

« EFT often works where nothing else will » G.Craig

L'EFT marche souvent là où rien d'autre n'a pu marcher

Viscéralement convaincue des bienfaits de l'EFT, je me suis moi-même libérée d'une claustrophobie de plus de 40 ans !

J'ai monté des centaines de marches, parce que je ne pouvais pas monter dans un ascenseur !!!

J'ai fait des kilomètres à pieds parce que je ne voulais pas me garer dans les parkings souterrains !!

Aujourd'hui lorsque je me surprends à appuyer naturellement sur le bouton de l'ascenseur, et que je monte dans la cabine avec calme, j'avoue que j'ai encore du mal à y croire ! je me dis à chaque fois :

« C'est vraiment dingue ce truc, Je n'arrive pas à y croire » !



Praticienne EFT, j'ai, depuis quelques années, accompagné bien des personnes qui comme moi étaient sceptiques !

J'ai découvert l'EFT le jour où j'ai récupéré en urgence une amie que son mari violentait atrocement ; **elle était terrorisée ...j'étais désarmée** ... j'avais entendu parler de l'EFT par une connaissance (j'étais très sceptique !!) ; j'ai retrouvé les coordonnées du praticien, je l'ai appelé en lui expliquant l'urgence de la situation, il avait un rendez vous qui venait de s'annuler ;

J'y ai déposé mon amie, et 2 heures après...j'ai été estomaquée !! elle souriait, toutes les traces de stress et d'angoisse avaient disparues. Je n'en croyais ni mes yeux, ni mes oreilles....

Je laisse **Cary Craig**, vous expliquer ce qu'est l'EFT et ce que vous pouvez en attendre ; Voici un **extrait de son Manuel**, téléchargeable sur

[Manuel gratuit de Gary Craig : www.wisdomofbeing.com/manuelEFT.html](http://www.wisdomofbeing.com/manuelEFT.html)

EXTRAITS : « la libération des émotions »

« Je devrais sans doute être un peu plus humble en parlant de l'EFT, mais je pense que cette technique sera capable de **transformer votre monde de façon substantielle**.

Vous avez peut-être l'impression que je suis un peu porté vers l'exagération, mais ces techniques, selon moi, ne sont pas moins importantes que la Déclaration sur l'Indépendance aux Etats-Unis !

Pour certaines personnes, c'est effectivement **leur Déclaration sur l'Indépendance**.

Lorsque je dis indépendance, je veux dire libéré de ses émotions négatives, c'est-à-dire **une liberté qui vous permet de vous épanouir et surmonter tous les obstacles qui gênent votre performance**.

Je parle d'être libéré de ces années de manque de confiance en soi....de réticence face aux visites des représentants...de deuil après la perte d'un être cher....de la colère...de souvenirs négatifs de viols ou autres formes d'abus.

Je parle d'être libre d'augmenter ses revenus, de faire ses visites de représentants sans hésitation, de se lancer en affaires, d'améliorer sa moyenne au golf, de perdre son excès de poids, d'approcher les gens avec facilité, ou de devenir conférencier, chanteur ou comédien.

Je parle d'être libéré de l'anxiété qui vous force à prendre des médicaments, boire de l'alcool, fumer, ou faire une rafle dans le réfrigérateur.

Je parle d'être libre de parler d'amour facilement et de vivre sur notre terre, dans la grâce et la confiance.

Je parle d'être libéré de peurs intenses...de phobies...d'anxiété...de crises de panique...du syndrome de stress post-traumatique (SSPT)...de dépendances...de dépression...de culpabilité...etc...etc...

Je répète, je pense que l'EFT sera capable de transformer votre monde de façon substantielle.

Ce que vous ne trouverez pas avec l'EFT :

- **Ces situations interminables où vous devez « raconter votre vie » ;**
- **Aucun médicament ;**
- **Pas besoin de revivre les événements traumatisants du passé ;**
- **Vous n'y passerez pas des mois et des années ;**
- **C'est vite terminé, parfois en quelques minutes.**

Les gens se libèrent de leur bagage émotionnel, habituellement pour de bon, et vivent leur vie de manière beaucoup plus efficace.

L'EFT est fondée sur la découverte suivante : les déséquilibres dans le système énergétique corporel ont des profonds effets sur la psychologie de la personne. La correction de ces déséquilibres, en tapotant sur certains points sur le corps, porte souvent remède très rapidement. Quand je dis rapidement, **je veux dire la plupart des problèmes disparaissent en quelques minutes !!!** (ceci est surtout efficace lorsque vous arrivez à relier le problème à des événements précis dans votre vie. J'en reparlerai).

Un sain scepticisme

« Toute innovation fait face au scepticisme parce qu'elle enfreint les croyances établies. L'EFT contredit à peu près toutes les croyances actuelles en psychologie et en guérison émotionnelle. Les remèdes rapides pour les problèmes émotifs « difficiles » sont perçus, dans certains cercles, comme étant impossibles..... »

« En lisant les promesses énumérées dans les pages précédentes, vous avez peut-être réagi en disant : « Mais c'est trop beau pour être vrai »... ou quelque chose du genre. »

« D'autres innovations sont accueillies avec cette même attitude. Voici ce que l'histoire raconte :

« *Des machines à voler plus lourdes que l'air ? Impossible !* » Lord Kelvin, Président, Royal Society.

« *Tout ce qu'il y avait à inventer a été inventé* ». Charles H. Duell, Directeur du U.S. Patent Office, 1899.

« *Mais qui voudrait entendre la voix des acteurs ?* » Harry M. Warner, Warner Brothers Pictures, 1927.”

Malgré le fait que les débutants n'y croient presque jamais, **les résultats qu'ils obtiennent grâce à l'EFT sont toujours fabuleux.**

FIN DES EXTRAITS DU MANUEL DE GARY CRAIG.



L'EFT et La Médecine Chinoise

C'est la Médecine Traditionnelle Chinoise qui a découvert la première, l'importance de toucher certains points sur notre corps afin d'apaiser et de guérir certaines souffrances corporelles et psychiques.

Alors que, dans l'acupuncture, on applique des aiguilles à certains endroits le long des canaux (méridiens) où cheminent des courants d'énergie, en EFT on va juste appuyer ou tapoter sur ces mêmes points, (tout en se branchant en pensée ou en parole sur son problème). La plupart des points en EFT se trouvent sur le visage.

Les canaux énergétiques sont déréglés, perturbés, « bouchés », à la suite d'émotions importantes, perturbantes, violentes provoquées par certains événements.

L'apparition des émotions négatives est due à une perturbation du système énergétique.

Le corps enregistre la souffrance, sans pour autant que l'intellect s'en souvienne. Les événements restent inscrits dans le corps et perturbent les comportements, les pensées, engendrant stress, anxiété, phobie, peurs.....

Imaginons que ces canaux soient des lieux où le corps aurait synthétisé des événements douloureux provoquant traumatismes, blessures, phobies, dépression...

.....L'EFT ré-équilibre la partie de notre système énergétique « paralysée », par simples tapotements sur certains points de ces méridiens (acupressure – remplace les aiguilles de l'acuponcteur).

Quand l'énergie commence à couler de nouveau, la personne se trouve rapidement libre d'un certain poids, sans nécessairement comprendre pourquoi.