

## EFT : Émotional freedom techniques

Les gens aimeraient améliorer leur concentration et être efficaces pour les tâches à accomplir. Vous laissez-vous distraire facilement? Voici un exercice de concentration EFT qui pourrait vous aider à améliorer votre concentration et vous aider à finaliser ce que vous avez commencé. Les points d'acupuncture que nous utiliserons dans cet article sont répartis comme suit:

KP (Karate Chop point) dans le milieu du côté doux de la main (entre le petit doigt et le poignet)

IE: A l'intérieur du sourcil

OE: angle extérieur de l'œil

UE: Sous l'œil

NU: Sous le nez

UL: sous la lèvre inférieure

CB: collier d'os du cou

UA: Sous le bras

TH: Dessus de la tête

Commencer votre routine maintenant en tapant sur les points annoncés tout en répétant la phrase (ou une proposition modifiée, en fonction de vos besoins):

KP: Même si j'ai tant de pensées qui traversent mon esprit, je m'accepte profondément et complètement ainsi que ma créativité.

KP: Même si j'aime me disperser et commencer un nouveau projet, j'ai choisi de me détendre et de me concentrer sur ce que j'ai déjà commencé.

KP: Même si je sens que je suis absent en pensant que je dois finir un projet avant de commencer un nouveau, j'ai choisi d'écrire toutes mes pensées et de me détendre même si je ne fais pas tout aujourd'hui.

TH: J'ai tellement de bonnes idées

IE: Il est parfois difficile de ne pas avoir assez de temps pour les finir

OE: Je voudrais que mes activités actuelles soient déjà réalisées pour que je puisse passer à de nouveaux projets

UE: Mais peu importe combien j'en fait, il y en a toujours plus

ONU: Je suis plutôt accablé par toutes ces grandes opportunités

UL: Il est si difficile de rester concentré avec tout ce que je pourrais faire

CB: Je suis accablé et c'est frustrant

UC: Je voudrais qu'ils soient déjà faits et je ne peux passer au projet suivant.

TH: Et s'il y avait une valeur en se concentrant sur ce que je fais?

IE: Et si le prochain projet n'était, en réalité, pas plus important ou pas plus plaisant que celui que je fais maintenant?

OE: Et si je pouvais voir la valeur dans mon travail actuel et oublier les autres projets pour le moment?

UE: Et si je pouvais profiter d'une meilleure attention et concentration que maintenant?

NU: Je choisis de croire que ce projet est le bon pour moi maintenant

UL: Et une fois qu'il sera terminé, je saurai pourquoi il était important de faire

CB: J'ai choisi de relâcher ce besoin de faire toutes ces choses à la fois

UC: J'ai choisi d'explorer la façon puissante de me concentrer pour finir mes projets avant d'en commencer un autre.

TH: J'aime la façon dont cela devient plus facile maintenant

IE: Je suis reconnaissant pour le temps investi et il est amusant d'être tellement concentré

OE: Je peux vraiment sentir l'importance de mon travail maintenant

UE: Et je peux sentir à quel point il est étonnant de ce que je peux faire et de ce que je fais

ONU: Je suis heureux de trouver autant de satisfaction dans mon travail

UL: Je suis reconnaissant pour le bonheur que je ressens à chaque pas que je fais

CB: Il est merveilleux et satisfaisant de finaliser une tâche importante

UA: Et une fois que j'ai accompli celui-ci, alors la prochaine étape sera évidente pour moi.

TH: Je suis reconnaissant pour toutes les choses étonnantes que je suis maintenant en mesure de finir

Il suffit de prendre une grande respiration, de se détendre et de se brancher sur l'idée que ce que vous faites en ce moment est de servir un but beaucoup plus profond que vous pensez. Reconnaître que chaque étape vous rapproche de l'objectif peut-être encore inconnu. Laissez sentir la joie et la satisfaction découlant du fait que vous avez une façon unique et innovatrice pour atteindre vos objectifs et remplir vos tâches, et que tout ce que vous faites est apprécié par les autres.

**Source :** <http://www.energika.org/ameliorer-concentration-a04162556.htm>