

## Extrait de l'ebook « S'Enrichir avec l'EFT et la Loi d'Attraction » Caroline Dubois

### I 'EFT- Emotional Freedom Techniques

#### La technique proprement dite

C'est une sorte d'acupuncture psychologique sans les aiguilles. Le but est de rétablir l'équilibre énergétique. Ce qui a pour conséquences des effets bénéfiques au niveau physique et psychique.

Le concept est relativement simple. Toutes les émotions sont provoquées par un déséquilibre énergétique. Vous équilibrez le système énergétique en effectuant le tapping sur des points d'entrée ou de sortie des méridiens du corps en pensant au blocage. Vous tapotez avec vos index et majeur - ainsi, puisque vous couvrez une région un peu plus grande, vous êtes certain de toucher ou être près du point d'acupuncture.

Beaucoup de praticiens sont inquiets de savoir s'ils tapotent à l'endroit adéquat. La règle générale est de sentir un petit rebondissement et de manière suffisamment douce pour ne pas créer d'inconfort.

ÉTAPE 1 Choisissez un problème à travailler. **Énoncez** à vous-même mentalement votre **intention** de guérir du problème que vous abordez chaque fois que vous utilisez la technique.

« Mon intention est de guérir de ce problème ».

ÉTAPE 2 **Evaluez l'intensité** de l'inconfort, de l'envie, du problème, de l'angoisse. Décidez d'attribuer une cote de 1 à 10 au problème choisi. (0= Pas d'inconfort d'envie, 10= inconfort, envie maximum)

ÉTAPE 3 Faites l'affirmation de mise en route du processus comme suit : En tapotant le tranchant de la main de manière continue (vous tapotez avec votre main dominante) ou en frottant le point sensible en diagonale au-dessus de la poitrine (voir figure), nommez le problème en disant à haute voix l'affirmation suivante trois fois d'affilée et en pensant au problème :

« Même si j'ai des angoisses d'argent, je m'accepte profondément et complètement. »

Après avoir complété cette étape, choisissez une phrase courte de rappel qui évoque le problème comme « ces angoisses d'argent ».

ÉTAPE 4 Tapotez les points de soulagement de stress indiqués ci-dessous en évoquant la phrase courte de rappel du problème. « ces angoisses d'argent ».

Tapotez assez fort, mais sans vous blesser. Vous donnerez entre 5 et 7 petits tapotements sur chaque point. De toutes les façons, les points méridiens se trouvent de chaque côté du corps, vous pouvez tapoter du côté droit ou gauche du corps ou des deux côtés.

Lorsque vous ferez la séquence, vous ne tapoterez que l'un de ces points sur les méridiens afin de corriger toute perturbation qui s'y trouve. Ces points d'entrée ou de sortie sont près de la surface de la peau et sont facilement accessibles.

Voici donc la séquence (5 à 7 fois par point)

\* Sur la tête. Ce point est le DT (dessus tête).

- \* Au début du sourcil, au-dessus du nez. Ce point est le DS (début du sourcil).
- \* Sur l'os orbital près du coin de l'oeil. Ce point est le CO (coin de l'oeil).
- \* Sur l'os orbital sous l'oeil, environ 2 cm sous la pupille. Ce point est le SO (sous l'oeil).
- \* Le petit espace entre le nez et la lèvre supérieure. Ce point est le SN (sous le nez).
- \* Entre la lèvre inférieure et le menton. Ce point est le ME (sous la bouche, menton).
- \* Le point où se rencontrent le sternum, la clavicule et la première côte. Pour le trouver, placez votre index sur le petit U au haut du sternum, glissez votre doigt vers le bas, environ 2 cm, ensuite vers la droite ou la gauche, environ 2 cm. Ceci est le CL (clavicule), même si le point n'est pas directement sur la clavicule. C'est au début et légèrement sous la clavicule.
- \* Sous le sein (quelques centimètres). Ce point est le SS (sous le sein).
- \* Sous le bras, environ 10 cm sous l'aisselle. Ce point est le SB (sous le bras).

