



CONGRES VIRTUEL EFT 2013

Après la conférence

« Merci d'être qui JE SUIS »

3 Pas pour Aimer qui JE SUIS !

Un bonus rien que pour vous ...

Marie-Odile Brus



Un bonus rien que pour vous, pour potentialiser les effets de l'exercice fait pendant la conférence de MOB !

Un « mini cours » pour avancer d'un pas plus sûr vers « je m'aime tel(le) que je suis » à 100%...

Si vous en voulez « encore plus » :

<http://sophromob.over-blog.com/>

(pensez à nourrir les poissons en passant ! 😊)

Sophromob@sfr.fr

01 39 76 54 99

Remarque : ce bonus est lié à l'investissement personnel que vous avez fait. Il représente aussi le fruit de mon travail, et je vous l'offre du fond du cœur.

Pendant des années j'ai donné sans compter, donné pour donner, sans penser à voir reconnaître ma valeur.

Aujourd'hui, je suis à un moment de ma vie où j'ai accepté de comprendre qu'il y a un temps pour le don gratuit (la conférence pendant le Congrès par exemple) et un temps pour la reconnaissance de l'effort d'autrui (le vôtre en achetant le pack) et un autre pour la reconnaissance de ma propre valeur (l'utilisation professionnelle du contenu que je crée).

Je vous remercie donc de respecter cet équilibre en réservant le contenu de ce document pour votre usage personnel, sans le dupliquer. Cela n'empêche pas le partage : à travers votre propre rayonnement quand vous pratiquerez les exercices, vous partagez une énergie qui peut faire la différence. MERCI !

MOB

Bonjour,

Vous venez d'acquérir le pack privilège **du Congrès Virtuel EFT 2013**, BRAVO... et merci de votre écoute pendant la conférence « Merci d'être qui je suis ».

Aujourd'hui avec ce « bonus » vous allez pouvoir aller plus loin. Je vous offre la première partie d'un parcours vers « 100% Merci d'être qui JE SUIS »

La conférence vous a mis le pied à l'étrier, et peut-être avez-vous déjà ressenti des changements. Ne soyez pas pressés : avec l'EFT¹ on s'habitue vite aux changements rapides, mais, n'en profitons pas pour avoir des attentes. Au contraire, je vous invite à voir l'intérêt sur le long terme d'une pratique EFT centrée sur l'identité.

Il vous a fallu des années pour construire votre identité. Que vous vous reconnaissiez ou non dans ce que vous ressentez ou vous montrez, **c'est le fruit d'une suite de choix.**

Ces choix ont-ils été faits en conscience ?

Pour la plupart, sûrement pas. Surtout pour les plus anciens.

Ces choix vous permettent-ils de vous regarder dans la glace avec un sentiment de joie et de gratitude ?

Si **OUI** : bravo, tapotez quand même, parce que la gratitude ouvre des portes que vous n'imaginez même pas (rassurez-vous : moi non plus !). Alors allez encore plus loin dans la jouissance des cadeaux de la Vie, qui se manifestent aussi à travers votre identité.

Si **NON** : bravo aussi, au moins vous regardez en face votre situation ! Et nous allons ensemble apprendre à mettre de la conscience. Dans les choix passés, et dans les choix à venir.

Ce « bonus » du **Congrès Virtuel EFT 2013** est là pour vous accompagner pas à pas, dans le dévoilement et l'acceptation de votre identité. Mais aussi dans le développement de nouveaux aspects.

C'est une sorte de cours préparatoire, avec ses étapes.

Vous allez vite comprendre que les étapes proposées pourront vous être utiles dans tous les types de challenge que vous pourriez vous fixer.

Je vous invite, non pas à lire tout d'une traite mais au contraire de découvrir ces étapes une à une.

Faites-moi et faites-vous confiance !

Il y a trois directions concernant votre identité et la conscience que vous en avez :

- 1- Le Présent
- 2- Le Passé
- 3- Le Futur

¹ En annexe vous trouverez, à la fin du document, un rappel des bases de l'EFT

Ces quelques questions ouvrent déjà un nombre de perspectives quasi illimitées de développement personnel, de connaissance de Soi !

