

Claude Van Wymeersch

www.eftspirituel.com

© Claude Van Wymeersch - Tous droits réservés pour tous pays – www.eftspirituel.com



Claude Van Wymeersch est, depuis plus de 20 ans, le responsable de Mons Bien-Être, un centre de développement personnel à Erbisoeul (région de Mons) en Belgique.

Il y dispense des séances et formations en massages et soins énergétiques, dont l'EFT.

Pour connaître toutes les activités proposées par le centre, ainsi que les publications proposées par

Mons Bien-Être, merci de vous rendre sur la page suivante :

www.monsbienetre.com

SOMMAIRE

Un mot de l'auteur

Introduction

I. Le point zéro

II. Ho'oponopono

III. L'EFT

1. Nos systèmes de croyances

2. Comment fonctionnent les protocoles ?

3. Considérations importantes sur le contenu des protocoles

LE PARDON

Protocole 1 : Je n'arrive pas à pardonner ce qu'on m'a fait !

Protocole 2 : Jamais on ne me pardonnera ce que j'ai fait !

LES MAUVAISES HABITUDES / ACTIONS MALSAINES

Protocole 3 : Je suis rempli de mauvaises habitudes

LES CROYANCES LIMITANTES

Protocole 4 : Je lâche mes croyances limitantes

L'AMOUR

Protocole 5 : Je n'arrive pas à m'aimer / je suis nul !

Protocole 6 : Je n'arrive pas à rencontrer le/la partenaire idéal(e) / je n'arrive plus à aimer

LA JOIE

Protocole 7 : Je n'ai plus le goût de m'amuser / je mène une vie austère / la vie est une dure lutte

LA PAIX

Protocole 8 : J'ai du mal trouver le calme/ la paix en moi !

LA PATIENCE

Protocole 9 : La patience ? Connais pas !

LA GENTILLESSE	Protocole 10 : Suis-je une personne méchante / critique ?
LA BONTE	Protocole 11 : Je ne suis pas une bonne personne !
LA CONFIANCE	Protocole 12 : Je ne me fais pas confiance / je ne fais confiance à personne
L'HUMILITE	Protocole 13 : Je n'ai pas une bonne image de moi / je me sens inférieur aux autres / je me sens mieux que les autres
LA MAÎTRISE JUSTE DES EMOTIONS	Protocole 14 : Je n'arrive pas à maîtriser mes émotions (je pète un câble / je pleure pour un rien / je ris très fort)
Tableaux de référence	
	I. Systèmes corporels
	II. Partie des systèmes corporels
	III. Emotions négatives
	IV. Symptômes

Un mot de l'auteur

Je m'appelle Claude Van Wymeersch et je suis originaire de Thuin (Belgique). J'ai fait mes études de traducteur (anglais-italien) à l'Ecole d'Interprètes Internationaux de Mons, ainsi qu'une licence de deux ans en sciences économiques et sociales.

En 1991, j'ai commencé à enseigner l'anglais, puis l'italien et je travaille dans une école privée de Mons depuis 1992. J'enseigne toujours les langues, et cette expérience de l'enseignement m'a naturellement conduit à enseigner ma passion : le bien-être.

En effet, depuis toujours, je me suis senti attiré par les techniques 'paranormales' (pendule, tarots...) et je sentais qu'il y avait autre chose qu'un corps physique à entretenir.

J'ai donc cheminé -et chemine toujours- sur la voie du développement personnel. J'ai suivi de nombreux enseignements : kinésiologie, réflexologie plantaire, massages harmonisants, fleurs de Bach, aromathérapie, oligo-éléments, EFT (libération des émotions), yoga, stretching, reiki, radiesthésie, médecine chinoise (énergétique), feng-shui, énergie tibétaine, numérologie, astrologie, brain gym, méditations, relaxations, angéologie... J'ai seulement gardé les techniques avec lesquelles je me sentais en harmonie.

Je ne suis ni médecin, ni philosophe, ni théologien et encore moins gourou !

Je ne suis personne, je ne fais que passer, mais je vous tends la main. Prenez-la ou pas, c'est votre choix. Moi, je vous aime et vous respecte. Vous me connaissez peut-être ou vous croisez mon chemin pour la première fois. Vous m'appréciez peut-être ou pas, tout ça n'a pas d'importance, un message d'amour est bien au-delà de ces pensées.

Cet amour me permet d'ouvrir une porte, une porte fantastique derrière laquelle vibre un autre monde, de bonté, d'énergie, d'écoute, de bienveillance, de protection et d'accompagnement en tous genres. Chacun de nous peut recevoir tellement de choses sur cette Terre, il suffit d'être...et nous sommes ! Nous représentons un petit point sur cette Terre et encore un infiniment plus petit point parmi tous ces systèmes galactiques. Mais, dans cette immensité, nous vibrons et nous existons. Nous vibrons tous à notre rythme personnel et cette vibration peut être le chemin de liaison vers ce monde différent, ce monde dit "spirituel".

Venez si vous en éprouvez l'envie ou le besoin, je vous attends, je suis à votre disposition. Venez serein, détendu, débarrassez-vous du poids quotidien : la course, les obligations, les contraintes ... venez !

Je ne suis qu'un simple portier, faites-moi seulement confiance dans l'action d'ouvrir cette porte, laissez-moi vous faire découvrir ce monde spirituel oublié de beaucoup depuis des siècles...

Marquons un temps d'arrêt, fermons les yeux un instant et imaginons que nous nous prenons tous par la main... L'Amour est si beau, il peut nous sauver tous sans exception et c'est avec cet Amour-là que je peux vous guider...

Lumineuse journée ! Claude

INTRODUCTION

A un moment ou à autre, sur notre chemin, nous faisons tous la prise de conscience de combien on ne sait pas aimer, ou combien on aime mal.

C'est toujours un moment douloureux, comme chaque prise de conscience évidente où l'on se fait cette réflexion « Comment ai-je pu vivre ainsi pendant tout ce temps ? »

Cela signifie que l'on est prêt à descendre dans les profondeurs du cœur et c'est un merveilleux voyage qui s'amorce.

Là s'arrête l'analyse, le vouloir comprendre, se desserre l'emprise de l'Ego pour laisser la place à un plus grand mystère, qui est une relation intime avec « quelque chose de plus grand » que chacun définira suivant ses critères personnels.

C'est aussi à ce moment que le sens de la vie prend sa véritable signification, l'essentiel du superficiel devient plus évident, et souvent débute de grands changements dans sa vie.

Quand on a tout perdu, que ce soit ses possessions matérielles, affectives, ou illusions de toutes sortes ... quand tout semble s'écrouler... c'est souvent le moment que choisit l'âme pour se manifester, car enfin se crée un peu d'espace pour que nous puissions entendre le timbre d'une nouvelle musique qui remonte de nos profondeurs. Une nouvelle flamme peut enfin jaillir et nous prédisposer à recevoir la Grâce de l'Amour.

J'ai toujours remarqué qu'au-delà des traumatismes subis dans la vie des personnes, que la guérison intérieure, la capacité de transmuter est plus facile chez les personnes qui démontrent des qualités de cœur, qui n'ont pas nourri de dures colères et de trop fortes rancœurs vis-à-vis de la vie, qui ne sont pas restées figées sur des fixations mentales ou qui ont la Foi et prient.

Un ennemi important aussi à la guérison est le sentiment de culpabilité et la croyance, plus ou moins consciente, de se sentir indigne d'être aimé.

Ce qui me fait dire, là où j'en suis aujourd'hui, que tout est dans le cœur et que faire croître l'amour en soi est le meilleur moyen pour :

- . Elever son taux vibratoire.
- . S'aligner aux lois de l'univers et des nouvelles énergies
- . Eloigner la peur
- . Etre dans la Joie, la Sérénité, l'Enthousiasme, la Compassion et vivre dans la Foi totale
- . Guérir plus rapidement à tous les niveaux
- . Se protéger de tout type de manipulation inconsciente collective
- . Maintenir une excellente santé et renforcer son taux immunitaire,
- . Etre moins dépendant de la nourriture physique.

