



Script EFT

SUR L'AMOUR

pour libérer des sentiments et des croyances douloureuses sur l'amour

L'EFT nous aide à libérer nos émotions, la négativité, changer notre façon de penser, transformer l'énergie émotionnelle et faciliter le processus de guérison.

Elle permet vraiment de faire le lien entre nos pensées, nos émotions, et leur impact dans notre corps. Même si on n'en a pas conscience, il y a un lien. Cette technique du tapping est très puissante, efficace et rapide. Elle apporte un résultat de longue durée et un réel soulagement. Elle va diminuer l'intensité de vos émotions.

Lorsque vous utilisez le tapotement pour vous libérer des croyances limitantes et douloureuses sur l'amour, chaque relation dans votre vie s'améliorera (y compris votre relation avec vous-même), car lorsque vous supprimez la cause de problèmes comme ceux énumérés ci-dessus, les effets vont automatiquement avec.



J'ai créé ce script pour vous aider à vous libérer de toutes les croyances limitantes et/ou douloureuses que vous pourriez avoir à propos de l'amour. Lorsque nous avons de telles croyances sur l'amour, cela peut avoir de nombreux effets néfastes, notamment les suivants :



Épanouissement réduit dans les relations



Taux accru de conflits dans les relations



Incapacité de faire confiance aux autres



Diminution de l'estime de soi/image de soi négative



Solitude chronique (même en couple)

COMMENT UTILISER CE SCRIPT

Boire de l'eau.

Lisez les déclarations et attribuez à chacune un chiffre compris entre 0 et 10 qui évalue la véracité de la déclaration pour vous.

Même si vous n'êtes peut-être pas d'accord intellectuellement avec les croyances contenues dans ce script, ce qui signifie que vous pensez qu'elles ne s'appliquent pas à vous, portez une attention particulière à ce que vous ressentez lorsque vous les lisez.

Il est très courant que notre esprit dise une chose à propos d'une déclaration ou d'une croyance en tapotant, et que notre corps dise le contraire.

Avec l'EFT, il est important de suivre ce que vous ressentez à propos d'une déclaration, et non ce que vous en pensez, car nous abordons votre vérité émotionnelle, afin que vous puissiez ensuite la guérir en tapotant.

Je vous encourage à exploiter toute déclaration qui vous semble vraie et/ou qui a une charge émotionnelle. Ces deux nombres peuvent être identiques ou différents. Quoi qu'il en soit, c'est bien.

Vous remarquerez peut-être que lorsque vous commencez à tapoter sur ces déclarations, des pensées et des sentiments surgiront que vous pourrez utiliser comme de nouvelles déclarations de tapotement, qui donneront ensuite naissance à encore plus de pensées et de sentiments, que vous pourrez utiliser pour créer des déclarations de tapotement supplémentaires, et ainsi de suite.

Ma ronde de l'amour

Vous pouvez la faire 3 fois de suite, vous évaluer et voir comment vous vous sentez.



(Point karaté) Même si j'ai des sentiments et des croyances douloureuses sur l'amour Il est temps de libérer ceci. x3



(Sommet tête) Il n'est pas prudent d'être aimé.



(Tête sourcils) L'amour n'est pas sûr.



(Cote des sourcils) Je n'ai jamais reçu l'amour dont j'avais besoin et je ne l'aurai jamais.



(Sous les yeux) L'amour mène au chagrin.



(Sous nez) Je ne suis pas aimable.



(Menton) Si j'étais aimable, j'aurais l'amour dont j'ai besoin.

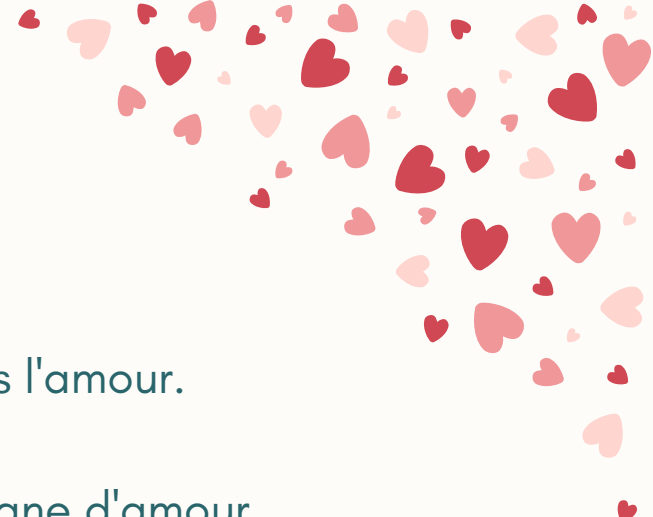


(Clavicules) L'amour fait peur.



(Sous seins) Si je laisse les gens m'aimer, je finirai par être blessé.





(Sommet tête) Je ne mérite pas l'amour.



(Tête sourcils) Je ne suis pas digne d'amour.



(Cote des sourcils) L'amour est dur.



(Sous les yeux) L'amour mène à la misère.



(Sous nez) Je ne trouverai jamais un amour durable.



(Menton) L'amour durable est un mythe.



(Clavicules) Ce n'est pas prudent d'ouvrir mon cœur à l'amour.



(Sous aisselles) Je ne sais pas comment ouvrir mon cœur à l'amour.





(Sous seins) Si j'ouvre mon cœur à l'amour, je serai blessé.



 (Sommet tête) Personne ne m'aime autant que je les aime.

 (Tête sourcils) Personne ne m'aimera jamais comme j'ai besoin d'être aimé.


 (Cote des sourcils) L'amour finit toujours par la misère pour moi.