Pour regarder vers l'avenir nous avons besoin de savoir qui nous sommes aujourd'hui, mais aussi d'où nous venons !

Je vous invite à entrer dans un processus, en toute liberté. C'est-à-dire que les « 3 pas » que je vous propose aujourd'hui ne se feront pas forcément à un rythme régulier.

C'est aussi une expérience de lâcher prise : aller chacun à son rythme.

Par contre, **je vous invite à tenir ce programme dans votre conscience, chaque jour.**

Pour vous y aider je vous fais un petit **cadeau** supplémentaire : **une astuce** (j'en émaillerais ce bonus régulièrement) !

Tapotez chaque jour au réveil sur le point karaté, trois fois :

« Même si je ne sais pas encore qui je suis en totalité, je choisis de faire confiance en la vie »

Cela vous maintiendra dans cette énergie particulière liée à l'identité.

Avant même de commencer cet entraînement, une astuce :

Astuce : offrez-vous un joli cahier/carnet, rien que pour vous accompagner !

Vous pouvez par exemple écrire la date du jour où vous aborderez chacun, puis vous laissez guider par votre intuition et cheminer au gré de votre Etre.

L'expérience de cette simple liberté va aussi vous permettre d'avancer : chaque posture face au choix que vous ferez, d'avancer ou non, de pratiquer ou non, va vous révéler une partie du regard que vous portez sur vous-mêmes. Et ce regard suscite des émotions diverses. Tapotez sur chacune ! Nous allons commencer notre programme avec ce point.

Vous êtes prêts ? Tournez la page et allez découvrir votre première étape,

Le voyage commence !

Premier pas : les réticences 1

Je vous invite à considérer l'ensemble du programme proposé : **remercier pour qui vous êtes, qui vous avez été et qui vous serez à l'avenir.**

Quelle vision avez-vous de sa réalisation ?

Vous sentez-vous libre d'avancer en toute liberté, de découvrir votre propre rythme ?

Si oui, vous allez en profiter merveilleusement et je m'en réjouis pour vous.

Sinon... ce n'est pas grave, regardons en ce premier jour ce qui pourrait se passer :

Par exemple :

- Je me fixe de faire ce processus comme un challenge, pour être sûr d'aller jusqu'au bout
- Et si je rate le « jour fixé »
- Je n'avance pas assez vite
- J'avance trop vite, j'ai hâte d'aller au bout du processus
- J'ai peur de lâcher en route
- J'ai envie que cela aille vite
- Je veux changer beaucoup de choses en moi avec ce programme
- J'en ai tellement marre de qui je suis
- ...etc

Je vous invite à tranquillement regarder ce chemin qui vous attend, à écouter ce qui se passe en vous face à ce challenge « identitaire ».

Exercice : noter la date puis tout ce qui vient à l'esprit à l'idée de commencer ce programme. Identifiez les émotions, et évaluez-les de 1 à 10 comme vous en avez l'habitude avec l'EFT.

Tapotez pour chacune jusqu'à ramener à zéro !

Si certaines résistent, ne vous battez pas, lisez-les à voix hautes en disant faisant la correction de l'IP ainsi :

Tapping :

« Même si j'ai (ce problème/cette émotion) encore à x/10, j'ACCEPTÉ » + tapping

Je vous rappelle que l'acharnement thérapeutique n'est pas la meilleure des choses... n'évaluez pas forcément pour le moment.

Astuce : à chaque fois que vous reprendrez votre cahier, écoutez où vous en êtes et tapotez de nouveau.

Deuxième pas : Les réticences 2

Comment vous sentez-vous aujourd'hui ? Combien de temps a passé depuis la première étape, qu'est-ce qui a changé ? Qu'y a-t-il de nouveau ?

Comment vous sentez-vous face au challenge ?

Impatient ? Hâte de « rentrer dans le vif du sujet ? », Impression de ne pas avoir « avancé » depuis la première étape ?