Dans les protocoles, j'utilise principalement **trois techniques de guérison** qui vont ouvrir notre cœur sur des perspectives plus positives et le libérer des entraves héritées de notre éducation parentale, scolaire, religieuse, sociale...

- I. Le POINT ZERO, développé par Kishori Aird dans « l'ADN Démystifié » : grâce à cette technique nous apprenons à vivre dans l'instant présent, clé fondamentale dans toute approche spirituelle.
- II. Le HO'OPONOPONO : une technique de guérison hawaïenne, selon laquelle nous sommes les seuls responsables de ce qui nous arrive (nous sommes tous et toutes des miroirs les uns pour les autres)
- III. L'EFT et les 14 protocoles de ce livre électronique. Il s'agit d'une technique qui fait partie de la Psychologie Energétique (Energy Psychology).

Veillez noter que ces protocoles ne vous abstiennent en rien de consulter un praticien de santé qualifié.

Analysons ces 3 points plus en détail :

I. Le point « zero »

C'est une notion développée par Kishori Aird, dans son livre « L'ADN démystifié ».

Les souffrances et les joies passées cohabitent en nous. **N'éclipsez jamais vos souffrances !** Laissez-leur leur propre espace et servez-vous en pour effectuer de nouveaux choix. Evitement et rejet de la souffrance devraient être bannis à tout jamais.

RETENEZ CECI : le vrai pouvoir, la vraie beauté viennent de l'équilibre entre notre lumière et notre ombre ! C'est ce que l'on appelle **être au POINT ZERO.**

En fait, lorsque nous choisissons le côté positif (« je vais bien, tout va bien ! ») et que l'on délaisse le côté négatif, on dit que nous nous **polarisons**. Cette polarisation sous-entend que lorsque je crée uniquement à partir de la lumière, je génère forcément son contraire (une force négative) ailleurs.

Nous sommes parvenus à l'étape de notre évolution où nous DEVONS intégrer ces deux polarités.

La coexistence des polarités opposées est ce l'on appelle le POINT ZERO !

Par exemple, dire : « Je **choisis** de rencontrer l'Amour de ma vie, **même si** pour l'instant, c'est le chaos dans ma vie amoureuse »

Inclure les deux pôles a pour effet de magnétiser l'intention consciente et la rendre agissante et efficace. Intégrer la dualité dans la formulation d'une intention permet aussi de **l'ancrer dans le quotidien**. On ne se juge plus négativement.

« Je **choisis** (+ nouvelle réalité que l'on veut installer) ... **même si** (+ programme par défaut que l'on souhaite remplacer)... » sont les mots-clés de cette technique du POINT ZERO.

Cette formulation est aussi la seule façon de parvenir à **s'aimer dans tout ce que l'on est !**

En résumé, le point zéro est un espace situé au-delà des polarités positive et négative. Dans cet espace, le bien et le mal, la lumière et la noirceur, le bon et le mauvais ainsi que toutes les autres manifestations de la dualité coexistent en un point d'équilibre.

Le POINT ZERO n'est pas un état neutre ni statique. Il est multidimensionnel, en mouvement continu. C'est le point central d'un espace en perpétuel changement. Si le point zéro est constamment en mouvement, c'est que la force positive de la lumière et la force négative de la noirceur y cohabitent sans s'annuler, malgré leurs polarités opposées.

La meilleure façon de se représenter le point zéro est d'imaginer un ballon rempli d'eau flottant au milieu de l'océan et ballotté par les vents, la pluie et les vagues. Le point zéro se situe au milieu du ballon : c'est un point en équilibre constant malgré les turbulences extérieures.

Dans les protocoles, nous commencerons par la phrase suivante : « **Je choisis/commande d'être au point zéro, même si je ne sais pas comment** ». Nous nous ancrons bien dans le moment présent, de cette façon.

II. HO'OPONOPONO

Avec tout ce que nous avons déjà lu sur des sujets divers de développement personnel, comment se fait-il que rien ne change vraiment dans notre vie ?

Car tout reste au niveau du mental. C'est lui qui vous fait croire que vous êtes aux commandes : qu'il vous suffit de penser, faire et manifester. Mais la réalité c'est que vous n'avez pas les commandes ni le contrôle. Les véritables miracles arriveront quand vous laisserez de côté ces passe-temps, les connaissances accumulées dans votre tête, et que vous faites confiance non pas à ce qui fait partie du charlatanisme mental, mais au lien avec ce le Divin. Alors, comment permettre à ce lien de se révéler ?

A travers le système **Ho'oponopono**.

Ho'oponopono signifie « corriger une erreur » ou « faire ce qui est correct (juste) » dans la langue originelle des hawaïens.

Il a été mis au point par la **Kahuna Mornnah Nalamaku Simeona** qui l'a enseigné au **Dr. Ihaleakala Hew Len**.

Comment pratiquer le Ho'oponopono ?

Vous comprendrez ici pourquoi l'intellect ne dispose pas des ressources pour résoudre les problèmes, il peut seulement les manoeuvrer, les diriger. Mais manoeuvrer, diriger, ne résout pas les problèmes. En faisant **Ho'oponopono** vous demandez à Dieu, à la Divinité, de nettoyer, et purifier l'origine de ces problèmes, qui sont des souvenirs, des mémoires. Vous neutralisez ainsi l'énergie associée à une certaine personne, à un lieu ou une chose.

Dans le processus, cette énergie est libérée et est transmuée en lumière pure par la Divinité. Et, en vous, l'espace libéré est rempli par la lumière de la Divinité. C'est pourquoi, dans **Ho'oponopono** il n'y a pas de faute, il n'est pas nécessaire de revivre aucune souffrance. Il importe peu de savoir le pourquoi du problème, ni d'où vient la faute, ni son origine.

Au moment où vous remarquez en vous quelque chose d'inconfortable par rapport à une personne, un lieu, un événement ou une chose, entamez le processus de nettoyage, demandez à Dieu :

« Divinité nettoie en moi ce qui contribue à ce problème. »

Utilisez alors les phrases de cette série :

« Je suis désolé. Pardonne-moi. Je t'aime. Je te remercie ».

Quelques fois, vous pouvez seulement choisir certaines d'entre elles qui vous viennent à l'esprit à ce moment-là et les répéter. Laissez-vous guider par votre intuition. Quand vous dites « **Je suis désolé** » vous reconnaissez que quelque chose (il n'importe pas de savoir quoi) a pénétré dans votre système corps/esprit. Vous demandez le pardon intérieur pour lui avoir apporté cela. EN disant « **Pardonne-moi** » vous ne demandez pas à Dieu de vous pardonner, vous demandez à Dieu de vous aider à vous pardonner (à vous-même). « **Je t'aime** » transmue l'énergie bloquée (qui est le problème) en énergie circulante, en vous unissant à nouveau à ce qui est Divin.

« **Merci** » ou « **Je te remercie** » est l'expression de votre gratitude, votre foi dans le fait que tout sera résolu pour le bien de tous. A partir de ce moment ce qui arrive ensuite est déterminé par la Divinité, vous pouvez être inspiré à faire une certaine action, quelle qu'elle soit. Si vous continuez à douter, persistez dans le processus de nettoyage et, quand tout sera complètement nettoyé, vous obtiendrez la réponse.

Rappelez-vous que ce que vous voyez d'erroné dans l'autre existe aussi en vous, nous sommes tous Un, par conséquent toute guérison est auto-guérison. Dans la mesure où vous vous améliorez le monde aussi s'améliore. Assumez cette responsabilité. Personne d'autre n'a besoin de pratiquer ce processus, seulement vous.

