

Maria-Elisa **Hurtado-Graciet**

Mon cahier
 **poche**



Je pratique
l'EFT

Illustrations de Jean **Augagneur**

jou**vence**
EDITIONS

De la même auteure aux Éditions Jouvence :

Mon Cahier poche : Je pratique Ho'oponopono

L'Essence de Ho'oponopono

L'EFT, avec le D^r Luc Bodin

Ho'oponopono, avec le D^r Luc Bodin

Sagesse et puissance de Ho'oponopono, avec Jean Graciet

Dans la même collection **Mon cahier poche**

Mon Cahier poche : Mon couple heureux, Yvon Dallaire

Mon Cahier poche : Je reste zen dans un monde agité, Erik Pigani

Mon Cahier poche : Ni paillason, ni hérisson : je m'affirme,

Stéphanie Ruder Schoof et Francesca Giulia Mereu

Mon Cahier poche : Je gère mon stress, Patrice Ras



CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com



© Éditions Jouvence, 2014,

sous le titre *Petit Cahier d'exercices pour pratiquer l'EFT*

© Éditions Jouvence, 2018 pour la présente édition revue et actualisée

ISBN : 978-2-88953-091-5

Maquettes de couverture et intérieure : Frank Pitel [grad-design.fr]

Couverture : Éditions Jouvence

Dessins de couverture et intérieurs : Jean Augagneur

Mise en pages : Stéphanie Roze

Habillage graphique : ©Freepik

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

Remerciements

Je remercie Pricilla Brocvielle de m'avoir suggéré cette idée et je remercie aussi Jacques Maire pour sa confiance. Toute ma gratitude à Gary Craig, le créateur de la technique EFT, ainsi qu'à Louise Gervais qui m'a accompagnée dans mes premiers pas et qui me fit comprendre l'importance de s'aimer.

Merci du fond du cœur à toutes les personnes qui m'ont fait confiance et qui sont devenues mes maîtres dans la pratique de cet Art qu'est l'EFT.

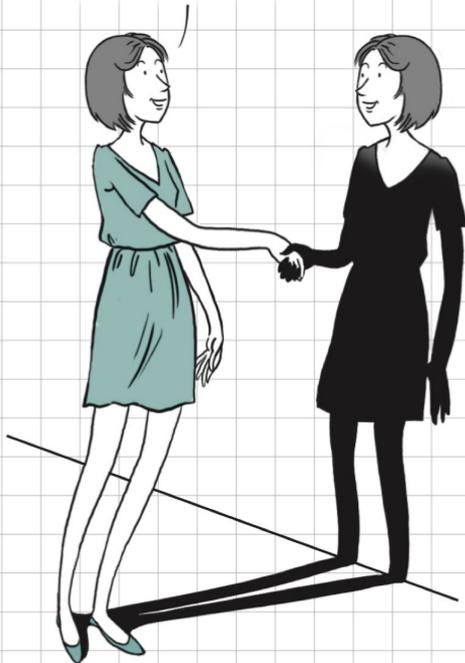
Ce cahier a été pour moi, encore une fois, une merveilleuse opportunité d'explorer de nouvelles possibilités de grandir en conscience.

Nous sommes, chacun d'entre nous, responsables et créateurs de notre évolution. J'ai l'intime conviction que c'est dans le quotidien et par de petites choses que cette évolution se produit.

Je souhaite que ce cahier puisse vous être utile pour dissoudre tous ces « blocages » qui empêchent votre évolution personnelle de se faire de façon naturelle.

MERCI!

ALORS D'ACCORD
ON SE VOIT DEMAIN
ET ON PARLERA DE NOUS





L'importance de l'engagement

Vous avez entre les mains un cahier pour pratiquer l'EFT! Cela voudrait dire que vous êtes donc décidé à « expérimenter l'EFT » par vous-même? Bravo! Car c'est uniquement à travers **la pratique** que vous pourrez intégrer cet outil et vérifier ainsi s'il vous convient.

Si vous êtes prêt à commencer cette aventure à la rencontre de vos émotions, je vous invite à vous procurer un cahier, que nous nommerons « cahier de route », dans lequel vous noterez vos exercices et expériences, vos découvertes, vos difficultés et aussi vos réussites et vos progrès.

Il serait bon de prendre l'engagement **de pratiquer de façon régulière, de déterminer la durée que vous pouvez y consacrer et le moment le plus adapté dans votre emploi de temps.**

Prenez rendez-vous avec vous-même, un moment pour vous mettre à l'écoute de vos émotions et ressentis, de vos souvenirs douloureux pour les guérir.

