



# Maïka Roy

Programmes, accompagnement et groupes de  
croissance personnelle, émotionnelle  
et spirituelle



MAIKAROY.COM

## Fatiguée-é de te faire mener par le bout du nez pas tes émotions et ton stress?

### UNE SESSION D'ACCUPUNCTURE SUR TOI-MÊME

Le tapotement des doigts a le même effet dans le corps que les aiguilles d'acupuncture. L'EFT baisse tes hormones de stress et harmonise tes fréquences cérébrales.

**ÇA RESSEMBLE À QUOI?** Il s'agit de tapoter avec deux doigts certains endroits du visage et du corps en des points bien spécifiques pour rétablir le courant énergétique et émotionnel et ainsi libérer les émotions négatives.

**COMMENT?** En stimulant ces points méridiens principaux, les études nous démontrent que cela permet de calmer le cerveau et le système et rétablir un équilibre émotionnel face à une situation spécifique.

<http://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Epanouissement/Articles-et-Dossiers/Se-liberer-de-son-passe2/Trois-techniques-pour-se-liberer-de-son-passe>

## [Clique ici pour tout savoir sur l'EFT](#)



- C'est un outil hors pair de 0 à 100 ans pour la **réduction naturelle et efficace de ton stress** (soulagement de l'anxiété) et de tes émotions (tristesse, colère...)
- Très efficace pour t'aider à **lâcher prise et retrouver ton équilibre et ta paix** intérieures.
- L'EFT peut t'aider avec les aspect: **relationnel, parentalité, amour, argent, carrière, confiance, performance, spirituel alimentation émotionnelle, dissoudre les attaches à des événements difficiles.**
- Peut aider à soulager les **malaises physiques, douleurs** et le stress qui y sont reliés.

# Maïka Roy

Programmes, accompagnement et groupes de croissance personnelle, émotionnelle et spirituelle



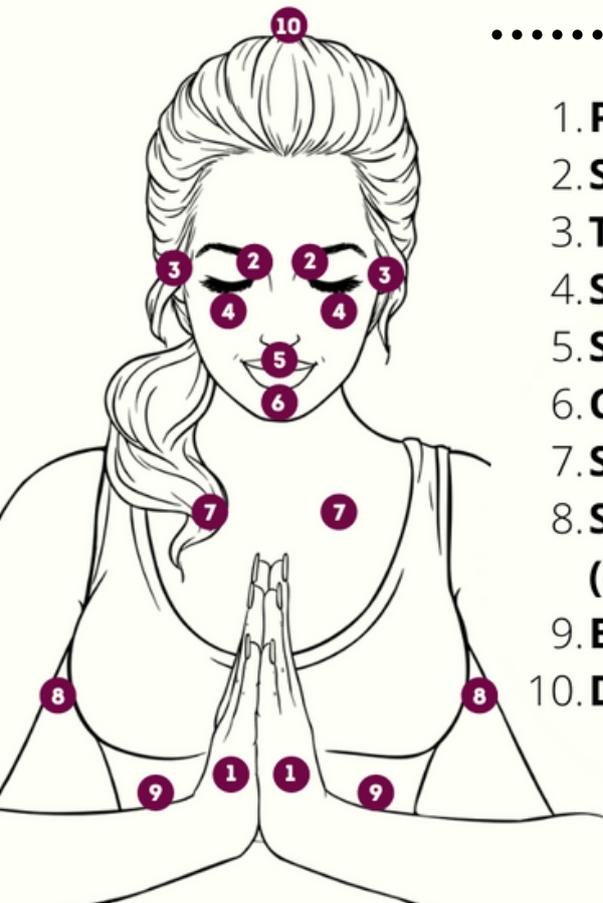
MAIKAROY.COM

## Les points EFT

- **Dans quel ordre?** Tu peux faire le tour des points décrits sur l'image ci-bas dans l'ordre des chiffres pour bien intégrer la ronde.
- **Combien de temps?** Tu peux faire autant de tapping que tu le souhaites, c'est une méthode naturelle sans dangers.
- **Tu veux aller plus loin et réellement l'apprendre pour la Vie?** Je te donne plus d'information à la page 4.

### TU VEUX EFFECTUER UN CHANGEMENT PLUS EN PROFONDEUR?

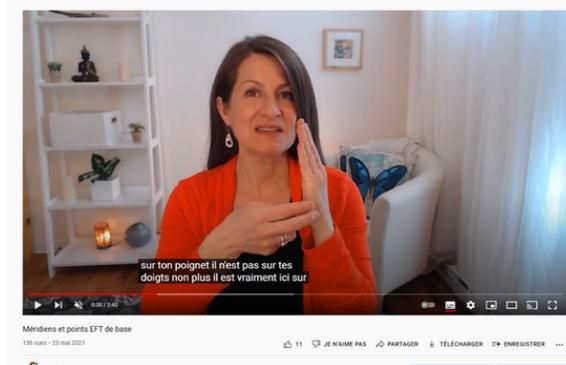
L'auto-accompagnement va t'aider avec les stress du quotidien. Les charges émotionnelles plus importantes ont souvent besoin d'une attention d'une praticienne formée et expérimentée qui va utiliser des techniques plus approfondies pour dissoudre les attaches émotionnelles limitatives. Contacte-moi si tu sens que tu veux enfin passer à autre chose dans ta vie et que tu souhaite une aide compétente. [maikaroy.com](http://maikaroy.com)



.....