Il n'existe aucune règle par rapport à l'ordre des phrases. Utilisez la série qui vous convient le mieux, celle qui est le plus en accord avec le moment. Vous pouvez en utiliser une ou deux. Généralement seulement « **Je t'aime** » apporte la solution. L'aspect principal est que nous sommes en train d'apprendre à nous mettre en rapport avec notre Subconscient, connu dans la tradition hawaïenne sous le nom d'Unihipiili. Il est responsable des mémoires, il les reçoit et les stocke, et les répète en boucle conformément à sa programmation. Il est celui que nous devons apprendre à aimer, en lui demandant pardon pour notre manque de considération et de communication. L'important est de savoir que nous nous intégrons avec notre Subconscient en demandant à la Divinité de nettoyer les mémoires répétitives qui produisent les conflits, les problèmes, les blocages d'énergie, qui se deviennent des indispositions, psychiques et physiques.

Pensez les phrases à tous moments, jour après jour, maintiendra une attitude vibrante de bien-être et de compréhension, par rapport à toute chose que vous rencontrerez. Avant de sortir de la maison, demandez à Dieu: « *qu'il nettoie en vous ce qui peut être la cause d'un conflit ou d'un problème au travail* », (par exemple).

Au cours de la journée, si vous ressentez un quelconque malaise, ou un sentiment d'inconfort que vous apporte une certaine mémoire, ou non, ne vous unissez pas à ce sentiment « malheureux » et demandez à Dieu de nettoyer les mémoires qui le produisent. Une phrase très utile peut être pensée :

« Mes mémoires je vous Aime !

Je vous remercie de l'opportunité que vous me donnez de vous libérer, et de me libérer! ».

J'ai décidé d'inclure cette dernière phrase, ainsi que « Je suis désolé, Pardonne-moi, Je t'Aime, Merci » à la fin de la plupart des protocoles.

III. L'EFT (EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES)

La "Technique de Libération des Emotions" est une méthode simple et efficace qui permet, grâce à des tapotements à des endroits stratégiques et une présence à l'état du mal-être, de se libérer de certaines souffrances/émotions ou traumatismes refoulés.

Le créateur de cette méthode -Gary Craig- s'est inspiré de la médecine chinoise qui, il y a plus de 5 siècles, découvrait l'importance de l'énergie circulant en et autour de chaque être humain. L'EFT est la petite cousine de l'acupuncture, mais on n'utilise pas d'aiguilles. On tapote sur des points de départ ou d'arrivée des méridiens, canaux énergétiques qui circulent dans tout le corps, afin d'harmoniser les énergies dans le corps.

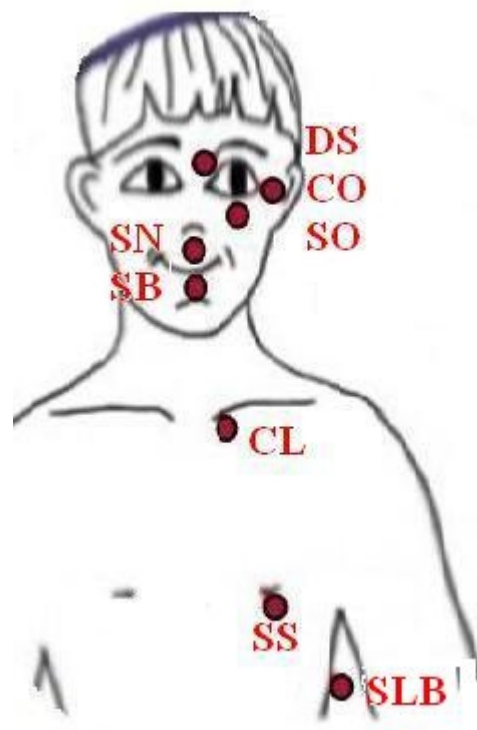
Il s'agit vraiment d'une méthode simple, 100% naturelle et accessible à tous, qui a fait ses preuves dans de nombreux cas (plus de 80% de réussite).

L'EFT est basée sur le postulat selon lequel « **la cause de toute émotion négative est due à une perturbation énergétique au niveau du corps** ». Cela va à l'encontre de nombreuses croyances ancrées profondément dans la psychologie conventionnelle, mais l'important, ce sont les résultats qui sont là pour le prouver ! Je crois honnêtement, pour le voir en séances individuelles ou collectives, que la cause profonde des malaises et des maladies se trouvent dans l'émotionnel. Grâce à l'EFT, nous agissons au cœur des cellules, car le corps contient une mémoire cellulaire, ce qui est maintenant prouvé par la science, grâce notamment aux travaux du biologiste Bruce Lipton.

Comment cela se passe-t-il ?

La personne tapote doucement des points spécifiques sur ses méridiens pendant qu'elle se centre sur son problème. Ce faisant, elle équilibre les méridiens qui sont perturbés lorsqu'elle pense à une émotion qui la dérange. Une fois équilibrée, cette personne ne se laisse plus déranger par l'événement, même lorsqu'elle essaie de le faire. La mémoire demeure, mais la charge émotionnelle qui l'accompagnait s'est volatilisée !

Jetons un coup d'œil sur le dessin suivant :



Les points à tapoter sont les suivants (j'ai modifié certaines appellations):

CS = coin du sourcil (= DS sur le dessin)

CO = coin de l'œil

SO = sous l'œil

SN = sous le nez

CM = creux du menton (= SB sur le dessin)

C = clavicule (= CL sur le dessin) → on tapote le long des clavicules, davantage vers la ligne centrale du corps

SA = sous l'aisselle (= SLB sur le dessin)

SS = sous les seins

DT = dessus de la tête (n'est pas indiqué sur le dessin, tapoter le sommet du crâne, point de rencontre de nombreux méridiens)

Point Karaté : il se trouve sur la tranche extérieure de la main (du côté de l'auriculaire), là où vous frappez pour casser une planche en bois en karaté. Tapotez cette tranche de la main avec les 4 doigts de l'autre main (recourbés ou pas).

Pour visualiser les points plus concrètement, je vous invite à vous connecter à www.youtube.com et taper 'EFT' dans le moteur de recherches. Nombreuses vidéos en anglais et français.

Quelques points à savoir AVANT de commencer les protocoles !!! A lire absolument !!

1. Nos systèmes de croyance

Notre éducation est souvent « responsable » de nos oeillères et nous endort plutôt que ne nous réveille. Elle est en partie responsable de notre égo surdimensionné (pour la plupart d'entre nous). C'est notre « mental » qui nous rappelle sans cesse que ceci existe ou n'existe pas, que cela est possible ou impossible. Il en vient à façonner notre perception de la réalité. La physique quantique nous apprend que la réalité n'existe pas sans observateur (nous !). On voit en toutes choses ce que l'on veut bien y mettre. Pression sociale oblige. Que ce soit à coups de mépris, d'humiliations ou coups de bâton, tout enfant qui passe par la scolarisation se verra puni s'il n'accepte pas ce qu'on lui enseigne, mais récompensé s'il obéit, s'il adhère à la vision inculquée. Le chemin à suivre est alors évident à ses yeux, il a vite fait de « jouer le jeu », car ainsi la vie est clémente à son égard. Il s'agit simplement d'avoir de bonnes notes et de ne jamais contredire les adultes, les professeurs ou toute autorité puisque, nous dit-on, ils ont raison.

Nous vivons dans des sociétés qui nous dictent, à grands renforts de médias et d'études « scientifiques », ce qui est possible et ce qui ne l'est pas. Il y a quelques siècles, il était ridicule de penser que le « plus lourd que l'air » pouvait voler. L'homme ne le fit donc pas, tant et aussi longtemps que quelques hérétiques crurent en cette possibilité et, hors de tout doute, prouvèrent que c'était tout à fait réalisable. Idem pour les voyages dans l'espace, les communications sans fil, les modifications climatiques... La liste est longue.

