

# **TRANSFORMEZ VOTRE VIE PROFESSIONNELLE AVEC L'EFT**

55  
procédures EFT

+2 bonus  
spécial Covid



*Comment passer de l'émotion à l'action*

*Préface de Jean-Michel Gurret*

**PATRICIA COVAC**

 **Adapt'Action**

# Sommaire

Préface.....	9
Introduction .....	11
Pour commencer .....	13
L'EFT, qu'est-ce que c'est ?.....	15
Les origines de l'EFT.....	16
Le principe de base .....	18
Sur quoi ça marche ?.....	20
Structure du cerveau .....	22
1. Le Cerveau Reptilien.....	22
2. Le Cerveau Limbique.....	23
3. Le Néocortex .....	24
Fonctionnement de notre cerveau .....	25
L'EFT d'un point de vue scientifique .....	30
Les points et le tapping .....	37
L'importance du rôle des émotions .....	40
Les 7 étapes de la technique de base .....	44
1. <b>C</b> ibler .....	44
2. <b>A</b> dmettre.....	46
3. <b>S</b> timuler.....	48
4. <b>E</b> valuer .....	50
5. <b>R</b> ecadrer .....	52
6. <b>I</b> maginer.....	54
7. <b>O</b> ptimiser .....	55
REX d'une séance d'EFT.....	57

Procédures .....	59
Avant de commencer.....	61
1. Affirmation de soi.....	65
Confiance en soi .....	68
Estime de soi.....	75
Peur de dire "Non".....	82
Dire que l'on a trop de travail .....	89
Demander de l'avancement .....	97
Partir plus tôt le soir .....	105
Se déconnecter pendant ses congés.....	112
Demander des congés .....	119
Annoncer un changement de poste.....	126
Peur d'annoncer d'être enceinte.....	135
Annoncer une maladie grave.....	142
2. Gestion du stress et des émotions .....	149
Lâcher prise .....	150
Anxiété .....	159
Procrastination .....	171
Gestion du stress : Café, Coca, Chocolat, Bonbons/sucreries, boulimie... ..	178
Tabac.....	188
Drogue.....	196
Alcool.....	205
Phobie sociale .....	214
Phobie des transports .....	222
Trouble colérique .....	230
3. Changements.....	239
Prise de poste.....	240
Déménagement de l'entreprise .....	250
Suppression de poste.....	260
Licenciement.....	267
Expatriation .....	274

Départ en retraite .....	282
4. Mal-être .....	289
Echec .....	290
Travailler en open space.....	298
Quête de sens .....	307
Haut Potentiel - HPI - HiPo - Surdouance - Zèbre ...	317
Burn Out.....	327
Dépression.....	338
5. Leadership .....	347
Difficultés à motiver .....	348
Difficultés à déléguer.....	356
Conflit avec un collègue.....	364
Peur de prendre des décisions .....	372
Difficultés à faire confiance.....	380
6. Prise de parole.....	391
Passer un entretien d'embauche.....	393
Au téléphone (appeler quelqu'un ou prendre un appel)	401
En réunion - dans le groupe .....	409
En public - seul face à un groupe.....	415
7. Situations traumatisantes.....	423
Harcèlement moral .....	425
Harcèlement sexuel.....	434
Mise à l'écart .....	444
Diffamation .....	452
Tentative de suicide d'un collaborateur.....	464
Suicide d'un collègue.....	474
Décès d'un collègue proche .....	490
Faire face à la maladie .....	499
8. Situations de chef d'entreprise .....	509
Création d'entreprise .....	510
Equilibre vie pro/vie perso et gestion du temps.....	521
La solitude du chef d'entreprise.....	530

Difficultés financières.....	540
Faillite.....	547
Bonus.....	555
COVID 19.....	557
Reconfinement général.....	559
Obligation d'aller au travail.....	566
Télétravail imposé.....	573
Les outils.....	581
Fiche des points EFT.....	583
Cartographie du problème.....	584
Fiche vierge.....	585
Procédure de Paix Personnelle.....	590
Points pour les compulsions.....	591
Gamme des 9 actions.....	592
Routine énergétique de Donna Eden.....	593
1. Les 4 coups.....	593
2. Le crocheté croisé des épaules.....	593
3. Le crawl croisé.....	594
4. La posture de Wayne Cook.....	594
5. 2 <sup>ème</sup> posture de Wayne Cook.....	594
6. La traction de la couronne.....	595
7. L'union du ciel et de la terre.....	595
8. L'infini et la fontaine de lumière.....	595
9. La fermeture éclair.....	596
10. L'agrafe.....	596
Cohérence cardiaque.....	597
Lettre de libération.....	599
Conclusion.....	601
L'auteure.....	603
Remerciements.....	605