 (Sous les yeux) Si je rencontre quelqu'un et que nous tombons amoureux, ça ne marchera pas.

 (Sous nez) Mes parents ne m'aimaient pas vraiment et donc personne d'autre ne m'aimera jamais.

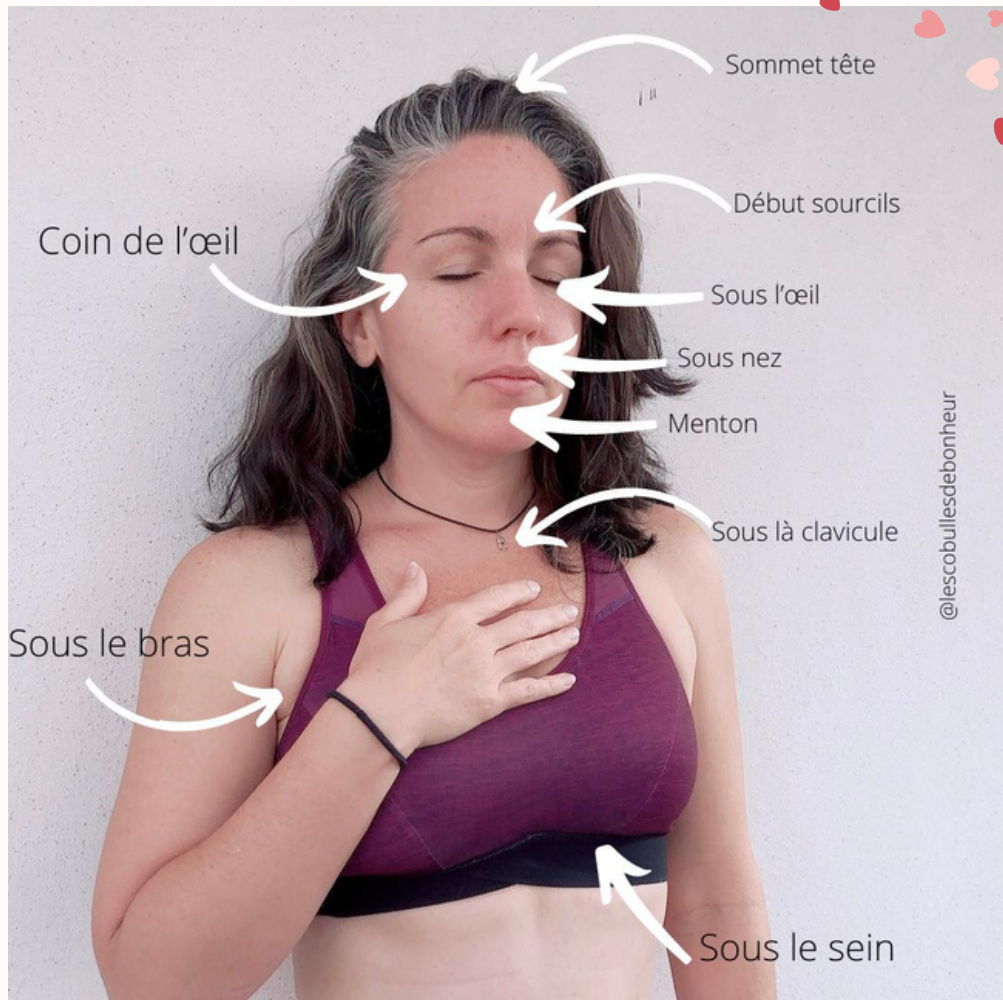
 (Menton) Il faut travailler par amour.

 (Clavicules) Vous devez gagner l'amour.

 (Sous aisselles) Certaines personnes méritent d'être aimées, d'autres non.

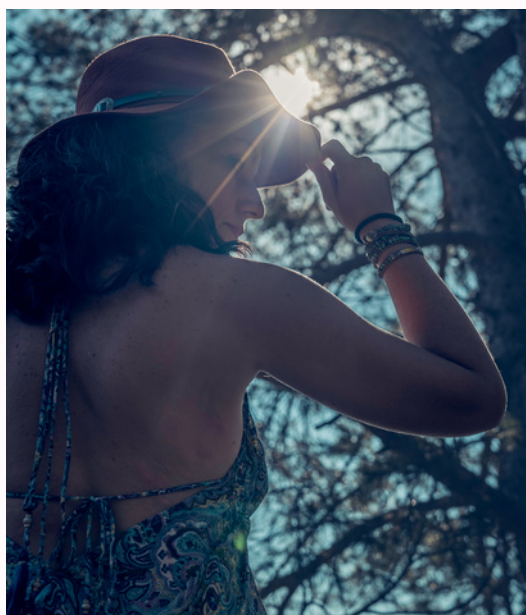
 (Sous seins) Je ne mérite pas l'amour parce que _____.





Vous pouvez revenir à ce script à tout moment pour extraire les déclarations restantes qui vous semblent importantes.

Lorsque vous faites des tapotements EFT par vous-même, si vous n'arrivez pas à guérir complètement le problème sur lequel vous travaillez, de sorte que lorsque vous y réfléchissez, cela ne provoque plus de stress, de douleur émotionnelle, de colère ou de peur, je recommande travailler avec un praticien EFT professionnel. Si vous décidez que c'est la meilleure solution pour vous et que vous souhaitez travailler avec moi, [cliquez ici pour planifier une séance d'EFT ou une consultation gratuite.](#)



**BESOIN DE PLUS D'INFORMATIONS ET
D'ACCOMPAGNEMENT ?**



06.56.69.10.10

LESCOBULLESDEBONHEUR.FR

LESCOBULLESDEBONHEUR@GMAIL.COM