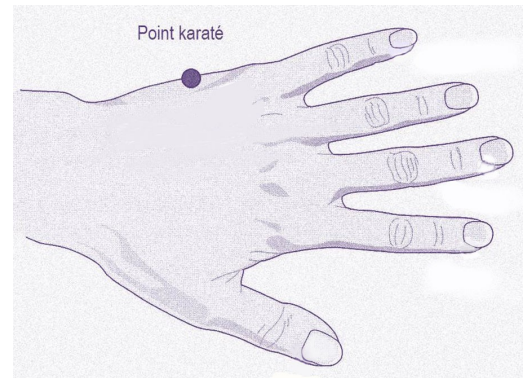


PROTOCOLE TAPPING ENERGETIQUE

TECHNIQUE DU COUP DE CHAUD EMOTIONNEL

La technique du « **Coup de Chaud Emotionnel** » utilise une série de tapping du point karaté, le point karaté est un point d'énergie (utilisé en E.F.T. - Emotionnel Freedom Technic) situé sur le trajet du méridien de l'intestin grêle. Il se trouve sur la tranche de la main gauche ou droite.



Stimuler le point karaté permet de :

- Libérer le manque de confiance en soi
- Activer la confiance, l'estime de soi

En tapotant ce point d'énergie et en prononçant une phrase libératrice, on stimule l'énergie et on active la libération émotionnelle. En fait c'est comme si vous remettiez la pile dans le bon sens, le + avec le + et le – avec le – et le courant énergétique et émotionnel repasse naturellement.

Voici le principe : Je ressens une émotion par exple : de la colère, de l'énervement ou je me sens fatigué, épuisé, stressé, etc. ... En faites toutes situations où l'on ressent un désagrément émotionnel.

1 - Avant de tapoter le point, je mets à jour l'émotion ou le ressenti et je détermine l'intensité de mon émotion ou ressenti sur une échelle de 0 à 10 (0 = intensité de calme et de paix, je suis zen, 10 = l'intensité la plus forte, la plus exacerbée).

2 – Je commence à tapoter le point karaté en faisant plusieurs répétitions en prononçant une phrase de libération jusqu'à ce que l'intensité émotionnelle soit la plus proche de 0.

- **Dire en tapotant le point karaté une phrase de ce type :**

Même si je ressens, ou je suis (**mettre l'émotion correspondante**), **je m'aime et je m'accepte complètement comme je suis ou je suis calme et j'accueille la paix en moi.**

Exple de phrases :

- Même si je n'ai pas été considéré par mon père, je m'aime et je m'accepte complètement.
- Même si mon collègue me rejette et que je suis déçu, je m'aime....
- Même si je n'arrive pas à faire et que ça m'énerve, je m'aime
- Même si je crois que je n'y arriverais pas, je m'aime etc...

Je vous invite à vous faire plaisir avec cette belle technique de libération des émotions EFT.

Belle libérations émotionnelles à toutes et à tous.