Pourquoi sommes-nous si nombreux à être incapables de voir au-delà des mensonges perpétrés par les médias et nos gouvernements ? Parce que nous accumulons les **croyances**, les empilons les unes par-dessus les autres, depuis notre tout jeune âge, et que tout remettre en question s'avère trop difficile. Nous avons accepté l'idée que tous les êtres humains sont fondamentalement bons et que nos chefs d'État veulent notre bien et ne cherchent qu'à nous protéger. Nous avons également cru que tout est mis en oeuvre pour notre sécurité et notre croissance personnelle et collective. Donc, un concept comme celui d'un complot d'envergure, comme celui du 11 septembre 2001, est tout simplement impensable, puisque notre système de croyances filtre, trie et n'accepte que ce qui va en son sens.

Toutes les différences de point de vue, d'un individu à l'autre, ne sont issues que de nos convictions (ce sont nos croyances profondes, parfois héritées de plusieurs générations avant nous), elles-mêmes issues de notre apprentissage, de notre socialisation et de notre éducation, de ce que nous tenons pour possible, voire réel.

L'égo joue aussi un grand rôle dans ce processus, car, en réalité, il n'est rien d'autre que le centre magnétique de la personnalité. Cette personnalité est forgée, justement, de croyances. Il n'y a donc qu'à changer un aspect de la réalité pour que la personnalité, protectrice de l'égo, tende à se conformer à cette vue. Ainsi, nous nous fermons à une voie, une possibilité particulière. Pourtant, tout est inclusif, tout a le potentiel d'exister pour aussi peu que l'énergie nécessaire y soit allouée, personnellement ou collectivement.

Par exemple, nous prenons la mort physique et la maladie pour des incontournables, alors que si nous nous y arrêtons un tant soit peu, l'effet placebo nous révèle tout autre chose. Nous avons la capacité de nous autoguérir, preuves à l'appui, si nos convictions intimes sont telles. N'y a-t-il pas d'ailleurs des moines ayant jeûné durant des mois en méditation sans en être affectés ? Des blessés ou malades ayant vécu des guérisons spontanées ?

Cependant, lorsque nous croyons en une impossibilité quelconque sans l'avoir expérimenté, qu'elle soit réelle ou non, nous limitons nos pensées et nos actions conséquemment à cette conviction. Nous créons ainsi notre propre prison de potentiels inexplorés, car nous n'irons jamais dans le sens de ce que nous croyons impossible, même si l'objet de nos croyances est tout à fait accessible et réalisable.

Encore une fois, ce que nous pensons, l'idée que nous nous faisons de la réalité détermine la façon dont nous l'expérimentons. « Demandez et vous recevrez » n'implique pas que nous demandions à l'univers un million de dollars et que celui-ci nous soit accordé, comme dans « Le Secret ». Mais bien que l'objet de notre fixation devient notre limitation et définit notre expérience de vie.

La capacité à penser par soi-même semble malheureusement une denrée rare. En effet, nous sommes envahis de stimuli de toutes sortes qui, dans la majeure partie des cas, jouent constamment le même refrain que nous fredonnons sans même nous en rendre compte. Pourtant, il y a des gens qui tordent des cuillères avec une aisance déconcertante, d'autres qui lévitent en méditation, font de la télépathie, de la télékinésie, sont aptes à entrevoir le futur, etc. Mais combien d'entre nous sont aptes à s'en croire capables ? Très peu. Et gare à ceux qui le penseront et le diront ouvertement, car tous les autres systèmes de croyances auront tôt fait de faire le nécessaire pour les convaincre que ça n'existe pas. Et pour la plupart d'entre eux qui savent très bien que tous ces « exploits », « pouvoirs » ou « dons » existent bel et bien, peu sont capables de faire le saut mental et de s'en croire capables, moi le premier. La sémantique utilisée pour parler de ces possibilités est trompeuse : pouvoirs, dons, exploits paranormaux au lieu d'**habiletés naturelles non développées**. Ces schémas de pensées sont très forts et très ancrés en nous. Il est donc impératif que nous nous en défassions afin de retrouver notre liberté, notre souveraineté en tant qu'être humain.

Tous ces mots sont présents dans les dictionnaires usuels : télékinésie, télépathie, clairvoyance, clairaudience, prémonition, précognition, intuition, psychokinésie, perceptions extrasensorielles, etc. Ils sont tous associés au domaine du « paranormal » dont la définition est simplement : « Se dit de ce qui est inexplicable pour la science. » Inexplicable, certes, lorsque cette « science » est guidée par des dogmes, des chasses gardées, et que seule une montagne de faits empiriques sélectionnés en fonction de ses propres « lois », de sa propre autocensure, sont considérés comme valides. Mais que ces facultés soient ou non « inexplicables », il n'en demeure pas moins qu'elles existent et que le grand mensonge les entourant est que seuls quelques « élus », seuls quelques « être évolués », possédant des « dons » particuliers en sont capables. Rien n'est plus faux. Nous pouvons tous tordre une cuillère, nous pouvons tous faire des rêves prémonitoires, nous possédons tous une intuition, et bien plus encore. Mais ce sont nos propres convictions vis-à-vis ces potentiels qui déterminent si nous les actualiserons ou non.

Et c'est ici qu'intervient notre arme secrète : l'EFT (Emotional Freedom Techniques, càd, techniques de libération des émotions), développée il y a plus de 20 ans par un américain du nom de Gary Craig. Cette technique fait partie de ce que l'on appelle la Psychologie Energétique. Elle va nous permettre de déposer nos lourds bagages venant –comme cité plus haut- de notre éducation parentale, familiale, ancestrale, sociale, raciale, collective et biologique.

Que vous le croyez ou non, nous portons en nous tous les germes de l'humanité... et ça fait du monde au balcon ☺.

2. Comment fonctionnent les protocoles ?

Les protocoles EFT ne travaillent pas directement sur des problèmes physiques (maladies...) mais se focalisent sur **les 12 problèmes spirituels qui sont à la base de tout bien-être** (l'Amour Inconditionnel, la Patience, le Pardon etc...). On commence par les trois inhibiteurs (ceux qui empêchent d'évoluer) : Le NON-PARDON, les MAUVAISES HABITUDES/ACTIONS MALSAINES et ensuite les CROYANCES LIMITANTES. Viennent ensuite les 9 catégories spirituelles à proprement parler :

Il est tout à fait légitime d'aller voir son médecin pour tout problème physique... comme il est tout à fait légitime d'aller chercher la **cause profonde** d'une maladie et la guérir. Les protocoles qui suivent travaillent en ce sens sur les problèmes spirituels qui sous-tendent les problèmes physiques et émotionnels. Ce faisant, ils enlèvent le stress qui est la cause de la plupart des maladies. Ils sont donc un système de guérison spirituelle.

Dans notre cœur siègent notre esprit conscient, inconscient et subconscient.

Le Docteur Lipton, biologiste à l'Université de Stanford, a probablement été le premier d'un point de vue scientifique à identifier les problèmes spirituels liés au cœur (pas au sens physique du terme, mais émotionnel et spirituel). Il a montré que plus de 90% de ce qui affecte nos pensées, sentiments et actions peut être attribué à des mémoires inconscientes stockées dans les cellules de notre corps physique (mémoires cellulaires). Ces mémoires contiennent des croyances erronées sur nous-mêmes, les autres, la vie, Dieu et la religion, et ces croyances créent un stress physiologique. Selon lui -et je le rejoins dans ses travaux- si vous pouvez « guérir » ces croyances négatives/limitantes, alors vous pouvez vous débarrasser de maladies, mêmes celles dites génétiques. En d'autres termes, vous vous débarrassez des mémoires cellulaires destructrices se trouvant dans le cœur.

