

Comprendre le ZZZZZT

– Ce n'est pas l'émotion !

1 L'évènement, l'émotion... et le ZZZZZT

- Ce qui s'est passé (ex : morsure de chien)
- Ce que j'en déduis (ex : peur, colère, tristesse...)

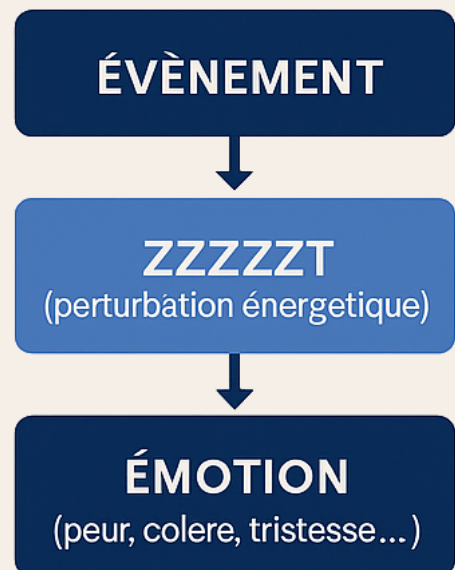


Mais entre les deux... Ce que peu remarquent :
le ressenti corporel subtil.

2 Le ZZZZZT, qu'est-ce que c'est ?

- Une perturbation dans le système énergétique du corps. Comme :
 - Une crispation
 - Une tension
 - Une sensation de malaise corporel, difficile à décrire...

① Ce n'est pas une émotion, mais ce qui la précède et la rend possible.
C'est le signal énergétique initial sur lequel on applique l'EFT



✓ Conseil de pratique

Lors de votre prochaine séance EFT :

Ecoutez d'abord votre corps.

Demandez-vous :

« *Quel est le tout premier ressenti que je perçois dans mon corps lorsque je pense à [ce qui vous dérange] ?* »

Là, vous serez au bon endroit pour appliquer l'EFT avec brio ! 😊