Méthodologie pour pratiquer l'EFT avec les enfants

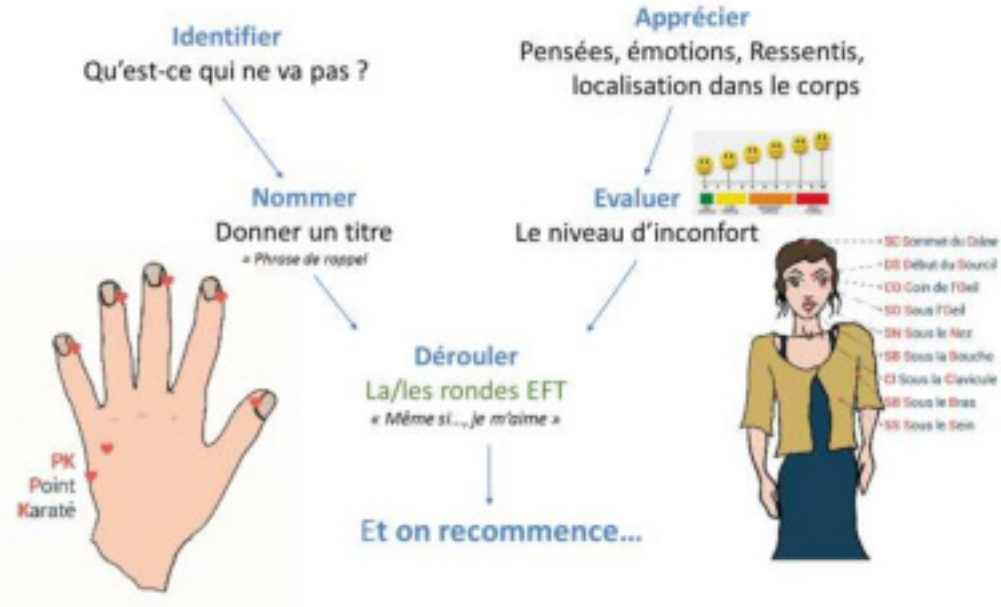
Prendre soin de soi d'abord

avec vos pratiques énergétiques préférées (Ancrage, respiration, méditation, routine énergétique, EFT…)

Les 6 outils indispensables…

- Ouverture du cœur : pas de jugements, accueil, écoute, présence attentive : vous vous adaptez !
- Se départir de l'obligation de résultat. Objectif : mettre en mouvement et laisser faire
- Votre présence dans l'Instant présent
- Liberté (d'exprimer, de vivre, de ressentir, d'exprimer)
- Créativité : métaphores (Objet, animaux, personnages, héros…)
- Le corps / les doigts /la parole
- Ronde des points EFT

L'entonnoir d'une session EFT



3 phases pour dérouler

Phrase de rappel = le problème : *« Même si j'ai ce problème, je suis une super petite fille.»* X 3

1. Libération du négatif (Souvent plusieurs négatifs)
2. Ouverture vers les possibles « Et si… »
3. Reprogrammer en positif (Technique du choix)

L'ultime EFT

Papotages + tapotements

= Tapotages !!