

# Neurosciences & méditation

## Techniques de libération émotionnelle

EFT- Variantes – Nouveaux schémas de pensées

Tout public

Cette formation est conçue pour deux types de publics :

Les particuliers souhaitant se libérer de leurs blocages émotionnels tels que les peurs, phobies, inquiétudes, doutes et croyances limitantes, afin de révéler et développer pleinement leur potentiel. Elle offre des techniques qui permettent de transformer les schémas limitants en ressources positives.

Elle s'adresse également aux professionnels désireux d'acquérir des compétences solides en EFT, une technique psycho-énergétique.

En utilisant cet outil puissant, vous renforcerez votre confiance, cultiverez une estime de soi solide et attirerez l'abondance dans votre vie. La formation aide également à libérer les douleurs psychosomatiques, à surmonter la souffrance psychique, la dépression et les addictions.

# Objectifs de la formation

## Jour 1 ~ L'EFT : Développement, Thérapie Cognitive et Énergétique

- ✓ Qu'est-ce que l'EFT ?
- ✓ Histoire et développement de L'EFT
- ✓ L'EFT, une version psychologique de l'acuponcture.
- ✓ Le système énergétique et la fréquence vibratoire du corps
- ✓ L'EFT une thérapie qui modifie les cognitions
- ✓ L'EFT et la science : Le pouvoir de l'intention sur l'ADN
- ✓ La séquence EFT et l'état modifié de conscience
- ✓ Les croyances
- ✓ **Quizz de compréhension corrigé ensemble et révision des concepts abordés**

## Jour 2 ~ Le fonctionnement de l'EFT et la pratique

- ✓ Le protocole de base EFT et les acupoints
- ✓ La préparation et la correction de l'inversion psychologique
- ✓ La séquence EFT et la ronde des points
- ✓ Les caractéristiques des acupoints
- ✓ Apprendre l'EFT pour évacuer un stress ponctuel
- ✓ Protocole pour libérer une peur ou une phobie
- ✓ Comprendre les aspects et la précision dans le problème
- ✓ Les événements spécifiques du passé
- ✓ Identifier l'origine du problème
- ✓ **Quizz de compréhension corrigé ensemble et révision des concepts abordés**

## Jour 3 ~ Spécificités de l'EFT ; variantes et travail sur l'estime de soi et la confiance en soi

- ✓ L'effet de généralisation
- ✓ Le palais des possibilités
- ✓ La guirlande émotionnelle
- ✓ La procédure de paix personnelle
- ✓ Les raccourcis et rappel sur l'évaluation des ressentis
- ✓ La technique de choix de Patricia Carrington
- ✓ La technique Et si de Carol Look
- ✓ Identifier l'estime de soi et les troubles d'une faible estime de soi
- ✓ Développer l'estime de soi avec L'EFT
- ✓ . Développer la confiance en soi avec l'EFT
- ✓ Apprendre à attirer l'abondance avec l'EFT
- ✓ **Quizz de compréhension corrigé ensemble et révision des concepts abordés**

## **Jour 4 ~ Le traitement des addictions, des douleurs psychosomatiques, et de la dépression**

Avec l'EFT et les nouveaux schémas de pensée de Louise Hay

- ✓ Une trame pour traiter les addictions
- ✓ Au cœur de la douleur : l'interconnexion corps esprit
- ✓ Les travaux de Louise et les schémas émotionnels
- ✓ Travailler sur les douleurs psychosomatiques
- ✓ Travailler sur la douleur psychique et la dépression
- ✓ Lexique des maux, signification émotionnelle et nouveaux schémas de pensée
- ✓ **Test d'évaluation et remise des certificats**

### **PEDAGOGIE**

- ✓ Groupe limité : 6 personnes
- ✓ Formation intensive
- ✓ Guide de formation remis à chaque participant
- ✓ Évaluation théorique : questionnaire
- ✓ Certificat remis à la fin de l'évaluation
  
- ✓ Possibilité de réassister à la formation gratuitement.
- ✓ Ouvert à tout public : toutes professions, particuliers, reconversions professionnelles, métiers du bien-être et du sport.