

La procédure de paix personnelle

La Procédure de paix personnelle n'est pas juste un moyen de nous « faire sentir un peu plus en paix ». Comprise correctement, cette technique devrait être le noyau dur des soins pour chaque personne s'intéressant à l'EFT. Elle est la clé de voûte de l'EFT. Chaque médecin, chaque thérapeute et chaque coach devrait l'utiliser comme principal outil d'aide aux autres (et pour eux-même).

Essentiellement, la Procédure de paix personnelle implique 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.

Cela, bien sûr, propulsera chaque individu vers sa paix personnelle, cette dernière contribuant à son tour de façon importante à la paix mondiale.

Elle peut être utilisée:

1. Comme “devoir” 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 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 contributeur majeur (sinon l'unique raison) d'une maladie grave. Quelque part au milieu des événements spécifiques de chacun, on retrouve ces colères, peurs, et traumatismes qui se manifestent sous la forme d'une maladie. En s'adressant à toutes, vous cumulez les chances de traiter celles responsables de la maladie.
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 de ce qui est possible.

Ce concept simple devrait changer le domaine des soins :

LA PLUPART DE NOS PROBLEMES EMOTIONNELS ET PHYSIQUES SONT CAUSES (EN TOUT OU EN PARTIE) PAR DES EVENEMENTS NEGATIFS - OU DES EPREUVES - QUE NOUS AVONS VECUS, ET QUI N'ONT PAS ETE RESOLUS. LA MAJORITE D'ENTRE EUX PEUVENT ÊTRE FACILEMENT TRAITES AVEC L'EFT.

Cette phrase, si elle était adoptée par chaque praticien de soin et par chaque client ou patient, pourrait probablement (1) augmenter nos taux de guérison de façon spectaculaire, 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 que fréquemment l'EFT produit des améliorations chez des clients là où les médicaments et d'autres solutions chimiques ont échoué. Cela ne veut cependant pas dire que les médicaments, une alimentation adéquate, etc. n'ont pas leur place. Ils l'ont, bien sûr. Ils peuvent souvent être vitaux. Néanmoins, d'après notre expérience, nos événements spécifiques (les épreuves que nous avons vécues) non résolus sont plus proches que tout autre chose de la cause fondamentale de la maladie. C'est pourquoi ils méritent toute notre attention.

Les praticiens EFT expérimentés sont bien conscients de la capacité qu'a l'EFT à effacer véritablement les événements spécifiques négatifs de nos schémas mentaux. C'est dans ce domaine que notre taux de réussite est le plus élevé. Cependant, nous avons à ce jour concentré nos efforts sur ces événements spécifiques qui sont sous-jacents à un problème donné tel qu'une phobie, un mal de tête ou un incident traumatique. C'est bien... très bien... et nous devrions continuer à le faire. Mais pourquoi ne pas utiliser l'EFT sur TOUS les autres événements spécifiques qui se trouvent à l'arrière de nos problèmes plus

généralisés (mais TRES importants) tels que (pour en nommer quelques uns)....

- Image de soi
- Anxiété
- Dépression
- Insomnie persistante
- Addictions
- Compulsions
- Sentiments d'abandon

Plus vous éliminerez de vos épreuves le bagage émotionnel, moins votre système aura de conflits intérieurs à gérer. Moins de conflits intérieurs se traduisent par un plus haut niveau de paix personnelle, et moins de souffrance émotionnelle et physique. Cette procédure pourra résulter, pour de nombreuses personnes, en une cessation complète de problèmes de toute une vie, que d'autres méthodes n'auront pas touché. Comment mieux parler de la paix en un paragraphe ?

Il en va de même pour les problèmes physiques. Le fait que nos maladies physiques soient causées (en tout ou en partie) par nos colères, traumas, culpabilité, chagrin, et autres émotions est entrain de devenir plus largement accepté. Jusqu'à maintenant cependant, il n'existait aucun moyen efficace pour éliminer ces voleurs de santé.

Cette Procédure de paix personnelle N'EST PAS un substitut pour une formation de qualité en EFT, NI un substitut à une aide de qualité apportée par un praticien ayant une bonne maîtrise de l'EFT. C'est plutôt un outil qui, lorsqu'il est appliqué correctement, est capable d'apporter une grande variété d'améliorations (une formation de qualité ou de l'aide de qualité va ajouter à son efficacité). Sa simplicité et son efficacité de grande portée lui offre une candidature comme méthode pour toute personne recherchant de l'aide, même pour les problèmes les plus difficiles.

La méthode est simple:

1. Faites la liste de chaque épreuve ou évènement dérangeant spécifique dont vous arrivez à vous souvenir. Si vous n'en trouvez pas au moins 50, soit vous n'y mettez pas tout votre coeur, 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 court-métrage. 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 plus grands "arbres" de votre forêt négative et appliquez l'EFT à chacun d'entre eux, jusqu'à ce que vous puissiez en rire ou vous arriviez à « ne plus pouvoir y penser ». Assurez-vous de noter tous les aspects qui pourraient apparaître, et considérez-les comme étant d'autres arbres dans votre forêt négative. Appliquez-leur l'EFT nécessaire. Assurez-vous de suivre chaque évènement, jusqu'à sa résolution. S'il vous arrive de ne pas pouvoir trouver de niveau d'intensité 0-10 pour un film particulier, partez du principe que vous êtes entrain de le refouler et faites 10 séries complètes d'EFT pour ce dernier, en le retournant sous tous les angles possibles. Cela vous donne une possibilité élevée de le résoudre. Une fois que les grands arbres auront été enlevés, passez aux plus grands arbres suivants.
5. Faites de l'EFT pour au moins un film (évènement spécifique) par jour... ou mieux encore, trois films... 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. Prêtez ensuite attention à votre corps, comme il se sent mieux. Remarquez également comme vous êtes moins facilement provoqué. Remarquez comme 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, votre pouls, et votre capacité respiratoire.
6. 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.

7. Si vous prenez des médicaments, vous pourriez ressentir le besoin d'arrêter votre traitement. S'il-vous-plaît faites-le SEULEMENT après avoir consulté un médecin qualifié.

De nombreux enseignants 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.