



# Développer et cultiver sa paix intérieure avec l'EFT

**Gary Craig**

Traduction Diane von der Weid

# Table des matières

1. Copyright
2. Centre de l'EFT Officiel
3. Développer et cultiver sa paix intérieure
4. Utiliser la Procédure de paix personnelle
5. Utiliser la PPP (suite)
6. Rappelez-vous...
7. Comme c'est simple !
8. Moins de conflits intérieurs
9. Pour les maladies physiques
10. Votre liberté émotionnelle

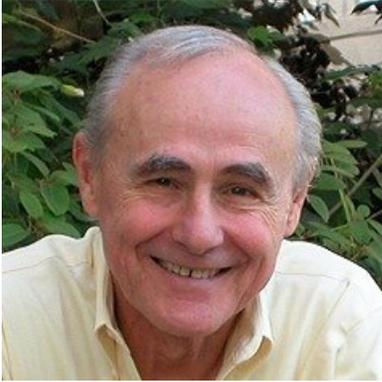
Titre original: ***Developing And Cultivating Inner Peace: The Personal Peace Procedure***

Traduit de l'anglais (américain) et adapté par Diane von der Weid

© 2012, Gary Craig –Tous droits réservés

© Healco, S.L. 2020, pour la traduction et l'adaptation en français

*Bonne lecture, bon tapping !*



*Gary Craig*

Fondateur de l'EFT



*Diane von der Weid*



*Alain von der Weid*

Co-directeurs des Centres de formation en Official  
EFT de Gary Craig pour le français & l'italien

[Official-EFT.com](http://Official-EFT.com)

# Développer et cultiver sa paix intérieure

## La procédure de paix personnelle

La Procédure de paix personnelle est spécialement conçue pour éliminer la charge émotionnelle négative qui provient d'expériences vécues dans notre passé. Bien que cette procédure ait été développée par Gary Craig pour les praticiens en EFT (clarifier d'abord nos propres problèmes avant de commencer à travailler avec des clients), nous recommandons à toute personne de l'utiliser.

Les praticiens voudront l'expliquer à leurs clients dès leur première séance en soulignant l'importance fondamentale de cette procédure pour leur santé physique et émotionnelle et leur donner le lien vers l'article complet de la PPP:

<https://official-eft.com/eft-tapping/cours-eft-en-ligne/tutoriel-eft-gary-craig/pour-tout-le-monde-aller-a-la-racine-des-problemes/eft-ppp>



# Comment nous utilisons la Procédure de paix personnelle

1) Chaque jour, pour éliminer progressivement le fardeau émotionnel que nous avons accumulé tout au long de notre vie. Cela améliore notre image de nous-même, réduit notre incertitude et nous donne un sentiment profond de liberté. Et aussi également comme pratique quotidienne pour dissiper immédiatement les irritations, les frustrations et le fardeau émotionnel ressentis au cours de la journée.

2) Pour les personnes en traitement médical, comme «devoir» entre les séances avec leur médecin ou thérapeute. Cela accélère le processus de guérison.

3) Comme moyen d'éliminer une cause majeure (ou cause unique !) d'une maladie grave. Quelque part dans vos événements spécifiques vécus se trouvent la colère, les peurs et les traumatismes (etc.) qui se manifestent maintenant par des symptômes, des problèmes ou des maladies. En vous attaquant à ces expériences, une à une, vous aurez toutes les chances d'éliminer aussi toutes les causes émotionnelles qui sont responsables de vos symptômes, de vos problèmes ou de votre maladie actuelle.

4) Comme un bon moyen d'éliminer votre thème central (problèmes de fond). Si vous vous adressez à tous les événements et à toutes les choses spécifiques auxquels vous faites face, alors vous pouvez être sûrs que cela inclut vos problèmes de fond. Un thème central est un problème important qui a causé beaucoup de problèmes ou de symptômes. Souvent, nous ne nous rendons pas compte qu'il y a un lien entre nos symptômes et le thème central, tant que nous ne l'aurons pas résolu avec l'EFT.

5) Comme un moyen d'être toujours merveilleusement détendu(e), en éliminant successivement tous les facteurs de stress possibles de votre système.



