

Se libérer du tabac avec l'EFT

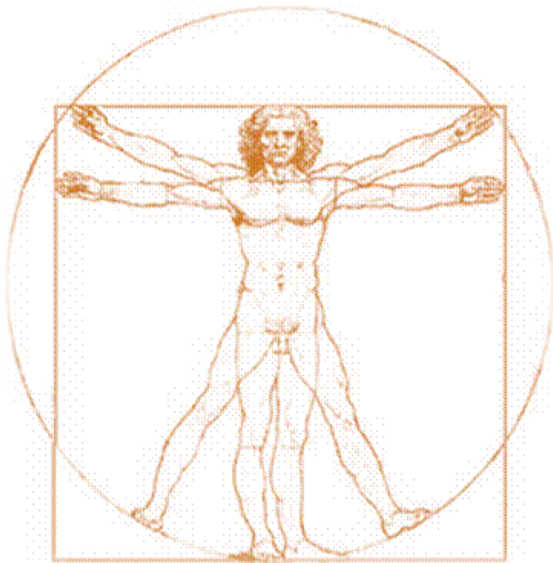
par Gaëtan Klein

Suite à la conférence du
Congrès Virtuel Francophone
d'EFT 2015

4 étapes pour se libérer du tabac

- 1) Eliminez le manque
- 2) Trouvez les moments déclencheurs
- 3) Trouvez votre « émotion - démon »
- 4) Imaginez-vous non-fumeur(se)

Eliminer le manque



- 1) Lorsque vous ressentez un manque ou une envie :
- 2) Où se situe la sensation dans votre corps ?
- 3) Utiliser l'EFT jusqu'à disparition du manque
- 4) Persistez ! *Le manque deviendra de plus en plus supportable, jusqu'à disparaître complètement*

Les moments déclencheurs

Temps

- 1^{ère} cigarette du matin
- En arrivant au travail
- A 15h
- En rentrant chez soi
- Etc..

Associations

- Café
- Alcool
- Voiture
- pause
- Etc...

Autres déclencheurs

- Personnes
- Situations
- Rituels
- Etc...

Faites la liste : qu'est-ce qui déclenche l'envie de fumer ?

Faites votre liste :

Exemple :

Déclencheurs principaux	A combien paraît-elle indispensable sur une échelle de 0 à 10 ?
1 ^{ère} cigarette	7
A 11h	4
Devant l'ordinateur	5
En pause avec les collègues	9
...	...

➔ Désactivez les 5 associations les plus fortes avec l'EFT

Votre « Emotion – Démon »



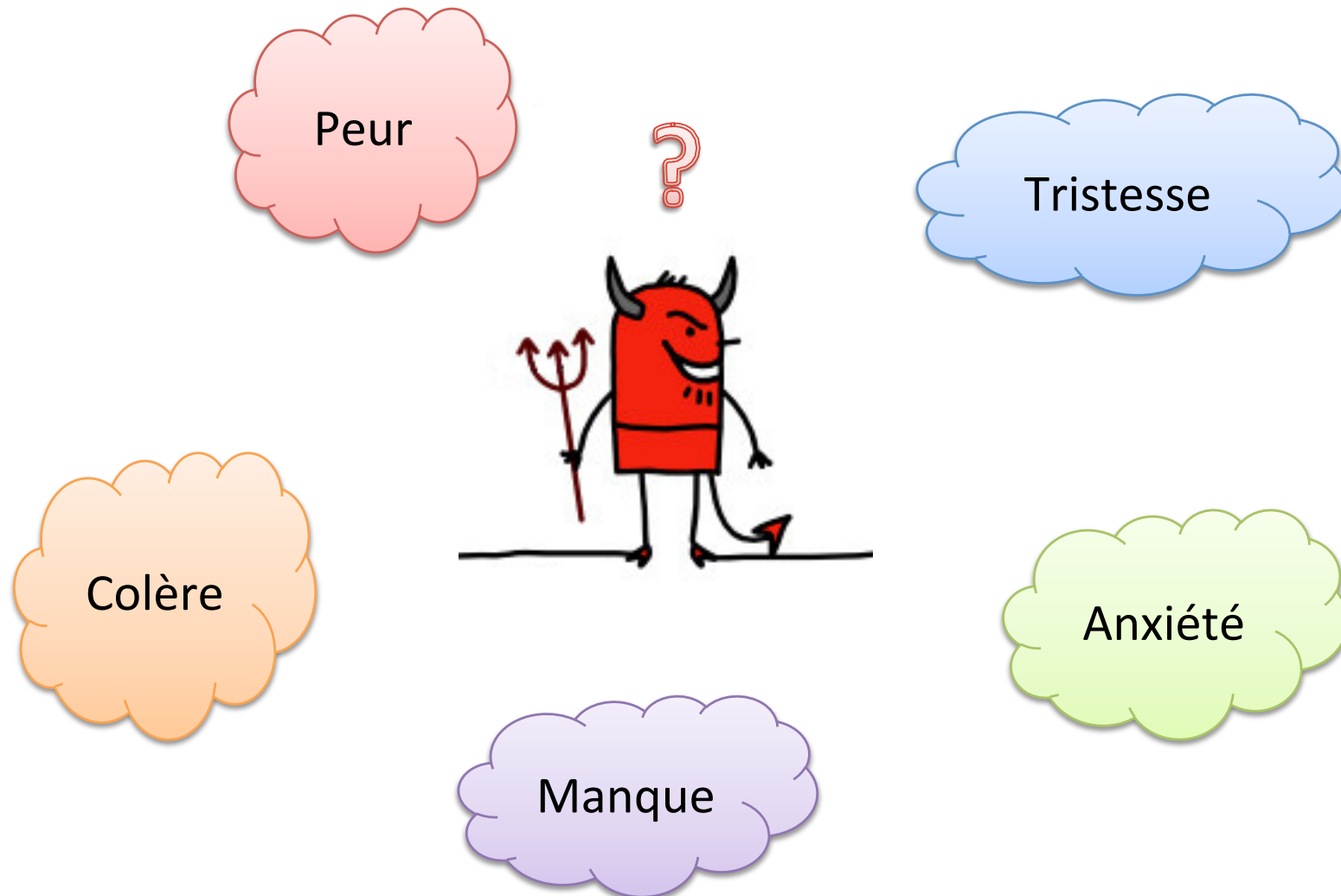
- Avez-vous un « **démon intérieur** » ?
- Si oui, au lieu de le combattre, faites-en **votre allié**.
- Si vous avez l'impression qu'une partie de vous résiste à l'arrêt du tabac, c'est probablement qu'il y a un bonne raison.
- Cette partie de vous essaye probablement de vous **protéger** d'une **émotion négative**.

Votre « Emotion – Démon »

- Fermez les yeux et demandez-vous « *Si une partie de moi ne veut pas encore arrêter de fumer, j'aimerais connaître son émotion* » ; notez ce qui vient à votre conscience.
- Vous allez trouver votre « émotion – démon » : la racine de votre attachement au tabac.
- Utilisez l'EFT sur cette émotion jusqu'à apaisement complet.



Votre « Emotion – Démon »



Imaginez-vous non-fumeur !

- Visualisez le nouveau « vous non-fumeur(se) »
- Imaginez comment vous seriez sans le tabac
- Utilisez vos 5 sens :

Images Sons Ressentis

- Ressentez l'intégration se faire chaque jour un peu plus
 - *Ecoutez le mp3 qui accompagne ce rapport*

Célébrez !



*Pratiquez chaque jour et profitez de
votre liberté grandissante !*

-- www.jemeliberedutabac.com --