1. **Point karaté**
2. **Sourcils**
3. **Tempes**
4. **Sous l'oeil**
5. **Sous le nez**
6. **Creux du menton**
7. **Sous les clavicules**
8. **Sous les bras (côtes)**
9. **Bas des côtes**
10. **Dessus de la tête**

[Ce qu'est l'EFT](#)



[Clique ici pour une explication vidéo des méridiens en détails](#)

# Tapping

## 60 SUJETS POUR FAIRE TON EFT



TE FAIRE DU BIEN

- Transition de vie
- Retrouver la joie
- Lâcher prise
- Peur de l'inconnu
- L'intuition
- Le doute
- Hypersensibilité
- Pardon
- Bonheur
- Jugement
- Solitude
- Équilibre de vie
- Se choisir
- L'amour
- Liberté
- Acceptation
- Blocage
- Relations
- Oser plus
- Soucis financier
- Mal de tête
- Sentiment de rejet
- Sentiment d'abandon
- Peur
- Anxiété
- Tristesse
- Honte
- Frustration
- Colère
- Confiance en soi
- Amour de soi
- Aimer son corps
- Difficulté financière
- Procrastination
- Maigrir
- Fringales
- Culpabilité
- Fatigue
- Difficulté à dormir
- Difficulté à digérer
- Rupture
- Hyperactivité
- Concentration
- Prendre une décision
- Mémoire difficile
- Difficulté à pardonner
- Dépendance
- Performance scolaire
- Performance sportive
- Performance de scène
- Conflit relationnel
- Créativité
- Douleur physique
- Angoisse
- Déprime
- Fatigue
- Avant la méditation
- Le matin
- Stress
- Ménopause



# Maïka Roy

Programmes, accompagnement et groupes de  
croissance personnelle, émotionnelle  
et spirituelle

MAIKAROY.COM



**VIENS TAPOTER GRATUITEMENT AVEC MOI SUR YOUTUBE**



**Confiance en soi**  
**Abondance et argent**  
**Magie matinale**  
**Soutien à l'anxiété**  
**Un pas à la foi**  
**Et plusieurs autres vidéos**

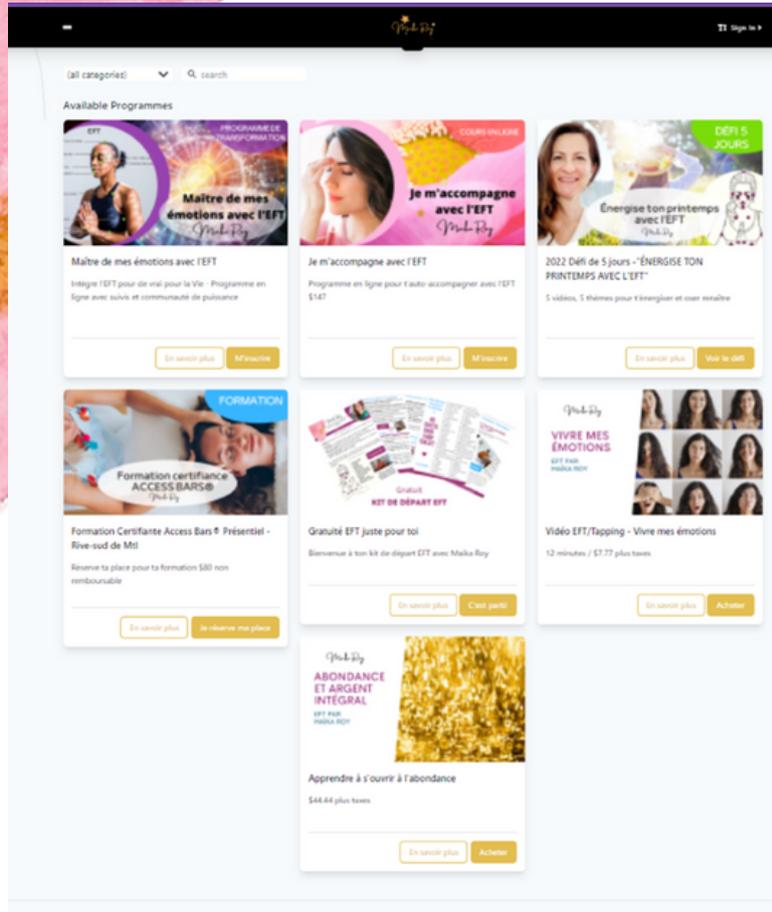
## Connaître mes services personnalisés

- Je suis praticienne spécialisée avancée et certifiée en EFT et Relation d'aide humaine et membre du Réseau des Thérapeutes en Médecine Alternative et de EFTint.
- J'ai une expérience exhaustive à titre de coach, de thérapeute spécialisée en relation d'aide, de conférencière et je propulse ma belle clientèle à libérer les attaches émotionnelles négatives afin de les aider à prendre leur envol et vivre plus de clarté et de légèreté dans leur vie. (présentiel ou Zoom)
- J'accompagne les adultes et les adolescentes-ts qui veulent aller au prochain niveau en terme de connaissance de soi et de développement de compétences communicationnelle et personnelles.



*"Depuis la dernière rencontre j'ai bien avancé. J'arrive à mettre en place et je vois les effets positifs. J'ai toute une palette de choses positives à faire, je suis sur le bon chemin. Avec mon fils, je suis plus outillée et je sais quoi lui dire." Émilie, maman et gestionnaire domaine bancaire.*

# Tu veux aller plus loin?



**Programme EFT complet et ateliers pour te choisir en ligne pour t'aider à te propulser et t'élever**



**Groupe Facebook  
Conscience et EFT gratuit**