Voici de nouveaux motifs pour tapoter.

Je peux vous donner l'impression de vous mettre un peu sur le grill et d'é luder le sujet principal, faites-moi confiance, avec ces « préparatifs », vous commencez à vous mettre en résonance avec le sujet de l'identité. Vous révisez votre EFT, reprenez une pratique consciente et apprenez une patience qui manque souvent aux pratiquants de l'EFT. Cette patience, ce respect de notre rythme de progression, nous permet d'ouvrir un espace où les émotions vont pouvoir monter. Ne vous inquiétez pas si la frustration, l'impatience montent : profitez-en pour les identifier et tapoter pour les libérer !

Je vous invite donc à les identifier et à les tapoter en guise de premier exercice aujourd'hui.

Par exemple :

Tapping :

« Même si j'ai cette impatience en moi

Même si j'ai cette frustration de ne pas aller plus vite

Même si j'ai envie/ besoin d'avancer plus vite

Mais si j'ai cette certitude (ou croyance) de ne pas avoir avancé du tout pour le moment

Même si j'ai cet énervement, je préférerais rentrer tout de suite dans le vif du sujet

Même si ça n'avance pas assez vite pour moi...

... je m'aime et je m'accepte totalement comme je suis »

Puis, vous allez dire à voix haute : « Qui suis-je ? » et laisser flotter cette question en vous. En tapotant bien sûr ! J'appelle cela le « tapping/ Qui suis-je »

Astuce : Regardez-vous dans un miroir en même temps ! Vous serez 2 à tapoter, c'est le début d'un « borrowing benefit »²

² Voir mon « **Manuel Pratique de Psycho énergétique** » : le manuel de tapping en français le plus complet actuellement ! <http://eft-sophro-consultations.over-blog.com/pages/PUBLICATIONS-1397888.html>

Tapping :

Ce sera notre premier tapping « identitaire », prenez grand soin de vous-même en écoutant vos émotions, en accueillant librement ce qui va s'exprimer.

« Qui suis-je quand j'ai cette impatience ? »

« Qui suis-je quand je veux avoir fini avant de commencer ? »

« Qui suis-je quand j'ai peur de perdre mon temps ? »

« Qui suis-je quand je veux des résultats « rapides » ?

...etc (ne vous limitez surtout pas)

Il ne s'agit pas du tout de « chercher » des réponses mais de laisser la question aller toucher quelque chose en vous. **Notez tout ce qui monte** (ou enregistrez-vous, puis notez)même le plus surprenant, même les « je n'en sais rien », et autres « je ne suis pas sûr(e) », mais **UNIQUEMENT DES SUBSTANTIFS**.

Si rien ne monte de précis, c'est parfait aussi !

Il n'y a pas de bonne réponse. Comme diraient les bouddhistes « *nous sommes 10 000 Etres* » !

Gardez cette liste jusque votre prochaine séance, sans chercher à tapoter pour le moment !

Troisième pas : Cette fois-ci on avance !

Lors de notre deuxième séance, nous avons –peut-être- noté un certain nombre de « réponses » . Pour certains, rien de précis ne sera monté... cela n'a rien de grave, c'est même fréquent. Lisez la suite sans vous poser de questions, je vous retrouve dans quelques lignes...

En faisant l'exercice précédent, en vous cantonnant à l'utilisation de substantifs, les domaines ont pu émerger :

Si rien n'était monté, peut-être que dans ces listes un mot va vous parler davantage... ou même un autre qui n'apparaît pas ici le fera dans votre esprit, notez-le alors.

- **Le familial** : je suis une mère/ un père / un fils/ une fille/ une tante/ chef de famille/ parent isolé/ la fille de mon père/ la gille de ma mère/ le fils de mon père ou de ma mère/ un poids pour ma famille/ le pilier de ma famille, etc.

- **Le professionnel** : je suis un employé, un patron, un indépendant, une sophrologue (😊), un thérapeute, un boucher, une secrétaire, un maçon, un fonctionnaire, un travailleur, etc.
- **Différents autres états** : je suis retraité, enceinte, infirme, responsable d'une association...
- **Diverses « étiquettes »**: une réussite, un échec, une erreur de la nature (déjà entendu !), une énigme...