Une croyance fautive est un mensonge sur la vraie nature de la réalité, et nous avons besoin de laisser passer la vérité et la lumière dans nos cœurs pour corriger ces mensonges. Par exemple, si vous pensez « Je ne vaud pas la peine d'être aimé, je suis insignifiant », vous croyez en un mensonge car nous sommes tous uniques et avons de la valeur aux yeux de l'Univers. De plus, vous niez votre vraie nature.

Nous savons tous aujourd'hui que personne ne peut prétendre « guérir » personne. Une fois les énergies circulant à nouveau de manière optimale dans le corps, le corps **s'auto-guérit**.

3. Considérations importantes sur le contenu des protocoles

- Les protocoles sont écrits au masculin, car je suis un homme. Mesdames, n'y voyez pas de sexisme ou toutes autres considérations déplacées.
- Un protocole est, par définition, général et censé s'appliquer à la majorité des gens et des cas. Evidemment, ce n'est pas toujours possible car chacun a un vécu différent et une perception différente de ce vécu. Assez souvent, vous trouverez entre parenthèses et en italiques des indications pour y insérer vos problèmes, peurs, le nom d'une ou plusieurs personnes, ... bref votre vécu.
- Chaque protocole est composé des mêmes ingrédients de base :
 - = une phrase pour se recentrer sur l'instant présent, incluant la notion de « Point Zéro » (voir ci-dessus)
 - = une prière/demande : Il s'agit probablement de la forme de guérison la plus puissante qu'il existe. Vous trouverez dans chaque catégorie un exemple de prière, de demande. Vous pouvez l'utiliser telle quelle ou la personnaliser. Si vous ne souhaitez pas prier, vous pouvez simplement demander à ce que votre cœur fasse la guérison souhaitée.
 - = tapotement du point karaté d'une main (peu importe laquelle, et vous changez de main aussi souvent que vous le souhaitez) tout en lisant, A VOIX HAUTE, les phrases. Les phrases peuvent

être aussi « pensées » si c'est trop douloureux pour vous, et que ça fait remonter beaucoup de souvenirs, plus ou moins désagréables, voire douloureux.

- = La ronde de tapotements sur les points cités plus haut, en changeant certains mots si vous en ressentez le besoin, dans un souci de justesse et de respect de votre vécu.
 - = L'insertion du positif : il est important de se focaliser sur le « négatif », mais il est aussi tout aussi important d'insérer des données positives au cerveau, afin de trouver l'équilibre entre le Yin et le Yang, entre l'ombre et la Lumière en nous.
 - = La pratique des « Pourquoi Positifs » : ou comment prendre le mental à son propre piège, en transformant le négatif en positif et en mettant un pourquoi devant (exemple : Pourquoi je me fais tellement confiance ?). L'objectif de cette pratique est double. Tout d'abord, on imprime dans la CONSCIENCE des situations positives. Ensuite, on suscite l'INCONSCIENT pour qu'il trouve des chemins pour arriver à ces situations positives. Chaque Pourquoi est tapoté en EFT, en suivant les points habituels.
- Sentez-vous libre de modifier le langage, qui ne doit pas être « politiquement correct ». En fait, l'expérience montre qu'il vaut mieux utiliser les mots tels qu'ils vous viennent SANS édulcorer. Dans le cas précis des protocoles, vous pouvez vous lâcher car c'est entre VOUS et VOUS ☺
 - Dans les protocoles, vous trouverez le mot « Dieu », « Univers », « Divin » etc. Il ne s'agit en aucun cas de termes religieux, et encore moins de choquer qui que ce soit dans ses croyances religieuses ou pas. Sentez-vous libre d'utiliser les termes qui vous conviennent, mais il est important d'utiliser au moins un terme qui vous est propre. Pourquoi pas utiliser le terme 'Moi Profond' si vous ne croyez en rien (auquel cas, ce serait bien de croire en VOUS-MÊME)

Je n'ai rien contre aucune religion ou culte, mais j'éprouve quelques difficultés avec la manipulation de la religion par des hommes et femmes à des fins de pouvoir et d'assouvissement des masses...

- J'utilise assez souvent le terme « Je Commande ». Il ne s'agit pas de donner d'ordre à qui que ce soit, mais prenez-le dans le sens « Je passe Commande à l'Univers » ! Il est emprunté à Kishori Aird (« L'ADN démystifié »), qui, je crois, est la première à avoir utilisé ce terme.
- Lorsque j'utilise les mots « je bénis », je ne suis évidemment pas prêtre ni n'exerce une quelconque fonction dans l'Eglise. Il s'agit d'une pratique hautement spirituelle qui permet d'accélérer la concrétisation d'un objectif. C'est une technique d'activation très forte à utiliser lorsque les résultats doivent être atteints rapidement. Pour accentuer cette bénédiction, je l'ai insérée dans les protocoles EFT.
- Notre mental (intellect, égo...) est déjà bien assez en activité sans en encore en rajouter une couche : que vous commenciez à tapoter sur le coin du sourcil (CS) à gauche et puis que vous ayez envie de continuer sur le coin de l'œil à droite, peu importe, ce n'est pas important. De même, s'il vous prend l'envie de tapoter avec vos doigts à gauche et à droite en même temps lorsqu'il s'agit de points bilatéraux, pourquoi pas ! C'est souvent comme cela que je pratique personnellement. Et si vous ratez un des points dans votre empressement, il ne vous arrivera rien.

- La méthode utilisée dans les protocoles est légèrement différente de la méthode EFT originale de Gary Craig, en ce sens que j'utilise des raccourcis, ainsi que l'insertion du positif et les pourquoi positifs. Merci de ne pas en prendre ombrage, la méthode évolue et c'est une bonne chose 😊
- Laissez monter les émotions qui doivent monter lors des tapotements. N'essayez jamais de vous retenir, vous ne feriez que rajouter des couches de béton. Dans le cas contraire où aucune émotion ne remonterait, c'est bien aussi. Il n'y a pas de « il faut », « je dois » en EFT. Il y a toujours une raison profonde aux choses. Respectez-vous tel que vous êtes dans l'instant présent.
- Les protocoles ont été conçus dans un ordre logique, l'un menant naturellement à l'autre. A bon entendeur ! :-)



-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

I. LE PARDON

« *L'erreur est humaine, le Pardon est Divin* »

C'est la toute première étape fondamentale à travailler si vous souhaitez vous guérir complètement et globalement (à tous les niveaux : émotionnel, mental, physique, spirituel).

Guérir vos rancunes, vos rancœurs est vraiment un beau travail à effectuer, même si vous n'êtes pas prêt à pardonner. **Les deux protocoles qui suivent vont vous aider à pardonner (les autres ET/OU vous-même).**

A ma connaissance, toute maladie (mal a dit) ou mal-être a comme **racine** un problème lié au non-pardon.

A chaque fois que nous ne pouvons pas pardonner à une personne, nous sommes liés à celle-ci par de la colère, de la douleur, par un désir de vengeance. Je vais vous livrer un petit secret : la difficulté à pardonner se cache souvent derrière la colère, la peur, la tristesse et autres émotions « négatives » de ce genre. Si vous pensez que vous n'avez pas de problème lié au non-pardon, demandez-vous : « pourquoi est-ce que je ressens de la colère, de la peur ou de la tristesse envers telle ou telle personne ? » Généralement, le non-pardon se cache derrière...

Cela peut-être aussi envers vous-même, une personne décédée (vous ne lui pardonnez pas d'être partie si vite) ou même Dieu. Ou l'inverse : l'impression qu'une telle personne ou même Dieu ne vous pardonnera jamais pour ce que vous avez fait.

IMPORTANT : *pardonner ne veut pas dire que nous excusons la personne pour le mal qu'elle a fait, et cela peut-être quelque chose de très grave ! Ca ne veut pas dire que nous devons supporter les abus de nos partenaires de vie, libérer les criminels, rester dans un emploi qui ne nous convient pas... !!!*

Nos **croiances**, dues à notre éducation, font que pardonner est synonyme de faiblesse ou encore que le pardon doit être manifesté par des mots ou des attitudes.

