

Utiliser l'EFT pour la guérison physique

L'existence de la connexion corps-esprit n'est nulle part ailleurs plus évidente que dans l'EFT. Sans doute connaissez-vous quelqu'un (ou vous-même !) qui a fait l'expérience de guérisons physiques à plus d'un niveau grâce à cette méthode.

La liste ci-dessous des malaises physiques qui ont été soulagés ou éliminés grâce à l'EFT est loin d'être exhaustive:

maux de tête, maux de dos, cou et épaules raides, douleurs articulaires, cancer, syndrome de fatigue chronique, lupus, colite ulcéreuse, psoriasis, asthme, allergies, démangeaisons des yeux, plaies, éruptions cutanées, insomnie, constipation, syndrome du côlon irritable, troubles de la vue, tensions musculaires, piqûres d'abeilles, troubles urinaires, nausées, SPM, dysfonction sexuelle, transpiration, manque de coordination, syndrome du canal carpien, arthrite, engourdissement des doigts, maux de ventre, rages de dents, tremblements, sclérose en plaques.

Et j'en laisse...une liste complète remplirait cette page.

Essayez-le pour tout

J'essaie l'EFT sur tous les malaises physiques dont sont affligés mes clients et j'avoue que les résultats ne cessent de m'étonner. Il est vrai que mon taux de succès n'est pas 100 % (est-ce même possible ?), mais l'EFT donne très souvent des résultats fabuleux là où rien n'avait réussi auparavant.

Il arrive aux êtres humains des milliers de malaises physiques pour lesquels la science médicale a trouvé une multitude de remèdes. Ces remèdes peuvent être le toucher ou les médicaments, la chirurgie, le jeûne ou la visualisation. Ces derniers semblent tous réussir pour certaines personnes dans certaines

situations. Mais aucune de ces méthodes ne fonctionne pour tous dans toutes les situations. *Selon mon expérience, l'EFT est tellement efficace qu'il devrait faire partie du répertoire d'outils de tout praticien de la santé.* Et je vais encore plus loin. Il devrait être l'outil que la praticienne utilise d'abord. En voici les raisons :

Le soulagement des symptômes est généralement immédiat.

L'EFT réussit souvent où toutes les autres méthodes ont échoué.

C'est une méthode facile à apprendre et à mettre en pratique.

Elle ne demande que quelques secondes.

Elle ne cause pas de dépendances.

Je ne connais aucune autre technique de guérison capable de faire état de telles qualités. Et vous ? Néanmoins, l'EFT ne remplace pas les conseils d'un médecin ou autre. Il est toujours préférable de travailler avec plus d'un-e professionnel-le de la santé.

Dire que l'EFT mérite une place d'honneur au panthéon de la guérison physique est une vérité indéniable. L'observateur le plus détaché ne peut s'empêcher d'admirer avec le plus grand respect les résultats de cette méthode. Mais la grande question demeure... pourquoi est-ce si efficace ?

Pourquoi, si cette méthode a été conçue pour aborder les problèmes *émotionnels*, fonctionne-t-elle si bien pour les problèmes *physiques* ? La science de la guérison est entourée de mystère, et c'est pourquoi la recherche dans ce domaine se poursuit continuellement. L'EFT ne fait pas exception à cette règle.

Tout comme la circulation sanguine est vitale pour la santé physique, le flux énergétique est tout aussi important. L'harmonisation de ce flux grâce à l'EFT ne peut que stimuler la guérison physique.

Il est incontestable que les émotions négatives contribuent aux malaises physiques.

Dans la mesure où l'EFT neutralise ces émotions négatives, les symptômes physiques semblent diminuer.

Questions et réponses

Combien de temps devrais-je attendre avant de ressentir un soulagement ?

Aucune règle stricte ne s'applique ici. Les symptômes disparaissent souvent en quelques minutes bien que, à l'occasion, une réaction tardive peut survenir quelques heures plus tard. Le soulagement de la maladie sous-jacente peut ne survenir que plusieurs jours, semaines ou mois plus tard. Alors...soyez persévérant. Et n'hésitez pas à consulter votre professionnel de la santé. De nombreuses personnes sont tentées d'arrêter de prendre leurs médicaments lorsque la guérison se fait sentir. Ceci ne devrait être fait que sous la surveillance de votre médecin.

Je peux aborder plus d'un symptôme à la fois ?

Non ! Faites la recette de base pour chaque symptôme séparément. Travaillez d'abord avec le plus grave des symptômes et faites ensuite les autres, un à la fois. Ne soyez pas étonné, cependant, si le travail que vous faites pour l'un des symptômes soulage les autres. C'est souvent ce qui se produit.

Je peux vraiment m'attendre à obtenir des résultats pour des malaises graves et de longue durée ?

Je suis bien conscient que la sagesse conventionnelle dit que de nombreux malaises de longue durée seront avec la personne pour toujours. Par conséquent, dire qu'ils peuvent être diminués ou éliminés grâce à des tapotements méthodiques sur le système énergétique est vraiment extrémiste. Ça ne cadre pas avec les croyances de la plupart des gens que je connais. Mais j'ai vu, de mes yeux, tellement d'exemples surprenants de ceci que ce serait pure négligence de ne pas les partager avec vous.

Combien de fois devrais-je faire la recette de base pour mon problème ?

