

La Procédure de Paix Personnelle

La Procédure de paix personnelle implique essentiellement que l'on fasse une liste de chaque EVENEMENT SPECIFIQUE dérangeant vécu dans sa vie, et que l'on applique ensuite l'EFT de façon systématique pour éliminer leur impact de notre existence. Avec un peu d'assiduité nous pouvons déraciner chaque « arbre négatif » de notre « forêt émotionnelle », et éliminer ainsi les causes majeures de nos problèmes émotionnels et physiques.

La méthode est simple pour toutes les personnes qui connaissent déjà la recette simplifiée de l'EFT et la technique de « l'histoire racontée ».

1. Faites la liste de chaque épreuve ou évènement dérangeant spécifique dont vous vous souvenez. Si vous n'en trouvez pas au moins 50, soit vous n'y mettez pas tout votre cœur, soit vous avez vécu sur une autre planète. La plupart des gens en trouvent des centaines.
2. En faisant votre liste vous pouvez trouver des évènements qui actuellement ne semblent vous causer aucun inconfort. C'est OK. Listez-les quand même. Le simple fait que vous vous en souveniez suggère un besoin de résolution.
3. Donnez un titre à chaque évènement spécifique... comme s'il s'agissait d'un clip vidéo. Par exemple : Papa m'a frappé dans la cuisine - J'ai volé le sandwich de Suzie – J'ai failli glisser et tomber dans une crevasse – En troisième, j'ai été ridiculisé lorsque j'ai fait cet exposé devant ma classe – Maman m'a enfermé deux jours dans un placard – Mme Adams m'a dit que j'étais bête.
4. Lorsque vous avez terminé votre liste, choisissez les événements qui ont la plus forte charge négative pratiquez l'EFT sur chacun d'entre eux, jusqu'à ce que vous puissiez en rire ou vous arriviez à « ne plus pouvoir y penser ». L'utilisation de la technique de « l'histoire racontée » vous aidera à être aussi exhaustif que possible, en traitant tous les aspects de chaque événement. Soyez sûr de traiter complètement un événement avant de passer au suivant.
5. Une fois que vous avez traité l'évènement le plus intense, passez à celui qui est maintenant le plus intense et ainsi de suite. Faites de l'EFT pour au moins une histoire (évènement spécifique) par jour... ou mieux encore, trois histoires... pendant trois mois. Cela ne prend que quelques minutes par jour. A ce rythme vous aurez résolu entre 90 et 270 évènements spécifiques en trois mois.
6. Prêtez ensuite attention à la manière dont vous vous sentez mieux. Remarquez également comme vous êtes moins facilement irritable. Observez comment vos relations s'améliorent, et remarquez le nombre de problèmes disparus, ceux-là même que vous aviez l'habitude de traiter par la thérapie. Revenez sur certains de ces évènements spécifiques et remarquez comme ces incidents, auparavant émotionnellement intenses, ont disparu dans le néant. Remarquez toutes les améliorations dans votre pression sanguine,

vosre pouls, et votre capacité respiratoire.

C'est une bonne idée d'observez toutes ces choses consciemment, parce que sans cela, vous pourriez ne pas remarquer la qualité de l'aide si subtile que vous avez reçu par de cette méthode. Vous pourriez même minimiser en disant « Oh, de toutes façons ce n'était pas tellement un problème » ; cela arrive tout le temps avec l'EFT, c'est pourquoi il est important de le noter AVANT de commencer le traitement avec l'EFT.

7. Si vous prenez des médicaments, vous pourriez ressentir le besoin d'arrêter votre traitement. Faites-le SEULEMENT après avoir consulté un médecin qualifié. De nombreux formateurs en EFT ont fait de la Procédure de paix personnelle un élément obligatoire de leur cours, et nous espérons qu'elle deviendra une routine à un niveau mondial. Quelques minutes par jour feront une différence phénoménale dans les performances scolaires, les relations, la santé, et notre qualité de vie.

Cette procédure simple et efficace peut être utilisée :

1. Comme un « devoir à la maison » entre les séances avec un médecin ou un thérapeute. Vous pouvez être certains que cela va accélérer et approfondir le processus de guérison.
2. Comme une procédure quotidienne pour éliminer les débris émotionnels accumulés tout au long d'une vie. Cela va augmenter l'estime de soi, réduire les doutes, et apporter une profonde sensation de liberté.
3. Comme moyen d'éliminer un ou plusieurs symptômes d'une maladie grave. Quelque part au milieu des événements spécifiques de chacun, on retrouve les colères, les peurs, et les traumas qui peuvent contribuer à la maladie. En s'adressant à toutes, vous cumulez les chances d'aider à la guérison.
4. Comme substitut efficace pour trouver les problèmes de fond. En neutralisant tous les événements spécifiques vous allez automatiquement inclure les problèmes de fond.
5. Comme moyen de relaxation durable.
6. Pour devenir un exemple pour les autres de ce qui est possible de faire.