Le **vrai pardon**, c'est lâcher ce désir de vengeance, de punir les autres pour ce qu'ils ont fait. Le pardon est une fonction de l'Amour qui tend à comprendre l'ombre chez l'autre et à libérer la douleur pour laisser la place à la paix. Le pardon n'est pas une attitude supérieure (*je vaux mieux que l'autre* », « *je suis plus saint que lui* »...), mais au contraire une histoire d'Amour entre **moi et moi**.

Pourquoi le pardon est-il si difficile ?

Le plus grand obstacle au pardon est notre égo négatif qui aime rester accroché à d'anciens griefs. Il est la plus grande source de résistance au pardon. Il empêche notre bonheur et notre paix intérieure.

Tous ces ressentiments (désirs de vengeance), ces sentiments d'amertume, ces griefs créent du stress, des ulcères et autres maladies psycho-somatiques. C'est à nous de faire le choix de nourrir notre égo OU notre âme, d'avoir raison OU d'être heureux et en paix avec nous-même.

Le pardon ne nécessite pas de « faire ». C'est avant tout une attitude intérieure qui commence par le désir de se libérer de nos bagages émotionnels et par le choix de fonctionner à partir de l'âme plutôt qu'à partir de l'égo négatif. Le pardon est la volonté de percevoir chacun, y compris **nous-mêmes**, comme une expression de l'Amour.

Le vrai lâcher-prise, c'est se libérer de toutes ces vieilles casseroles du passé, qui nous font du tort. C'est VOTRE choix et le choix de personne d'autre !

Ethymologiquement, « pardonner » vient de « **par** » et « **don** ». En quelque sorte, nous rendons « **donnons** » la liberté à nos sentiments négatifs **par** le lâcher-prise du pardon. Si on part des langues indo-européennes, « pardonner » vient de « couper la corde » ou « dénouer la corde ». Cela veut dire que tant que nous refusons de pardonner, nous sommes littéralement liés à la chose que nous refusons de pardonner à quelqu'un. Même si une personne ne souhaite pas nous pardonner, nous pouvons couper la corde, grâce notamment à l'EFT (et les deux protocoles qui suivent ☺)

PROTOCOLE 1 : JE N'ARRIVE PAS A PARDONNER CE QU'ON M'A FAIT !

- 1) Faites une liste de tous les problèmes liés au Pardon par rapport à une ou plusieurs personnes, problèmes passés ou présents pour lesquels vous avez du mal à pardonner. Décrivez bien qui sont les protagonistes (vous y compris). Il se peut que ce soit quelqu'un d'autre qui ait du mal à vous pardonner. Cela peut même être un problème lié à Dieu/l'Univers...
- 2) Quelles sont les **émotions** qui remontent pour chacun des problèmes listés ? (colère, jalousie, ressentiment, désir de vengeance, peur, tristesse, déception...)
- 3) Pour chaque problème, évaluez entre 0 (je n'ai plus aucun problème) et 10 (inconfort maximal)
- 4) Choisissez le problème où vous avez mis le plus sur 10 et faites le protocole EFT. Sentez-vous libre de modifier, voire carrément changer ou rajouter certaines phrases, mais gardez-en l'essence.
- 5) Refaire le protocole pour chaque autre situation où vous avez mis un peu moins sur l'échelle 0 à 10. C'est important d'être à zéro à la fin de chaque protocole, d'avoir bien tout « nettoyé ».

« Je commande d'être au point zéro, même si je ne sais pas comment »

« Je prie/je commande que toutes les images négatives inconnues, les croyances malsaines/limitantes/négatives et les mémoires cellulaires destructrices, ainsi que tous les problèmes physiques liés à _____ (insérez le problème sur lequel vous travaillez) soient guéris à tous les niveaux de mon être, de mon âme, de mes ancêtres, dans tous les mondes parallèles, en m'emplissant de la Joie, de la Vie, de l'Amour et de la Lumière du Divin. Je demande aussi que l'efficacité de cette guérison soit multipliée par 100 ou plus ».

Tapotez le point karaté ou massez le point sensible, et répétez ces phrases l'une après l'autre. Ayez un verre d'eau à côté de vous. Buvez-en une gorgée dès maintenant :

Même si j'ai du mal à pardonner ce qu'on m'a fait, même si telle personne (*la nommer ou les nommer*) m'a/m'ont énormément fait souffrir à cause de (*nommer la situation de la façon la plus précise possible*), je m'aime et m'accepte profondément.

Même si ma vie n'est plus la même depuis que (*citer l'événement précis ET la ou les personne(s) impliquée(s)*), je m'ouvre à la possibilité d'un jour peut-être pardonner à cette personne et j'en profite pour **me** pardonner d'avoir été en colère/triste/d'avoir eu peur/d'avoir eu ce désir de me venger/.... (*y mettre vos émotions personnelles*) et je me pardonne d'avoir perdu autant de temps et d'énergie à lui/leur en vouloir, alors que j'aurais pu faire des choses bien plus constructives dans ma vie.

Même si je suis en colère (*ou toute autre émotion*) contre Dieu (le créateur, l'Univers, la Source de Vie...) de m'avoir fait subir cette situation alors que je ne l'ai pas méritée, je m'aime et m'accepte exactement tel que je suis aujourd'hui, avec mes qualités et mes défauts. Je prends conscience que mes défauts ne sont que des qualités en excès.

La rancune, la colère, sont mon quotidien.

Je m'empoisonne le corps avec toutes ces toxines de colère, de tristesse, de.....

Je n'ai pas pu -et ne peux toujours pas- vivre ma vie comme je le voudrais à cause de (*problème*)
Cette situation n'aurait jamais du arriver, c'est trop injuste, pourquoi est-ce arrivé à moi, pourquoi est-ce que je ne peux pas être aimé pour qui je suis simplement, je ferais n'importe quoi pour être aimé, mais il y a des limites à ne pas dépasser et cette personne (*la nommer*) a dépassé les limites.

Je suis peut-être trop bon et je me suis laissé marcher sur les pieds... mais on ne m'y reprendra plus !

A quoi bon vouloir pardonner de toute façon ? Je ne peux pas forcer cette personne (*la nommer*) à m'aimer et m'apprécier, ni moi-même me forcer à l'aimer.

Je souffre de cette situation de conflit, ça fait trop mal de rendre service aux gens, pour tout le merci qu'on en reçoit ! Pour l'amour et le respect que je reçois, merci bien ! Bonjour la confiance...je ne suis pas prêt à faire confiance aux gens de si tôt.... Je ne veux plus souffrir. Je ferais mieux de garder mon amour pour moi, j'ai trop peur d'être rejeté une fois de plus.

De toute façon, cette personne (*la nommer*) n'en vaut pas la peine, ce n'est qu'un/une (*défolez-vous ici, n'édulcorez surtout pas votre langage, c'est important de dire ce qui vient de vos tripes*). Je suis mieux qu'elle.

Même si –quelque part- je m'en veux d'avoir toléré/laissé arriver cette situation ... j'aurais du (ré)agir plus vite... je me sens coupable d'avoir accepté toutes ces insultes (*ou quoi que ce soit d'autre*), même si j'ai été trop faible pour réagir, pas à la hauteur ... malgré tout cela, je me pardonne et m'aime profondément pour ce que je suis et qui je suis.

Même si au plus profond de moi, j'aspire à la paix intérieure, mais que c'est décidément trop difficile après ce que j'ai vécu... et puis on ne m'a jamais appris ce que c'était cette paix intérieure, j'ai toujours vécu dans cette atmosphère de rancœur et colère, de vengeance sur les autres...malgré cela, je m'aime et me respecte profondément.

