



50 protocoles
pour révéler
la meilleure
version de soi

21 JOURS POUR CHANGER SA VIE...

AVEC L'EFT POSITIF !

FLORE CUNY



Sommaire



Préface	15
Partie 1 : LE MANUEL DE L'EFT POSITIF	25
Chapitre 1 : Vous avez dit « EFT » ?	27
L'EFT, c'est quoi ?	27
La méthode EFT en pratique.....	30
Le mal a dit.....	32
Prendre soin de ses émotions	34
Chapitre 2 : L'EFT Positif.....	37
C'est quoi au juste ?	37
Une méthode complète	39
Mon expérience	40
Chapitre 3 : Pourquoi l'EFT Positif ?	43
Un outil de pensée positive	43
Se programmer au meilleur	45
Diriger son énergie en conscience	47
Chapitre 4 : La programmation mentale positive.....	51
L'importance des programmations mentales.....	51
D'où vient notre programmation mentale subconsciente ?	53
Quelle programmation attire quel type d'expérience ?	55
L'énergie suit votre attention.....	56
Chapitre 5 : Pourquoi 21 jours ?	59
Le mythe des 21 jours	59
66 jours pour changer une habitude ?	60
Vers un changement durable.....	62
Jouer les prolongations	64

Chapitre 6 : L'ordre de tapotement et les abréviations.....	67
Comment agissent les tapotements ?	67
Dépasser l'égo.....	71
Chapitre 7 : Identifier les points principaux.....	73
Des points magiques	73
Les correspondances émotionnelles	75
Chapitre 8 : Identifier les points de la main	81
Point karaté et inversion psychologique (IP)	82
Les correspondances émotionnelles	83
Chapitre 9 : Les différents types de tapotements	89
Les tapotements en pratique	89
Chapitre 10 : L'effet papillon	91
Qu'est-ce que je vais libérer ?	91
Les « crises » de guérison.....	94
Les effets sur le corps mental.....	95
Les effets sur le corps émotionnel.....	95
Les effets sur le corps physique	96
Traverser la zone de turbulence	98
Chapitre 11 : Optimiser ses résultats	103
Trucs et astuces	103
Chapitre 12 : Le protocole de retour au calme	107
Comment je procède ?	107
Le protocole de retour au calme.....	109
Les points de libération.....	111

Le point du bonheur.....	112
Le point d'urgence	113
Chapitre 13 : La feuille de route	115
Chapitre 14 : Réponses aux questions les plus fréquentes..	121
Partie 2 : LES DÉFIS DES 21 JOURS	125
Chapitre 1 : Les défis par thème	127
Votre pouvoir créateur	128
Votre pouvoir d'intention	129
Votre parole est aussi une véritable baguette magique !	129
Faites vibrer les mots !	130
#01 Abondance financière illimitée	132
#02 Acceptation de soi	136
#03 Activez l'énergie de l'univers	139
#04 Décret « Je suis»	143
#05 Décret « Je peux »	147
#06 Décret « Je fais»	150
#07 Décret « Je choisis »	153
#08 Décret « J'attire »	156
#09 Décret « J'accepte »	159
#10 Décret « Je crois »	162
#11 Décret « J'autorise »	165
#12 Décret « J'obtiens »	168
#13 Décret « J'aime »	171
#14 Amour de soi.....	174
#15 Amour : attirer le partenaire idéal	177

#16 Argent et abondance	180
#17 Arrêter de fumer.....	184
#18 Bien-être général, santé et forme	188
#19 Plus de bonheur au quotidien.....	191
#20 Booster de confiance en soi	194
#21 Changement positif.....	198
#22 Confiance en soi.....	201
#23 Améliorer la relation de couple	205
#24 Se connecter à son.....	209
potentiel créatif	209
#25 Demander à l'univers.....	212
#26 S'éveiller à la vie.....	217
#27 Cultiver la gratitude.....	222
#28 La gratitude au quotidien	225
#29 Activer son processus naturel.....	229
d'auto-guérison.....	229
#30 Lâcher prise.....	232
#31 Maigrir, perdre du poids, se programmer au poids idéal	235
#32 Attirer les miracles	239
#33 Motivation	242
#35 Positive attitude	248
#36 Prospérité Divine	252
#37 Résilience : faire de ses blocages des avantages	256
#38 Réussite et succès	259
#39 Pour attirer le travail idéal.....	262
#40 Sortir de sa zone de confort	265

