

Date..... Prénom..... Nom.....

QCM Première journée Formation EFT EquilibreSante®

- 1. Grâce à l'EFT il est simple de se libérer du stress :**
 - OUI
 - NON

- 2. Les 3 principales phases du stress sont :**
 - ALARME
 - RESISTANCE
 - DETENTE
 - ADAPTATION
 - EPUISEMENT

- 3. Le cadre de références appartient uniquement à certaines personnes :**
 - VRAI
 - FAUX

- 4. L'EFT permet de se libérer de tous les types de stress :**
 - VRAI
 - FAUX

- 5. Les pensées naissent à partir du système de croyances :**
 - VRAI
 - FAUX

- 6. Les émotions naissent à partir des pensées :**
 - VRAI
 - FAUX

- 7. Pour être efficace en EFT, il convient de s'occuper :**
 - DU PROBLEME QUI CREE LE STRESS
 - DU RESENTI DE LA PERSONNE

- 8. L'EFT est une méthode de :**
 - PSYCHOTHERAPIE CLASSIQUE
 - PSYCHO ENERGETIQUE

- 9. En EFT il faut toujours connaître la cause du problème :**
 - VRAI
 - FAUX

Version 01-30-10-2021