

L'arbre de l'EFT



Les feuilles - Les "effets secondaires" ou "symptômes"

Quel est le problème qui vous perturbe maintenant?	Comment ce problème se manifeste-t-il?
Quel diagnostic avez-vous éventuellement reçu?	Quels autres « effets secondaires » subissez-vous? (Par exemple "perte d'énergie" ou "je ne peux plus travailler", "je ne sors plus de chez moi" etc.)

Les branches - Vos "émotions" au sujet de votre problème et de vos inquiétudes dans la vie

Que ressentez-vous au sujet de votre problème? Vous sentez-vous frustré, en colère, ennuyé? Quel est votre sentiment?	Lorsque vous pensez à ce problème, quelles sont les émotions qui remontent?
---	---

<p><i>Que ressentez-vous par rapport aux limites que vous impose votre problème?</i></p>	<p><i>Que ressentez-vous par rapport à votre vie avec ce problème? Vous sentez-vous dépassé par celui-ci? Ressentez-vous un sentiment de perte du style de vie que vous aviez avant d'avoir ce problème? Pensez-vous avoir le pouvoir de changer cela?</i></p>
<p><i>Quel ressenti sur vous même avez-vous avec ce problème? Vous sentez-vous bouleversé, honteux, ou ennuyé à votre propos? Ressentez-vous un sentiment de haine?</i></p>	<p><i>Quelle émotion ressentez-vous et où sentez-vous cette émotion? La sentez-vous tout dans tout votre corps? Est-ce-que votre anxiété est dans votre estomac? Vous vous sentez-vous submergé dans votre tête? Sentez-vous de la colère dans votre dos?</i></p>
<p><i>Y a-t-il un endroit précis de votre corps envers lequel vous ressentez des émotions? Êtes-vous fâché avec vos genoux? En colère avec votre dos? Frustré avec vos articulations?</i></p>	<p><i>Comment vous sentez-vous dans votre corps? Vous sentez-vous en sécurité dans votre corps? Empêché? Enfermé?</i></p>
<p><i>Quel est le domaine de votre vie qui vous cause actuellement le plus de stress? Est-ce le travail? Une relation? Vos finances? Où se trouve le stress dans votre vie?</i></p>	<p><i>Quelles autres émotions négatives ressentez-vous dans votre vie? Une certaine tristesse? Solitude? Vous sentez-vous blessé ou fâché? Vous sentez-vous effrayé?</i></p>
<p><i>Quelles émotions ressentez-vous envers les autres?</i></p>	<p><i>Quelles émotions ressentez-vous envers vous-même?</i></p>

<p><i>Quand vous avez ressenti une de ces émotions, comment ont-elles affecté votre problème? Avez-vous remarqué s'il s'améliore ou s'aggrave en période de stress de colère, ou de solitude?</i></p>	
---	--

Le tronc de l'arbre - Les "événements" qui ont pu avoir une influence sur votre problème

<p><i>Y a-t-il un événement actuel ou passé qui a initialement causé votre problème? Un accident? Autre chose? Si oui notez certaines des émotions que vous ressentez au sujet de cet événement.</i></p>	<p><i>Si votre problème n'a pas été causé par un événement particulier, quand a-t-il commencé? A quel moment précis? Quels sont les événements qui se sont produits pendant cette période et quelles émotions ressentiez-vous à cette période?</i></p>
<p><i>Avez-vous été hospitalisé à cause de ce problème? Comment avez-vous ressenti cette expérience? Vous rappelez-vous l'annonce du diagnostic? Ou d'entendre un médecin vous dire ce que vous pourriez ou ne pourriez plus faire à l'avenir?</i></p>	<p><i>Avez-vous parlé à vos amis ou à votre famille de ce problème? Que ressentez-vous en envisageant de le faire?</i></p>
<p><i>Quels autres événements particuliers avez-vous vécu dans votre vie d'adulte? Comme divorce, licenciement, chômage..</i></p>	

Les racines – Vos “croyances” - Les principaux facteurs qui « fabriquent » votre vie avec ce problème.

<i>Quelles croyances avez-vous sur votre problème et au sujet de votre corps?</i>	<i>Quelles croyances avez-vous au sujet du fait de pouvoir un jour vivre sans votre problème?</i>
<i>Quelles croyances avez-vous au sujet de votre santé physique ou mentale?</i>	<i>Quelles croyances avez-vous au sujet de votre capacité à guérir?</i>
<i>J'ai ce problème parce que...</i>	<i>Je crois que mon corps est...</i>
<i>Je crois que mes chances de me débarrasser de ce problème sont...</i>	<i>J'aurai toujours ce problème car...</i>
<i>Rien ne marche sur moi parce que...</i>	<i>Mon problème ne s'améliore pas parce que...</i>

Contactez-moi dès à présent au 09 84 01 93 74 ou au 06 60 94 69 88 pour programmer votre séance découverte offerte.

isabelle.calmettes@laposte.net

www.EFT-addict.com

Skype: [isabelle.calmettes1](#)