

"Try it on everything"

Tapotez sur tout ce qui bouge

Voici quelques exemples en vrac pour vous inspirer :

- votre bébé (ou votre patron/conjoint/parent/etc.) est énervé et crie, c'est insupportable : que ressentez-vous, identifiez, évaluez et taptaptap !
- vous venez de vous faire piquer par un moustique, et cela fait mal ? Tapotez !
- vous venez d'apprendre une mauvaise nouvelle juste avant de recevoir un client : vite on tapote !
- il y a une souris dans le garage et vous avez très peur de la chasser ? De vous faire mordre ? Qu'elle ne se multiplie par cent ? Que d'occasions de tapoter !
- vous devez aller manger chez vos parents ou beaux-parents, et c'est vraiment au dessus de vos forces vu comment cela s'est passé la dernière fois : tapotez ! Pour ce qui reste d'émotion de la dernière fois, et pour ce que vous anticipez, vous pourriez finalement passer un bon moment !
- vous ne voyez pas comment vous allez pouvoir assister à ces obsèques sans vous effondrer émotionnellement, cela paraît au dessus de vos forces ? Taptaptap !
- le dentiste vous attend et vous avez tellement peur d'avoir mal ? Même avec l'anesthésique... prenez le temps de tapoter : il ne vous refusera pas ce temps là qui va lui faciliter le travail, et même vous allez l'intéresser avec l'EFT !
- vous avez repris des études, mais vous n'éprouvez absolument pas le moindre intérêt pour une des matières, il vous faut pourtant préparer l'examen ? Tapotez donc pour apprendre joyeusement, pour mémoriser facilement, pour réussir... la sophro aidera beaucoup aussi, mais avec l'EFT ce sera vite fait même au dernier moment
- il va bien falloir que vous disiez honnêtement à votre ami(e) que vous souhaitez rompre, et vous ne voulez ni blesser, ni vous retrouver pris au piège des émotions, EFT encore
- un parent est mourant, et vous souhaitez l'accompagner sereinement, EFT

ici aussi

- vous voulez obtenir une réduction sur l'achat de cette voiture, il va falloir jouer finement et sans s'énerver n'est-ce pas ? Praprez votre négociation avec l'EFT
- le voisin fait décidément trop de bruit, vous devez aller lui parler et vous faire entendre calmement : tapotez déjà pour al nuisance et ce qu'elle touche en vous... cela suffit en général. Sinon, tapotez pour rester calme en allant sonner chez lui !
- vous attendez votre deuxième enfant, il y avait des souvenirs cuisants de votre premier accouchement ? Cas idéal pour l'FT et préparer l'arrivée sereine du suivant
- votre relation conjugale est en train de s'éteindre : tapotez sur vos émotions, vos peurs de bouger, votre envie de partir, votre frustration...
- vous êtes mal à l'aise pendant les rapports sexuels : tapotez avant, un suivi avec un professionnel peut être utile, en plus de la sexo-sophro
- vous ne prenez aucun plaisir avec votre partenaire : tapotez avant et... tapotez pendant discrètement, en effleurant les points, tapotez ensemble également !
- vous souffrez de jalousie malade : vous n'allez quand même pas en rester là : courage et tapotez, jusqu'à la racine, allez chercher l'évènement spécifiques
- vous dépensez trop d'argent plus que vos revenus vous el permettent, vous ne savez pas résister aux soldes : tapotez sur toutes les émotions qui finissent par déséquilibrer votre budget
- vous avez mal à la dent, et votre rendez-vous n'est que demain : taptaptap, très efficace.
- vous vous énervez sur votre ordinateur avec l'impression de ne rien comprendre, et vous n'êtes pas loin de penser que l'on vous a maraboutée (à moins que ce votre PC ne soit ensorcelé)...respirez, tapotez sur votre frustration, votre colère, votre agacement, votre désespoir... bon, on voit que je parle d'expérience, là !
- les pollens chatouillent votre museau, l'allergie est de retour ? Tapping (attention il y a toujours une problématique plus profonde, donc faites-vous

aider éventuellement)

- Votre fille/fils se marie et vos émotions vous débordent ? EFT encore

Etc, c'est sans fin, mais quel bonheur se construit petit à petit !

Bon voyage au pays de l'EFT

MOB