Mon carnet de rendez-vous avec moi-même

Je vous invite à écrire dans votre « cahier de route » les phrases suivantes et à signer pour confirmer cet engagement que vous prenez avec vous-même. Les résultats que vous obtiendrez seront en rapport avec cet engagement et la persévérance dans cette démarche de prendre soin de vous.



Mon engagement

Je m'engage à prendre un moment pour moi dans la journée afin d'être à l'écoute de mes émotions et croyances cachées et les accueillir grâce à la pratique de l'EFT.

Choisissez la périodicité :

- Chaque jour
- Ou deux à trois fois par semaine ou plus (cochez les jours) :

- Lundi, mardi, mercredi,
- jeudi, vendredi, samedi,
- dimanche

Notez les horaires :

De heure(s)

à heure(s)

Signature :



Quelques recommandations

La persévérance et la patience vous aideront à tenir le cap dans la durée et c'est comme cela que vous constaterez d'immenses progrès.

Vous serez étonné, après quelques semaines, de tous les trésors que vous allez découvrir en vous. Vous comprendrez que cela vaut la peine de prendre un peu de temps pour soi et de **devenir son meilleur ami et son propre guérisseur.**

Allez-y doucement! Et n'hésitez pas à répéter chaque exercice plusieurs fois pour bien l'intégrer et découvrir toute sa profondeur.

Parfois, vous sentirez des bienfaits de façon très rapide, à d'autres moments cela nécessitera plus de temps. C'est ainsi que vous pourrez observer votre engagement et **la force de votre désir de liberté.**



«Si vous avez une grande ambition, faites le plus grand pas possible dans le sens de sa réalisation.

Si c'est un tout petit pas, ne vous inquiétez pas, car c'est probablement le plus grand qu'il vous est possible de faire pour le moment.»

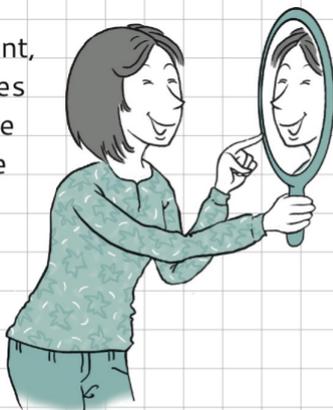
Mildred Mc Afee

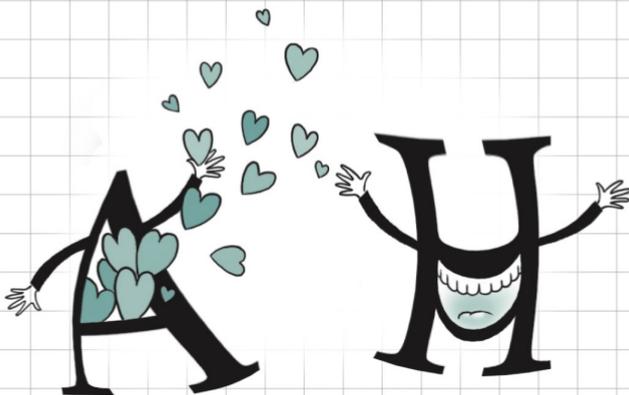
Deux ingrédients essentiels : AH! Amour et Humour !



L'Amour est le dissolvant universel, c'est la force la plus puissante de l'univers. Nous apprendrons à AIMER nos émotions en les observant fondre comme neige au soleil. Et l'Humour nous permet de nous détacher, de lâcher le mental, de nous rappeler que nous sommes dans une pièce de théâtre et de nous connecter à cette partie de nous qui aime RIRE et JOUER.

Faire des grands gestes en tapotant, parler plus fort ou même faire des bruits ou des grimaces peut être très efficace pour dissoudre cette partie de nous qui prend tout au sérieux et au premier degré.





Si vous faites de la pratique de l'EFT une chose agréable et **amusante**, vous le ferez avec **plaisir** et vous l'utiliserez plus facilement dans votre quotidien.

Bien s'hydrater et bouger ou faire de l'exercice en plein air. Pensez à boire de l'eau régulièrement durant la pratique, cela facilitera ensuite le travail de libération et de lâcher-prise. Si vous sentez que vous restez bloqué sur un sujet en particulier, faites une pause et dès que vous en avez la possibilité, allez faire une promenade dans un jardin ou en pleine nature. Une bonne douche ou un bain avec une poignée de gros sel aide aussi à restaurer les corps énergétique et émotionnel.