#41 La force est en vous, affirmations positives de Louise Hay...	269
#42 Guérir ses blessures avec Ho'oponopono	272
Le défi des contributeurs	272
Partie 3 : ÉCRIVEZ VOTRE HISTOIRE, CRÉEZ VOS DÉFIS !..	277
Chapitre 1 : Mon défi avec les affirmations tirées du livre	279
Je crée mon défi sur mesure	281
Chapitre 2 :	287
Aide à la rédaction de vos affirmations positives.....	289
Je crée mon défi sur mesure	292
Chapitre 3 : EFT & Ho'oponopono	299
Exercice.....	300
Partie 4 : POUR ALLER PLUS LOIN Annexes & Exercices..	303
Annexe 1 : Les chakras.....	305
Les 7 chakras	309
Comment prendre soin de ses chakras ?.....	317
EFT et chakras	319
Exercice.....	319
Annexe 2 : Points méridiens et circulation de l'énergie	321
Annexe 3 : Préparer sa séance EFT pas à pas	325
1) Choisir le sujet à travailler	325
2) Évaluer l'intensité de votre ressenti.....	326
3) Construire la phrase pour lever l'IP	327
4) Traiter et lever l'inversion psychologique	327
Annexe 4 : Le déroulement d'une séance complète	329

L'EFT en méthode de libération émotionnelle	329
1) Définir précisément votre problème	331
2) Évaluer l'intensité de votre ressenti face au problème.....	332
3) Traiter l'inversion psychologique en tapotant le point karaté ...	333
4) Procéder à la série de tapotements sur les autres points	334
5) Réaliser la gamme des 9 actions	336
6) Procéder à une nouvelle série de tapotements sur les autres points	337
Fin de la séance	337
Ramener son émotion à 0	339
Annexe 5 : Se libérer des charges émotionnelles.....	341
1) Identifier précisément votre problème	342
2) Évaluer l'intensité de votre ressenti ici et maintenant	342
3) Lever l'inversion psychologique en tapotant le point karaté.....	343
Annexe 6 : L'ouverture du chakra du cœur	345
Exercice.....	347
Annexe 7 : L'EFT et les enfants	349
Un outil pour le quotidien.....	349
Annexe 8 : Glossaire	355
Le mot de la fin.....	361
Remerciements aux contributeurs	363

Penser positif est la première étape pour réaliser ses rêves.
Pourtant, penser positif n'est pas la chose la plus facile à mettre en place dans sa vie... à moins d'avoir le bon outil !
L'EFT Positif est une arme puissante et redoutable d'efficacité qui va vous permettre de reprendre votre pouvoir personnel pour vous programmer pour le meilleur et créer la vie qui vous ressemble.
Attirer l'amour, le travail idéal, s'ouvrir à l'abondance de l'univers, ou encore augmenter la confiance en soi : oui, tout devient possible grâce à plus de 1500 affirmations positives !
Dans cet ouvrage joliment illustré, vous retrouverez les défis des 21 jours en ligne sur ma chaîne YouTube, en version parfois augmentée et d'autres totalement inédits. **42 défis positifs, mais aussi 8 protocoles pour vous libérer émotionnellement !** Ces exercices sont programmés pour faire sauter les chaînes de vos limitations, transformer vos croyances négatives et les rendre plus positives. Ils vous aideront à enfin révéler la meilleure version de vous même ! Alors, prêt pour une mise à jour 2.0 ? Tapotez et ouvrez-vous à la magie infinie de l'univers !



Flore Cuny est conférencière, thérapeute et énergéticienne, formée à l'EFT et à différentes techniques énergétiques. Avant tout passionnée de développement personnel et de spiritualité, elle partage au quotidien avec sa communauté, une psychologie positive qui a déjà inspiré et changé la vie de milliers de personnes. Elle est aussi la fondatrice du blog Vivre bien c'est penser bien. C'est au travers de sa propre expérience avec le changement qu'elle a développé la méthode EFT Positif sous la forme de vidéos à thème, des vidéos qu'elle propose depuis plusieurs années sur sa chaîne YouTube.

 www.florepower.com
Vivre bien c'est penser bien

 Flore Power

 @florepowervivrebien

Flore Power, vivre bien & 
Vivre bien c'est penser bien

ISBN 9798585921490
24,90 € TTC

Illustrations du livre : Sabrina Margani
Illustration de couverture : Christilla Puyjarinet
Conception couverture : Sabrina Margani et Flore Cuny