

EFT Gold Standard: Protocol de base pour un événement spécifique

1. A quel *moment* ressentez vous l'émotion négative ou le sentiment négatif?

Créez un film de l'événement. Mettez vous dans ce film comme si l'événement se déroulait maintenant (regardez à travers vos yeux). Qu'est ce que vous voyez autours de vous ou qui? Faites dérouler le film et arriver maintenant, ce qui vous est arrivé: que ressentez vous? Quelle émotion/ quel sentiment avez vous? Nommez l'émotion/ le sentiment et évaluez- en l'intensité sur une échelle de 1 à 10. Vous savez maintenant sur quelle émotion/ quel sentiment vous allez tapoter:

La préparation

Alors que vous tapotez au point de karaté, dites: "Même si je me sens ... (d'intensité ...), je m'accepte pleinement."



2. La Séquence

Tapotez environ 5-7 fois sur chaque point en répétant à voix haute sur chaque point l'émotion/ le sentiment:



1.Sur la tête 2.Début du sourcil 3.Coin de l'œil 4.Sous l'œil 5.Sous le nez 6.Le menton 7.La Clavicule 8.Sous le bras

3. Mettez vous de nouveau dans le film, constatez ce que vous ressentez, donnez un chiffre pour l'intensité. Répétez la préparation et la séquence.

4. Répétez la préparation et la séquence jusqu'à ce que l'émotion ou le sentiment soit 0.

5. Vérifiez

Tapotez jusqu'à ce que toutes les émotions ou tous les sentiments du film ou de la situation actuelle soient 0. Avec un symptôme physique il n'est pas toujours possible de réduire le sentiment ou l'émotion à 0. Mais n'abandonnez pas trop vite. Quand toutes les émotions / tous les sentiments semblent être réduits à 0, faites une dernière fois de votre mieux pour ressentir quelque chose. Si vous ressentez encore quelque chose, continuez à tapoter. Vous vérifiez pour voir si vous pouvez encore trouver quelque chose. Plus vous éliminez complètement toutes les émotions / les sentiments, meilleur est votre résultat!

Coupez un événement qui dure plus de 10-20 secondes, en plus petits films que vous allez neutraliser un par un.

NB: Si des émotions fortes se présentent au court de la séquence, ne vous arrêtez pas, mais continuez à tapoter.