

EFT - Sortir de la peur du manque

Introduction

Ce document est une ressource douce que tu peux utiliser à ton rythme.

Il te propose un exercice d'EFT simple pour apaiser la peur du manque, libérer les croyances limitantes et rouvrir l'espace intérieur à l'abondance.

Il n'y a rien à "forcer" ni à "attirer". L'important est de t'écouter, de t'accueillir là où tu en es aujourd'hui, et de tapoter avec bienveillance.

Qu'est-ce que l'EFT ?

L'EFT (Emotional Freedom Techniques) est une méthode qui combine tapotements sur certains points du corps (issus de l'acupression) et phrases ciblées pour réguler les émotions et libérer les schémas répétitifs.

On peut l'utiliser pour :

- Le stress, l'anxiété, la culpabilité
- Les schémas émotionnels hérités ou appris
- La sur-responsabilité, le perfectionnisme
- Les difficultés à poser ses limites, à dire non ou à se prioriser
- etc...

Comment pratiquer ?

1. Trouve un endroit calme.
2. Prépare-toi mentalement : respire profondément.
3. Phrase de rappel – en tapotant le point karaté (il se situe sur le côté de la main, entre le petit doigt et le poignet, là où l'on donnerait un coup de karaté), répète ta phrase de rappel 3 fois : "Même si [phrase en lien avec la problématique], je m'aime et je m'accepte comme je suis."
4. Tapote les points d'EFT en répétant les phrases associées (voir page suivante). Fais la ronde 3 fois.
5. Il faut au moins 21 jours pour que le cerveau s'imprègne de ce nouveau programme. Tu peux le répéter tous les jours pendant 21 jours ou plus si tu sens que c'est nécessaire. Mais si tu sens que c'est intégrer en moins de temps, fais toi confiance !
6. À la fin, prends quelques secondes pour respirer et sentir l'intégration (main sur le cœur ou le ventre).

Pour aller plus loin...

Il y a plein de choses que tu peux faire seule pour prendre soin de toi et libérer ce que tu portes. Mais parfois, un petit coup de pouce extérieur peut vraiment aider à aller plus loin, avec douceur et sécurité. Si tu ressens que c'est le moment pour toi, tu peux découvrir mes accompagnements ici...



(+33) 6 71 66 89 95



1051 Rue de la Plaine
74800 Amancy



laetitiatiercier.fr



@lessecretsdelaetitia



@lessecretsdelaetitia_



@lessecretsauclairdelune

laetitia

Note importante

Ce document est une ressource offerte pour un usage personnel uniquement. Il est destiné à t'accompagner dans ton exploration et ta pratique de l'EFT, pour prendre soin de toi avec douceur. Merci de respecter le travail et l'énergie qui ont été transmis avec amour, et de ne pas reproduire ou diffuser ce document sans autorisation.

Exercice

Ta phrase de rappel

Tu peux soit choisir une des deux phrases ci-dessous, soit t'en inspirer pour créer LA phrase qui te correspond à 100%.

Même si j'ai peur de manquer, de ne pas avoir assez ou de ne pas être capable de créer l'abondance que je désire, je m'aime et je m'accepte comme je suis.

ou

Même si une partie de moi doute que je mérite l'abondance, la réussite et la prospérité, je m'aime et je m'accepte comme je suis

La ronde

Pour chaque point, tu peux choisir une ou plusieurs phrases qui résonnent le plus en toi. Ou encore un fois, la rédiger toi-même. Et tapote en continue, en suivant l'ordre indiqué. Tu peux tapoter le côté droit au gauche de ton visage, alterner les deux, cela n'a aucune importance.

1. Sommet du crâne – Nommer les croyances

- J'ai appris que l'argent est difficile à gagner.
- J'ai appris qu'il faut travailler dur pour mériter.
- J'ai appris que la sécurité est fragile.
- J'ai appris que l'abondance est réservée aux autres.
- J'ai appris à me limiter pour rester en sécurité.
-

3. Coin de l'oeil /tempe – Ressentir ce que ça a créé

- Mais ces croyances me limitent aujourd'hui.
- Elles me freinent.
- Elles me font douter de moi.
- Elles m'empêchent d'oser.
- Elles me maintiennent dans la peur du manque.
- Et cela m'épuise.
-

5. Sous le nez – Sortir du plafond invisible

- Je n'ai plus besoin de me limiter.
- Je n'ai plus besoin de saboter mes élans.
- Je peux accueillir plus que ce que j'ai connu.
- Je peux réussir sans trahir personne.
- Je peux gagner plus sans perdre l'amour.
- Je peux grandir sans danger.
-

7. Point sensible (juste en dessous de la clavicule) – Intégration énergétique

- L'abondance peut circuler vers moi.
- Je peux être un canal d'abondance.
- Je peux donner et recevoir en équilibre.
- Je peux honorer mes désirs sans culpabilité.
- Je choisis aujourd'hui d'ouvrir l'espace pour plus.
- Je choisis aujourd'hui une relation apaisée à l'argent.
-

2. Début du sourcil – Reconnaître l'origine

- Ces croyances viennent de ma histoire.
- Elles viennent de ma famille, de la société.
- Elles ont essayé de me protéger.
- Elles ont voulu m'éviter la déception.
- Je reconnais qu'elles ont eu une fonction.
- Je reconnais qu'elles ont cherché à me garder en sécurité.
-

4. Sous l'oeil – Libérer la peur du manque

- Je reconnais ma peur de manquer.
- Je reconnais ma peur de ne pas y arriver.
- Je reconnais ma peur de perdre.
- Mais je n'ai plus besoin de vivre dans cette peur.
- Je peux choisir plus de sécurité intérieure.
- Je peux apprendre à me sentir soutenue.
-

6. Menton – Réautorisation

- Je me donne la permission de recevoir.
- Je me donne la permission de prospérer.
- Je me donne la permission d'être payée à ma juste valeur.
- Je me donne la permission d'avoir plus que le minimum.
- Je me donne la permission de créer une sécurité stable et douce.
-

8. Coeur – Intégration & expansion

- Mon cœur peut s'ouvrir à la prospérité.
- Je suis digne d'une vie confortable et sereine.
- Je suis soutenue dans mes projets.
- Je mérite la sécurité, la joie et la fluidité.
- L'abondance commence à l'intérieur de moi.
- Je suis prête à la laisser entrer.
-

