

ON A TOUS LE POUVOIR DE CHANGER SA VIE PROFESSIONNELLE

Comment passer de l'émotion à l'action avec l'EFT

Patricia COVAC



55
procédures
EFT

Sommaire

Préface.....	5
Introduction.....	7
Pour commencer	8
L'EFT, qu'est-ce que c'est ?	8
Origines de l'EFT.....	8
Le principe de base	10
Sur quoi ça marche ?.....	12
Structure du cerveau.....	13
1. Le Cerveau Reptilien.....	13
2. Le Cerveau Limbique	13
3. Le Néocortex	14
Fonctionnement de notre cerveau	15
L'EFT d'un point de vue scientifique	20
Les points et le taping	25
L'importance du rôle des émotions	27
Les 7 étapes de la technique de base	30
1. Cibler	30
2. Admettre	31
3. Stimuler	34
4. Evaluer.....	35
5. Recadrer	35
6. Imaginer.....	36
7. Optimiser.....	37
REX ⁰ d'une séance d'EFT	39
Procédures.....	40
1. Affirmation de soi.....	43
Confiance en soi	45
Estime de soi.....	50
Peur de dire "Non"	56
Dire que l'on a trop de travail.....	61
Demander de l'avancement	67
Partir plus tôt le soir	73
Se déconnecter pendant ses congés	79
Demander des congés	84
Annoncer un changement de poste	89

Peur d'annoncer d'être enceinte.....	95
Annoncer une maladie grave.....	101
2. Gestion du stress et des émotions	106
Lâcher prise	106
Anxiété.....	113
Procrastination	122
Gestion du stress : Café, Coca, Chocolat, Bonbons/ sucreries, boulimie.....	127
Tabac.....	135
Drogue	141
Alcool.....	147
Phobie sociale.....	154
Phobie des transports.....	160
Trouble colérique	166
3. Changements.....	172
Prise de poste	173
Déménagement de l'entreprise.....	181
Suppression de poste	189
Licenciement.....	194
Expatriation	199
Départ en retraite.....	205
4. Mal-être.....	209
Echec.....	210
Travailler en open space.....	216
Quête de sens.....	223
Haut Potentiel - HPI - HiPo - Surdouance - Zèbre	230
Burn Out	237
Dépression.....	245
5. Leadership	251
Difficultés à motiver	252
Difficultés à déléguer.....	258
Conflit avec un collègue.....	264
Peur de prendre des décisions	270
Difficultés à faire confiance	276
6. Prise de parole.....	283
Passer un entretien d'embauche.....	284
Au téléphone (appeler quelqu'un ou prendre un appel)	290
En réunion - dans le groupe	296

En public - seul face à un groupe.....	301
7. Situations traumatisantes	306
Harcèlement moral.....	307
Harcèlement sexuel	314
Mise à l'écart	321
Diffamation.....	327
Tentative de suicide d'un collaborateur	335
Suicide d'un collègue	342
Décès d'un collègue proche.....	356
Faire face à la maladie	363
8. Situations de chef d'entreprise	369
Création d'entreprise.....	370
Equilibre vie pro/vie perso et gestion du temps	378
La solitude du chef d'entreprise	385
Difficultés financières	392
Faillite	398
Les outils.....	404
Fiche des points EFT	405
Cartographie du problème.....	406
Fiche vierge	407
Procédure de Paix Personnelle	411
Gamme des 9 actions.....	412
Routine énergétique de Donna Eden.....	413
1. Les 4 coups	413
2. Le crocheté croisé des épaules.....	413
3. Le crawl croisé	413
4. La posture de Wayne Cook.....	414
5. 2 ^{ème} posture de Wayne Cook.....	414
6. La traction de la couronne	414
7. L'union du ciel et de la terre.....	414
8. L'infini et la fontaine de lumière	415
9. La fermeture éclair	415
10.L'agrafe	415
Cohérence cardiaque	416
Lettre de libération	418
Conclusion	419
L'auteure.....	419