Même si le fait de ne pas pardonner affecte tout mon système endocrinien (hormonal) et que je risque d'avoir des problèmes physiques affectant mon hypothalamus, ma thyroïde, mes surrénales, mes gonades (glandes sexuelles), mon pancréas et ma glande pinéale (épiphyse)..., je m'aime et m'accepte dans toute mon intégrité.

Faire une courte pause, respirez lentement et profondément et boire de l'eau.

Coin du sourcil (CS) : jamais je ne pardonnerai à (*nom de la personne visée/ situation*)

Coin de l'œil (CO) : elle/il m'a fait trop de mal

Sous l'œil (SO) : je n'arrive pas à digérer ce qu'il/elle m'a fait

Sous le nez (SN) : je n'arriverai jamais à lui pardonner ça !

Creux du menton (CM) : C'est au-dessus de mes forces

Clavicule (C) : Jamais je n'aurais pu faire une chose pareille, moi !

Sous l'aisselle (SA) : j'ai reçu une bonne éducation, j'ai du savoir-vivre, pas comme lui/elle !

Sous le sein (SS) : je suis très en *colère/triste/ ... (insérez vos émotions principales)* contre lui/elle.

Dessus de la tête (DT) : lui pardonner ça, jamais !!

Je vous suggère de refaire une (voire plusieurs) ronde de tapping en mettant des phrases à vous, concernant VOTRE problématique avec la ou les personnes concernées. N'oubliez pas, personne ne vous entend, vous pouvez être limite vulgaire, sans édulcorer, c'est fortement recommandé d'évacuer vos colères, peurs... vider son sac, comme on dit !

Si vous êtes à court de phrases avant de commencer ou pendant la ronde de tapping, concentrez-vous uniquement sur les sentiments négatifs ACTUELS qui découlent de cette situation où il vous est difficile de pardonner, ou encore sur la situation qui a provoqué ces sentiments.

Le cerveau ne fait pas la différence entre l'imaginaire et le réel. Que vous le pensiez ou le fassiez, c'est exactement la même chose pour lui ! Donc, ne vous limitez pas...

Et on continue, en insérant petit à petit du positif... c'est le but, de reprogrammer positivement votre cerveau ☺

CS : je n'arrive pas à pardonner facilement, je suis très rancunier

CO : Et si c'était facile de pardonner facilement et rapidement ?

SO : oui, mais on ne m'a jamais appris à pardonner, toujours à me venger...

SN : Et si c'était une fausse croyance de croire qu'il est difficile de pardonner ?

CM : la vengeance est un plat qui se mange froid

C : Et si ça me libérait vraiment de pardonner, qu'est-ce que je risque ? D'aller mieux ?

SA : j'ai appris à m'accrocher à mon passé, à mes anciens griefs... je ne changerai pas

SS : Et si je pouvais commencer à pardonner à en douceur, sans me forcer ?

DT : je choisis de me libérer de ces colères, de ces peurs, de ces désirs de vengeance, c'est tellement plus libérateur !

Boire de l'eau si vous en ressentez le besoin : l'eau (plate et pure) fait circuler les énergies correctement dans le corps...Prenez quelques bonnes et longues respirations.

CS : j'ai le droit de garder des griefs contre (nommez la ou les personne(s))

CO : tout comme je m'autorise à les lâcher progressivement si bon me semble

SO : je choisis finalement la deuxième option : je choisis de me pardonner et de pardonner aux autres

SN : me pardonner et pardonner aux autres me soulage, me guérit

CM : le pardon me libère et ouvre la porte de mon Coeur à l'Amour

C : l'Amour emplit mon Coeur et toutes ses cellules

SA : l'Amour et le pardon m'élèvent au-dessus de tout problème

SS : je suis le co-créateur de ma vie, je comprends que pardonner me libère du passé

DT : je choisis de toujours répondre par l'Amour et le pardon même si ce n'est pas facile pour moi de le faire

CS : je me sens entouré de l'Amour du Divin

CO : je choisis d'avoir de la compassion pour moi-même et pour les autres

SO : j'invite l'Amour divin dans mon Coeur, et le Pardon pour moi et les autres viendra tout naturellement

SN : je choisis et m'autorise à lâcher les vieilles rancunes qui me sclérosent, même si m'a fait énormément de peine et que j'en souffre encore aujourd'hui

CM : je commande à l'Univers le meilleur pour moi-même et les autres

C : je réalise que les autres sont des miroirs pour moi-même. Ce sont des parties de moi que je choisis de guérir, même si c'est difficile d'en accepter l'idée

SA : je me donne la permission d'être aimant et je me pardonne d'avoir été incapable de pardonner par le passé. Je pardonne à Dieu et aux autres également

SS : toutes ces colères en moi, je commande à l'Univers de m'aider à les lâcher

DT : je me sens vraiment déjà plus léger à présent !

CS : et si cette situation (*qui a engendré le non-pardon*) avait engendré un trauma, un choc, un trauma cellulaire (TC) en moi ? (*les personnes connaissant le test musculaire/énergétique en kinésiologie peuvent déterminer si cette situation a causé un trauma, un choc ou un trauma cellulaire et n'utiliser que le ou les mots correspondants au résultat trouvé, sinon mettez les trois mots séparés par "ou"*)

CO : et si j'avais besoin de ce trauma/choc/trauma cellulaire pour me sentir en sécurité ?

SO : ce n'est qu'une fausse croyance, je me donne la permission de changer cette croyance en une croyance plus positive pour moi

SN : je ne sais pas vraiment comment me sentir en sécurité sans ce trauma/choc/Trauma cellulaire

CM : ce tapotement EFT va m'aider à savoir comment je peux me sentir en sécurité sans ce trauma/choc/TC, facilement et sans effort du mental

C : je ne sais pas vraiment ce que c'est que d'être en sécurité sans ce trauma/C/TC, je pense en avoir besoin inconsciemment

SA : et si l'EFT pouvait m'apprendre sans effort ce que c'est que d'être en sécurité sans ce trauma/choc/TC ? C'est si simple que je commande que ce soit fait maintenant.

SS : Retenir ce trauma est le meilleur moyen de me sentir en sécurité...

DT : n'importe quoi! Ce tapotement élimine instantanément cette croyance erronée

Faire une courte pause et boire de l'eau. Respirez profondément et lentement

CS : Retenir ce trauma/choc/TC est le seul moyen pour moi de me sentir en sécurité

CO : je choisis de me sentir en sécurité sans retenir ce trauma/choc/TC

SO : est-il possible pour moi de vivre sans ce trauma/C/TC ?

SN : je me donne la permission de croire que c'est possible pour moi de vivre sans lui

CM : je suis autorisé à me sentir vraiment en sécurité sans ce trauma, en toutes circonstances

C : je crois que mon inconscient a besoin d'apprendre quelque chose de ce trauma/C/TC

SA : je demande la permission d'enlever cette croyance erronée

SS : ça va certainement me prendre du temps d'apprendre de ce trauma/C/TC

DT : je choisis et demande la permission d'enlever cette croyance

CS : je demande la permission d'enlever la croyance suivante qui est peut-être ancrée en moi : « cela se doit d'être dur pour moi d'apprendre quelque chose de ce trauma/C/TC ».

CO : je lâche la croyance selon laquelle je dois apprendre quelque chose de ce trauma/C/TC par moi-même. Je demande la permission de lâcher cette croyance ancrée en moi.

SO : je suis certain à présent que je n'ai plus rien à apprendre de ce trauma.

SN : je sais à présent comment vivre sans ce trauma/C/TC. Si ce n'est pas le cas, je demande l'autorisation de pouvoir vivre sans ce trauma/C/TC

CM : je sais ce que c'est que de vivre sans ce trauma/C/TC et je demande la permission qu'il en soit ainsi.