## Rappelez-vous...

LA MAJORITÉ DE NOS PROBLÈMES ÉMOTIONNELS ET PHYSIQUES SONT CAUSÉS (EN TOUT OU EN PARTIE) PAR DES ÉVÉNEMENTS NÉGATIFS - OU DES ÉPREUVES - QUE NOUS AVONS VÉCUS, ET QUI N'ONT PAS ÉTÉ RÉSOLUS.  
LA PLUPART D'ENTRE EUX PEUVENT ÊTRE FACILEMENT TRAITÉS AVEC L'EFT.

Cette phrase, si elle était adoptée par chaque praticien en santé et par chaque client ou patient, pourrait probablement (1) augmenter de façon spectaculaire nos taux de guérison, et (2) réduire rapidement les coûts des services de santé. Vous remarquerez que cette idée ignore complètement les causes chimiques telles que celles proposées par le modèle médical. C'est parce qu'à maintes reprises j'ai été témoin d'améliorations radicales chez des clients là où les médicaments et d'autres solutions chimiques avaient échoué misérablement.

Mais je ne veux pas dire par là que les médicaments, une alimentation adéquate, etc. n'ont pas leur place. Ils l'ont, bien sûr. Ils sont souvent vitaux. Néanmoins, d'après mon expérience, nos événements négatifs (les épreuves que nous avons vécues) qui n'ont pas été résolus sont plus souvent qu'autre chose, la cause fondamentale de la maladie. C'est pourquoi nous avons intérêt à y porter notre attention première.

## Comme c'est simple en fait !

Les utilisateurs de l'EFT qui ont une grande expérience savent mieux que personne à quel point notre méthode est puissante pour supprimer des événements spécifiques négatifs de notre mémoire émotionnelle.

Il est fondamental de bien expliquer à nos clients que l'EFT est principalement utilisé pour cibler des événements négatifs spécifiques qui sont la cause d'un problème comme une phobie ou un mal de tête. Par-dessus tout, nous devons continuer à utiliser l'EFT. D'autre part, nous pouvons utiliser l'EFT sur TOUS les autres événements spécifiques qui causent des choses plus généralisées (globales) et TRES importantes. Par exemple :

- Image de soi négative
- Troubles anxieux et stress
- Dépression
- Insomnie persistante
- Allergies
- Dépendances
- Troubles compulsifs
- Etc.

## Moins de conflits intérieurs

Au fur et à mesure que nous éliminons la charge émotionnelle d'événements spécifiques, les conflits intérieurs auxquels notre système doit faire face diminuent. Moins de conflits intérieurs se traduisent par un niveau plus élevé de paix personnelle et moins de souffrance émotionnelle et physique. Pour beaucoup, cet exercice mènera à une résolution complète des problèmes de toute une vie que les autres méthodes n'ont pas ou peu résolus.



## Pour les maladies physiques

Il en va de même pour les maladies physiques.

TOUTES les maladies physiques.

Des maux de tête, problèmes respiratoires, problèmes digestifs, aux maladies comme le SIDA, la SEP et le cancer.

De plus en plus de gens admettent que nos problèmes physiques sont causés (au moins en partie) par la colère, les traumatismes, la culpabilité, le chagrin, etc. non résolus.

Dans le monde médical également, il est de plus en plus reconnu que les conflits émotionnels (intérieurs) sont une cause très importante de maladie. L'EFT (et des approches similaires) est une méthode élégante et efficace pour s'attaquer aux causes profondes d'une maladie.

**REMARQUE:** La PPP ne remplace PAS une bonne formation en EFT ni l'aide et l'accompagnement d'un praticien en EFT expérimenté. C'est un outil qui - s'il est utilisé correctement - est capable d'apporter beaucoup de soulagement et de détente. Une bonne formation ou un bon soutien l'accélérera.

Formations tous niveaux et praticiens certifiés :

[Official-EFT.com](http://Official-EFT.com)



# Votre liberté émotionnelle Official-EFT.com

L'EFT qui fonctionne ! En  
salle et en ligne

[Cliquez ici](#)