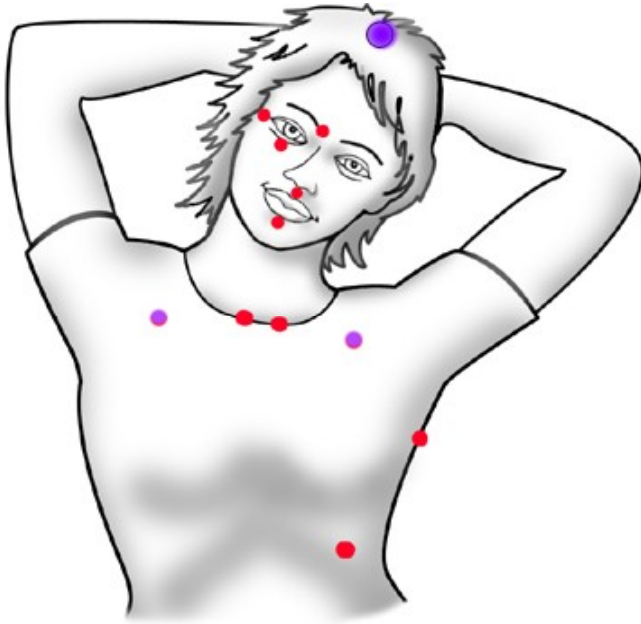
Voici la liste des points. C'est la séquence à suivre lorsque vous tapotez :

DT - dessus tête  
 DB - début du sourcil  
 CO - coin de l'oeil  
 SO - sous l'oeil  
 SN - sous le nez  
 ME - sous la bouche (menton)  
 CL - clavicule  
 SS - sous le sein  
 SB - sous le bras

Vous remarquez que ces points commencent à la tête et descendent le long du corps, c'est un procédé mnémotechnique qui le rend plus facile à retenir.

Dans l'utilisation de l'EFT pour l'abondance financière nous tapoterons un tour négatif suivi d'un tour positif. Pour une utilisation plus approfondie de la technique, je vous suggère la lecture du manuel gratuit du fondateur qui se trouve sur internet. (voir bibliographie en fin d'ouvrage).

Illustration



Pour être absolument sûr d'utiliser les bons points, je vous invite à regarder ma vidéo sur le stress :

<http://youtu.be/i1xMtvSefjM>

## **Intention**

Avant de commencer à travailler votre problème d'abondance et chaque fois que vous reprenez ce livre et appliquer le tapping, je vous suggère de relire chaque fois le message d'intention. Tous les guérisseurs et chamanes dans le monde entier commencent leur rite de guérison avec l'intention intérieure de guérir la personne en face d'eux. Dans votre cas, vous êtes votre propre guérisseur. Vous pouvez vous connecter lors de cette intention à la force de tout ce qui est bon, à l'Amour, La Lumière ou Dieu. Vous pouvez également faire appel aux guides de lumières et aux anges si vous y croyez. Et ils peuvent vous aider même si vous n'y croyez pas. Prenez deux profondes respirations. Faites le calme en vous-même et dites les mots suivants avec beaucoup d'amour :

*« Mon intention est que la guérison soit bénéfique pour moi, mes ancêtres, ma famille, toute personne impliquée, toutes les parties de moi, tous les points de vue que j'ai jamais eu au sujet de l'argent, l'abondance et la réussite en tout temps et en tout lieu, dans tous mes systèmes : corporel, émotionnel, physique et énergétique. Et que cette guérison soit bénéfique pour toute personne qui pourrait en bénéficier. Je souhaite que cette guérison soit facile, instantanée et se déroule en toute sécurité. Je remercie d'avance toutes les parties de moi, et toute instance supérieure responsables de cette guérison et de cette harmonie retrouvées »*

## **Protocoles EFT**

### **1. Désespoir & ça ne marche pas pour moi**

(Répétez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main )

*Même si je suis désespérée à propos d'argent, je m'accepte complètement et profondément.*

*Même si je suis remplie d'angoisse dès que je pense aux finances et surtout aux factures, je m'accepte complètement et profondément.*