Pour soulager des symptômes comme des maux de tête, douleurs, mal à l'estomac, etc., faites la recette de base chaque fois que vous voulez ressentir un soulagement. Pour la maladie sous-jacente, il faudrait répéter la séquence au moins dix fois par jour, jusqu'à ce que soyez satisfait. Ces dix séquences peuvent être réparties sur toute la journée. Vous pouvez les faire aux mêmes moments tous les jours, par exemple :

- Avant de vous lever le matin.
- Avant de vous coucher le soir.
- Avant chaque repas.
- Chaque fois que vous allez à la toilette.

Il est important aussi de faire une séquence EFT chaque fois qu'il se produit un événement qui peut être relié au malaise physique. Le Processus de paix personnelle pourrait vous venir en aide ici.

Vous pourriez nous raconter certaines de vos expériences EFT concernant une gamme de malaises physiques ?

Avec plaisir. Cependant, souvenez-vous que les exemples qui suivent ne représentent qu'une fraction des malaises qui peuvent être soulagés grâce à l'EFT.

Douleurs lombaires

Je connais de nombreuses personnes qui ont subi des blessures au niveau du dos, qui sont bien visibles sur une radiographie. Néanmoins, après quelques minutes d'EFT, leurs douleurs diminuent énormément.

Ceci ne semble faire aucun sens jusqu'à ce que vous acceptiez que le stress est ressenti dans les muscles qui eux, exercent d'énormes pressions sur les articulations. En détendant la tension musculaire avec l'EFT, la pression sur les articulations est aussi réduite. Le résultat ? Moins de douleur. Il m'est impossible de compter le nombre de maux de dos que j'ai vu disparaître. Certaines douleurs disparaissent pour de bon, alors que d'autres exigent que la personne tapote tous les jours pour empêcher que la douleur revienne.

Maux de tête et d'estomac

Je crois que j'ai obtenu d'excellents résultats pour environ 90 % des situations de maux de tête et d'estomac avec lesquelles j'ai travaillé. La plupart des symptômes ont disparu en quelques minutes, n'utilisant que la recette de base.

Syndrome du tunnel carpien

Un soir, j'ai eu un dîner d'affaires avec Anne, et la douleur qu'elle ressentait au niveau du poignet se mesurait à 7. Après avoir fait la recette de base pendant moins de deux minutes, sa douleur a disparu et n'est pas revenue de la soirée.

Inutile de vous dire qu'elle était étonnée, puisque aucune méthode ne lui avait jamais apporté de soulagement. Je ne l'ai jamais revue, alors je ne sais pas si ceci a persisté. Il s'agit d'un genre de problème qui risque de revenir, alors il est bon que la personne refasse des tapotements.

Psoriasis

Le psoriasis dont souffrait Donna était tellement grave qu'elle avait de la peine à porter des souliers. Ses médicaments n'aidaient pas. Elle tapota pendant quelques jours, et 90 % de ses symptômes disparurent.

Allergies

Les allergies réagissent bien à l'EFT. J'ai vu de nombreuses personnes se soulager de problèmes de sinus, de démangeaisons des yeux, d'éternuement et toute une gamme de symptômes d'allergies.

Constipation

Pour ce qui est de ce problème, les résultats varient, mais selon mon expérience les gens obtiennent un soulagement. Par exemple, une personne a obtenu un soulagement immédiat et permanent après une seule séance de tapotements. D'autres doivent tapoter tous les jours pendant des semaines afin de soulager des années de problèmes de constipation.

N'oubliez pas que vous n'obtiendrez pas toujours le soulagement immédiat de votre malaise physique et parfois, vous serez porté à croire que les tapotements n'ont aucun effet. Soyez patient...et persévérant. Vous y consacrez du temps, c'est tout. Persistez, et toutes les chances seront de votre côté. Ceci s'applique à tous les malaises...et non pas uniquement la constipation.

La vue

J'ai vu un grand nombre de personnes améliorer leur vue avec l'EFT ... enfin, de manière temporaire. Les gens viennent travailler avec moi devant un groupe, font la recette de base pour leur vue et me disent qu'ils voient beaucoup plus clair. Je n'ai jamais fait de suivi après ces séances, alors il m'est impossible de dire si oui ou non les améliorations sont durables. Je soupçonne cependant que les améliorations peuvent très bien être permanentes chez les personnes qui font preuve de persistance.

Arthrite

La douleur causée par l'arthrite est souvent soulagée après quelques séquences de la recette de base. Je l'ai vu se produire maintes et maintes fois. Cependant, vu les causes sous-jacentes, ce symptôme revient habituellement. Il faut alors aborder les symptômes et les causes sous-jacents.

L'EFT permet-il d'éliminer l'arthrite pour de bon ? Je n'en sais rien parce que je ne connais personne qui ait utilisé ces techniques avec persévérance pour ce problème. On nous dit en médecine moderne que l'arthrite ne peut disparaître, qu'elle ne peut être guérie et ne peut être qu'arrêtée.

Cependant, en 1986, on m'a posé un diagnostic d'arthrite et aujourd'hui, je n'en ai plus le moindre signe. Je n'ai pas utilisé l'EFT à l'époque parce que je ne connaissais pas ces techniques. C'est après avoir fait un jeûne et transformé mes habitudes alimentaires, mon style de vie et ma façon de penser que l'arthrite a disparu. Je suis persuadé que l'EFT aurait accéléré cette guérison.