Vous remarquerez que pour le moment j'ai utilisé des substantifs et non des adjectifs. En effet ceux-ci vont donner une coloration affective, émotionnelle aux noms, et nous ne souhaitons pas tout mélanger pour le moment.

Une identité est avant tout une « étiquette », dans une réunion ou à un diner si on vous demande qui vous êtes, à moins d'être un pote de Blanche-neige, vous n'allez pas répondre « Joyeux » ou « Dormeur », n'est-ce pas ?

Une fois listé toutes les possibilités qui vous viennent à l'esprit (nous explorons ici les aspects *conscients* de votre identité), choisissez **UN** aspect (XXX): celui qui vous REPRESENTE le plus, à votre avis là, dans l'instant.

Astuce : Si vous n'arrivez pas à choisir, comptez les possibilités de votre liste. Ensuite, fermez les yeux, inspirez et, à l'expir laissez monter un chiffre en 1 et le nombre total d'options. Allez identifier l'item qui correspond et tapoter sur celui-là en priorité !

Tapping :

Vous allez choisir une ou plusieurs propositions dans ce qui suit, ou tout ce que votre inspiration / intuition vous suggérera dans le même esprit.

Puis tapotez comme vous en avez l'habitude (points de la version courte³)

« Même si je suis XXX, merci d'être qui je suis »

« Même si je ne suis que XXX, merci d'être qui je suis »

« Même si je suis XXX et bien plus, merci d'être qui je suis »

« Même si je souffre d'être XXX, merci d'être qui je suis »

« Même si je suis trop (ou pas assez) XXX, merci d'être qui je suis »

« Même si cela fait si longtemps que je suis XXXX, merci d'être qui je suis »

³ Voir annexe

Remarque : à chaque fois que vous faite un tapping de gratitude, vous pouvez dire juste « MERCI » ou si vous avez une croyance spirituelle personnelle, compléter. Par exemple, moi j'aime beaucoup dire « Merci ma Vie d'être qui je suis »

... alors : Dieu, la Déesse mère, l'Univers, la Vie... peu importe, restez près de vous-mêmes en précisant comme bon vous semble, si bon vous semble !

Prenez le temps de noter vos ressentis, et les changements que vous noterez dans les jours qui viennent (ou bien plus tard, cette pratique ne fait que commencer !)

Et ensuite ?

Voilà vos trois premiers pas faits, vous allez maintenant continuez tout(e) seul(e) . Votre cahier vous accompagne, notez-y ce que le monde vous renvoie de vous-même, différent, au fur et à mesure que vous pratiquez.

Osez regarder à qui ou à qui vous vous identifiez en toutes circonstances... et remerciez. Comme pour le tapping de gratitude⁴ pensez à remercier aussi pour les aspects qui ne vous conviennent pas, ou pas encore. Pour ceux qui vous paraissent inaccessibles, qui vous échappent, que vous peinez à incarner.

Jouez avec cet outil : posez-vous des questions ! *Comme qui d'autre suis-je ? Qui croit-on que je suis ? Comment me voit-on ?* (demandez à vos vrais amis de vous répondre sur ce point). Dès que quelque chose vous pose problème, demandez-vous qui vous êtes dans cet instant là...etc. Quand vous avez la tentation de « *ce n'est pas moi c'est l'autre !* » reprenez votre responsabilité en tapotant avec gratitude !

Vous avez ici un véritable et puissant outil de développement personnel... qui ne s'use que si vous en vous en servez pas. La balle est dans votre camp. Pour être votre meilleur(e) ami(e), il n'y a que vous qui puissiez faire quelque chose !

Si vous pratiquez déjà « Merki qui ? » le soir avant de vous coucher... osez des inclusions de « Merci d'Etre qui je suis ! » Votre nuit récupérera cette précieuse information bio-psycho-énergétique et la mettra en œuvre encore plus vite et facilement !