C : j'ai le droit de vivre sans ce trauma/C/TC

SA : c'est possible pour moi de vivre sans ce trauma/...

SS : je sais maintenant vraiment comment vivre sans ce trauma/...

DT : je sais ce que c'est que de vivre sans ce trauma/...

CS : je sais parfaitement qui je suis sans ce trauma/... Si ce n'est pas le cas, je demande la permission de savoir qui je suis sans ce trauma/...

CO : je suis autorisé de savoir qui je suis sans ce trauma/...

SO : c'est possible pour moi de savoir qui je suis sans ce trauma/...

SN : je sais qui je suis sans ce trauma/... et d'une perspective de l'Univers/Dieu, non d'un point de vue humain

CM : je sais intuitivement comment utiliser la partie divine de mon identité, c'est si facile!

C : si j'ai encore besoin de ce trauma/... de façon à ne plus reproduire ce qui m'est arrivé de négatif, ce qui est une façon de me protéger, je demande la permission de lâcher cette fausse croyance.

SA : je sais comment empêcher que cette situation se reproduise sans ce trauma/...

SS : je sais parfaitement ce que c'est que d'empêcher que cette situation négative se reproduise sans avoir besoin de ce trauma/...

DT : si besoin est, je choisis de libérer ce trauma/... même si j'ai peur que la situation négative se reproduise

Faire une courte pause et boire de l'eau. Respirez.

CS : même si je pense que pour moi, retenir ce trauma/... est le seul moyen de faire en sorte que cette situation négative ne se répète plus jamais, je décide de parler à mon inconscient et lui demande de corriger cette croyance erronée.

CO : je n'ai à présent plus besoin de ce trauma/..., qui me protégeait soi-disant de la répétition de cette situation négative

SO : je me libère de la croyance selon laquelle si je lâche ce « trauma/... » quelque chose de grave ou de mauvais va m'arriver.

SN : je suis maintenant libéré de ce trauma/... à tout jamais

CM : **J'inspire l'Amour, la Vie, la Lumière Divine**

C : **J'expire mes colères, mes désirs de vengeance et mes frustrations envers(citer la personne)**

SA : Mes mémoires cellulaires, je vous Aime. Je vous remercie de l'opportunité que vous me donnez de vous libérer et de me libérer par la même occasion de ce problème

SS : des miracles arrivent à présent...

DT : j'arrive facilement à pardonner, tout me semble plus clair, plus évident à présent.

CS : je remercie l'EFT et son créateur (Gary Craig) d'avoir apporté cette magnifique méthode tellement libératrice

CO : je me remercie d'avoir pris le temps de faire ces tapotements afin de pouvoir pardonner facilement et me libérer moi-même

SO : je comprends et j'accepte à présent que tout le monde peut faire des erreurs. On a chacun notre chemin de Vie et des choses à comprendre de chaque situation

SN : merci à ce protocole de m'en avoir fait prendre conscience

CM : je suis rempli d'Amour, de Joie et de gratitude envers l'Univers/Dieu...

C : Merci au Divin qui est en moi d'avoir effectué ce travail de guérison, je te bénis.

SA : Merci à toutes les hiérarchies célestes qui m'accompagnent sans cesse dans mes processus d'évolution

SS : Je vous aime! Du plus profond de mon cœur !

DT : Merci, merci, merci!

N'hésitez pas à respirer profondément et lentement, et à boire de l'eau.

Courage, on est presque au bout ☺

Insertion du positif (tapotez derrière la tête au niveau de la jonction de l'occipital et de la nuque) :

- 6) Je m'accepte exactement comme je suis aujourd'hui, avec mes qualités et mes défauts
 - J'apprends à me voir avec respect et amour
 - Je pardonne facilement, à moi-même et aux autres (et surtout à*nommer la personne*)
 - Je choisis de me libérer de toutes les émotions négatives liées au non-pardon
 - Le pardon me libère et ouvre les portes de mon cœur à l'Amour
 - La vie est si belle que je décide d'en profiter pleinement à partir de maintenant
 - Je laisse la place à la paix intérieure
 - La joie et l'Amour circulent dans toutes mes cellules
 - L'Amour inconditionnel reprend la place qu'il se doit d'avoir en moi
 - Je choisis de nourrir mon âme
 - Je lâche prise par rapport aux vieux griefs du passé

- C'est tellement libérateur pour moi
- Mes souffrances passées guérissent et j'avance désormais librement dans la Vie
- Je décide de lâcher tous les liens énergétiques « négatifs » qui me lient à mes ancêtres. Je leur rends gentiment leurs « vieilles casseroles »
- Je prends facilement toutes les mesures nécessaires à mon bien-être
- Tout va de mieux en mieux pour moi, je progresse joyeusement.
- J'accepte de donner et recevoir l'Amour, l'amitié et tout ce qui va de bon avec.
- Je me permets de m'épanouir sur tous les plans
- Je lâche toutes ces toxines provoquées par la colère, le ressentiment, la peur...
- Je laisse à chacun le libre choix de sa vie
- Je choisis de toujours répondre par l'Amour et le pardon
- Merci au Divin qui est en moi d'avoir effectué ce travail de guérison, je te bénis
- Je suis positif pour l'avenir, tout me sourit à présent
- Je vois le Bien et le Meilleur en chaque situation et en chaque personne
- (*sentez-vous libre d'ajouter vos phrases*)
-
-
-
-

Allez, un dernier effort, on va insérer les Pourquoi positifs, afin de prendre le mental à son propre piège :
(faire des rondes d'EFT sur les points habituels)

- Pourquoi je pardonne si facilement à ?
- Pourquoi est-ce que ça me semble un jeu d'enfants à présent de pardonner ?
- Pourquoi suis-je rempli de tant d'Amour pour moi-même, pour les autres ?
- Pourquoi j'ai tellement de facilités à m'aimer tel que je suis aujourd'hui ?
- Pourquoi suis-je si positif envers la Vie ?
- Pourquoi je choisis de toujours répondre par l'Amour et le Pardon ?
- Pourquoi ai-je tant de facilités à faire mes propres choix ?
- Pourquoi est-ce que je me vois avec autant de respect et d'Amour ?

- Pourquoi est-ce que je trouve si amusant de pardonner aux autres et à moi-même ?
- Pourquoi est-ce que je laisse circuler autant de joie et d'Amour dans chaque cellule de mon corps ?
- Pourquoi je choisis si naturellement de nourrir mon âme plutôt que mon égo ?
- Pourquoi c'est si aisé pour moi de lâcher les vieux griefs à l'encontre de(*nommer la personne*) et des autres en général?
- Pourquoi je m'épanouis si vite sur tous les plans ?
- Pourquoi je reçois et donne tant d'Amour autour de moi ?
- Pourquoi je me libère si facilement de toutes ces émotions frustrantes ?
- Pourquoi est-ce je sais intuitivement que 'tout le monde est au bon endroit, au bon moment, en faisant ce qui est juste pour lui' ?
- Pourquoi est-ce que je me libère si vite et si aisément de toutes mes peurs intérieures ?
- Pourquoi j'ai des émotions si équilibrées qui vont me permettre de pardonner si facilement ?

- *mettez vos propres phrases*
-
-
-
-

Si cet extrait vous a plu, vous pouvez acquérir l'ebook "**EFT Spirituel**" complet (environ 200 pages), contenant 14 protocoles pour vous libérer de nombreux schémas de dépendance, de tristesse etc.

Rendez-vous sur : <https://www.monsbienetre.com/eft-spirituel> (cliquer sur le bouton Paypal)

Vous trouverez de nombreux autres e-books (livres numériques), dont certains gratuits !

Un ensemble de cours de thérapies énergétiques en ligne (initiations à distance) sont également proposés :

<https://www.monsbienetre.com/cours-de-therapies-energetiques>

Je vous souhaite tout le meilleur :-)

Claude, www.monsbienetre.com