



Cette formation EFT Niveau 1 s'adresse à toutes les personnes qui désirent découvrir, comprendre et utiliser l'EFT à titre personnel et dans leur entourage. Cette première étape permet d'utiliser la technique de façon autonome, de se libérer ainsi d'émotions envahissantes, de palier à des situations émotionnelles inconfortables et également d'acquérir et/ou de renforcer la confiance en soi.

Ce programme est entièrement basé sur l'enseignement de Gary Craig (créateur de la technique) et comprend également toutes les dernières modifications qu'il vient d'y apporter (OFFICIEL EFT)

Voici le contenu de la formation NIVEAU 1 :

Jour 1

- Les origines de l'EFT
- Le postulat de base de Gary Craig
- Comment cela marche-t-il ?
- La recette de base de l'EFT officiel (points et protocole)
- Les correspondances des points et des méridiens
- Pourquoi se concentrer sur « le négatif » ?
- La métaphore du plateau et des pieds de table
- Trouver les « aspects » d'une situation problème
- Apprendre à être précis et spécifique

Pratiques et partages en groupe

Jour 2

- Révision des notions de base de la Journée
- Les douleurs et symptômes physiques et l'EFT
- La technique du récit et du film
- La triade de l'EFT
- Les bénéfices secondaires et partagés
- Apprendre à réduire l'intensité émotionnelle
- La procédure de paix personnelle (PPP).
- EFT et L'HO'OPONOPONO

Pratiques et partages en groupe