



PROTOCOLE EFT : "LA GESTION DU STRESS"

Avant de commencer, il est bien de boire quelques gorgées d'eau, afin de vous réhydrater.

PK : Même si, je me sens stressée trop souvent, que je suis mal dans ma peau, et que je ne sais pas comment m'en sortir, je m'accepte complètement telle que je suis, aujourd'hui dans cet état.

Même si, je suis dans un état de stress intense, que je ne trouve pas de solution et ne suis pas certaine, qu'il y en ait d'ailleurs et que je n'arrive plus à me détendre, je m'accepte aujourd'hui totalement et complètement, telle que je suis avec tout ce stress.

Même si, je vis éternellement stressée, et que je suis une stressée de nature, et que je ne me rends même plus compte de mon état physique ou mental, tellement cela me fatigue, aujourd'hui, je m'accepte totalement et complètement, telle que je suis.

DS : Je suis tellement stressée

CO : Je me sens vraiment stressée, dans un état indescriptible...

SO : Je suis hypertendue de partout

SN : J'ai mal au ventre

SM: dès fois, je n'arrive plus à respirer

CL: c'est, limite la crise d'angoisse et cela me fait peur

SB: je suis tellement fatiguée

SS : je n'arrive pas à récupérer, ni à me détendre, je ne sais plus ce que c'est

DS : J'ai des habitudes, que je n'arrive plus à corriger

CO : comme des manies

www.danielechiron.com ; info@danielechiron.com ; tel = 06.08.96.55.91 n°siret : 3348802830008

SO : j'ai tendance à me ronger les ongles, me mordiller les doigts

SN : je suis toujours avec mon téléphone portable

SM : dans mon travail , je subis des pressions, que je ne sais pas gérer

CL : peut-être aussi, que j'en ai dans ma famille, dans mon couple

SB : je suis capable de mettre la pression toute seule dans mon travail, comme une grande, c'est extraordinaire

SS : j'ai peut-être des bonnes raisons d' être stressée, mais en tous cas ,cela me pourrit la vie et je me sens mal

DS : Et si, je commençais à voir les choses autrement

CO : Et si je pouvais prendre de nouvelles habitudes petit à petit

SO : Et si, déjà je pouvais commencer à prendre davantage soin de moi;

SN :Et si, je pouvais chaque jour m'accorder un temps pour moi, juste quelques minutes de détente, relaxation, rien que pour moi

SM : Et si ,j'arrivais à me poser et à m'organiser calmement

CL : Et si, je décidais de faire des listes moins longues de choses à faire

SB : Et si, je décidais tout simplement de me calmer

DS : Mais non , c'est pas possible tout cela

CO : Je suis trop stressée

SO : jamais je n'arriverai à changer de cette sorte

SN : et puis, ce ne sera plus drôle, on s'occuperait plus de moi, on s'intéresserait plus à moi

SM : je suis trop indispensable

CL: je dois toujours tout faire à la perfection

SB: c'est comme cela que ça doit être et tout sera parfait

SS: jamais, je ne changerai

DS : je libère et je lâche toutes ces tensions que j'ai en moi

CO : toutes ces émotions négatives

SO : et je décide de voir les choses autrement

SN : même s'il y a du bon stress, je décide de le mesurer

SM : je décide de prendre davantage soin de moi

CL : car je suis la personne la plus importante au monde

SB : si je ne le fais pas, qui prendra soin, aussi bien de moi, que moi-même

SS : Alors c'est important aussi de redevenir un peu égoïste.

DS : D'ailleurs, en tant que mère et épouse, et peut-être mamie aussi, je suis un pilier de ma famille

CO : si le pilier s'écroule, tout le monde sera mal

SO : alors, je décide de le consolider et de le maintenir, ce pilier

SN : je décide de me relever, de me soutenir avec douceur, de la tendresse et beaucoup d'Amour pour moi-même.

SM : Je visualise une pluie de pétales de roses, roses, tombant sur moi et venant m'inonder de bonheur dans le cœur, de douceur, de bien-être, sérénité, de calme et de paix.

CL : je peux aussi prendre la décision de faire chaque jour quelques petits exercices de respiration selon la cohérence cardiaque, afin de m'apaiser immédiatement

SB : je décide de me sentir bien tout le temps et de m'en donner les moyens,

SS : tranquillement, avec douceur sérénité, dans le calme et la paix.

DS : Et si, j'acceptais d'être moins stressée

CO : je décide d'abandonner définitivement tout ce stress en moi

SO : je décide de faire des choses pour moi

SN : je décide de prendre du repos, car je serai plus efficace après

SM : je décide, d'écouter mon corps et d'analyser ce qui se passe en moi et ce qui m'arrive

CL : je décide de reprendre confiance en moi

www.danielechiron.com ; info@danielechiron.com ; tel = 06.08.96.55.91 n°siret : 3348802830008

SB : j'accepte d'être moins stressée

SS : je décide de me sentir bien tout le temps.

Prenez une grande respiration lente et profonde et buvez un grand verre d'eau régulièrement dans les heures qui suivent

www.danielechiron.com ; info@danielechiron.com ; tel = 06.08.96.55.91 n°siret : 3348802830008