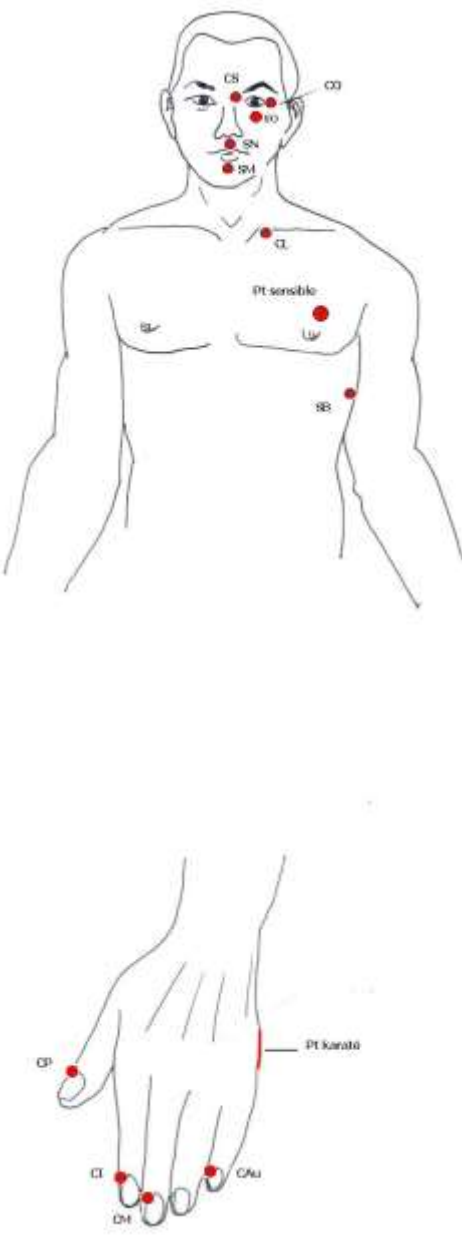
Merci de votre écoute, bravo pour votre courage, félicitations pour les richesses que vous créez dans votre vie ! A bientôt ?

Bonne Route !

⁴ « Merki qui », conférence du 1^{er} Congrès virtuel EFT,

Et article que vous trouverez sur le blog <http://sophromob.over-blog.com/article-25659781.html>

La « recette de base » de l'EFT (version courte)



La technique de base

- le repérage d'une problématique particulière, émotion négative ou tension physique, et son **évaluation sur une échelle de 0 à 10**. 10 représente le niveau maximal de douleur psychique ou physique. C'est une échelle très largement utilisée en milieu hospitalier pour faire évaluer la douleur. Pour les enfants on peut proposer de mesurer en écartant les bras : zéro, les mains se touchent !

- la **correction de l'inversion psychologique (IP)**, avec le choix d'une phrase sur le modèle suivant :
« **même si j'ai (ce problème), je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis** ».

Cette phrase se répète trois fois en stimulant un des deux points suivants : « point Sensible » ou « point karaté »

- la **ronde de tapping** sur les points suivants , en répétant à voix haute un « mot rappel »

- coin du sourcil **CL**
- coin de l'œil **CO**
- sous l'œil **SO**
- sous le nez **SN**
- menton **SM**
- clavicule **CL**
- sous le bras **SB**

- inspirer, expirer... **Evaluer à nouveau** l'émotion négative ou la douleur sur une échelle de 0 à 10

Avertissement : L'EFT, Emotional Freedom Technique, est un outil de développement personnel facilitant la liberté émotionnelle. L'EFT ne peut en aucun cas se substituer à une consultation ou un traitement médical. L'EFT est efficace, le plus souvent ludique, et n'a depuis sa création pas provoqué de réactions négatives, mais sa pratique se fait *sous votre responsabilité personnelle exclusivement*.

Gary Craig, le fondateur de l'EFT dit toujours « Stay where you belong ! » soit : respectez vos limites que vous soyez thérapeutes ou non. Si c'est « trop lourd » : faites-vous aider !