

Quelle phrase dire en EFT ?

Structure classique de la phrase EFT

Même si je (ou j'ai) [ce ressenti],
je m'aime et je m'accepte complètement



Variantes correctes :

Je m'accepte comme je suis ;
Je veux bien essayer de m'accepter

Exemples de formulations authentiques

Même si c'est juste trop...

Même si j'ai le seum...

Même si je l'ai en travers de
la gorge...

Même si burk...

Même si j'ai la gorge serrée

Même si je lui en veux
tellement...

En restant bien connecté à la pensée précise qui provoque le
ressenti corporel.

Ex : si mes jambes se dérobent dès que je pense à un immeuble
de 30 étages. Je peux dire : « Même si je ne tiens plus sur mes
jambes, (ou j'ai les jambes flagada...) » tout en restant bien
connecté.e à l'idée d'un immeuble de 30 étages pour toucher le
ZZZZZT

Ce qui ne fonctionne pas ! ❌

Détourner le ressenti :

Même si j'ai peur, je choisis de rester confiant.

Même si je suis triste, je me dis que ça ira mieux demain.

Ce sont des erreurs fréquentes qui ne permettent pas de
résoudre les problèmes. Ce type de phrases entre en conflit avec
le subconscient que vous ne pourrez berner aussi facilement.



Astuce essentielle



*Parlez comme si vous vous confiez à votre meilleur
ami, avec les vrais mots, ceux que vous pensez
sincèrement, même ceux que l'on n'ose pas
toujours dire ...*

*C'est ça **le secret de la bonne phrase EFT !***