*Même si j'ai l'impression que si cette technique ne fonctionne pas pour moi, je coule, je m'accepte malgré ça.*

*Même si j'ai peur que ça ne marche pas, je m'accepte complètement et profondément.*

Tour 1 Phrases négatives de rappel (Répétez chaque phrase sur chacun des points indiqués : Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Je suis désespérée à propos d'argent.*

*Je suis remplie d'angoisse.*

*Je risque de couler.*

*Dès que je pense à l'argent et au manque d'argent, j'angoisse.*

*Quand je vois mes factures et ce qui doit être payé chaque mois.*

*Je ne sais pas comment arrêter cette angoisse.*

*Elle m'envahit.*

*Je ne contrôle rien.*

*C'est plus fort que moi.*

*Je suis submergée par l'angoisse dès que je pense aux dépenses.*

*Je n'y crois pas.*

*J'ai peur que ça ne marche pas pour moi.*

*Je suis désespérée.*

*Toute ma vie, j'ai eu ces angoisses.*

*J'ai vu ma famille être angoissée par les problèmes d'argent.*

*Cela m'angoisse terriblement.*

*Je suis désespérée car cela empire chaque jour.*

Tour 2 Phrases positives de rappel (Répétez chaque phrase sur chacun des points indiqués : Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Et si cette méthode pouvait m'aider même si je n'y crois pas ?*

*Et si ça marchait ?*

*Et pourquoi ça ne marcherait pas ?*

*Et si je pouvais guérir de ce désespoir ?*

*Et si cette angoisse pouvait se calmer ?*

*Je n'ai pas tout le temps cette angoisse.*

*Et si je pouvais attirer de la guidance ?*

*Et si je pouvais libérer cette énergie du désespoir à propos d'argent ?*

*Je demande de la guidance pour avoir de la sagesse*

*Je demande de la relaxation et du calme au sujet de l'argent.*

*Et surtout à propos des factures et des dépenses.*

*Je demande à être guéri dans le domaine du désespoir de l'argent.*

*Je demande aux schémas d'énergie de mon corps physique de libérer les traumas et la panique à propos de l'argent.*

*Je demande aux cellules de mon corps de libérer l'énergie de la panique, les traumas et le désespoir autour de l'argent ainsi que tout désespoir et impuissance.*

*Je pardonne quiconque a quelque chose à voir avec ce désespoir et les angoisses, moi y compris.*

*Je demande de l'assistance pour pardonner et libérer la rancœur.*

*Je suis prête pour la guérison.*

## **2. Bloqué vis-à-vis de la richesse et de la réussite**

(Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main)

*Même je suis bloqué vis-à-vis de la richesse et de la réussite, je m'accepte complètement et profondément*

*Même si je suis complètement bloqué (e) et rien ne peut changer, je m'accepte totalement et profondément*

*Même si je suis lente à la détente, je m'accepte totalement et profondément.*

*Même si je suis bloqué (e) et lente et je désespère, je m'accepte totalement et profondément.*

Tour 1 Phrases négatives de rappel (Répétez chaque phrase sur chacun des points indiqués : Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Je suis bloqué vis-à-vis de la richesse  
Ce blocage pour réussir  
Je suis bloqué  
Je me sens bloqué  
C'est la page blanche  
Je ne comprends pas pourquoi  
Je n'ai pas le droit de réussir  
Et encore moins d'être riche.  
Je ne comprends pas pourquoi.  
Je suis bloquée et lente.  
Je suis si lente à la détente.  
Et si j'allais petit à petit comprendre pourquoi je suis si bloquée ?  
ET si j'allais être débloquée sans comprendre ?*

Tour 2 Phrases positives de rappel (Répétez chaque phrase sur chacun des points indiqués :Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Je choisis d'apprécier ma lenteur. C'est sans doute mon rythme.  
Je demande à mon inconscient de me donner des informations sur l'origine de mes blocages.  
Je remercie mon inconscient de me donner tous ces messages sur la cause de mes blocages.  
Et si l'inspiration et la créativité allait (re)venir ?  
J'ai envie de réussir  
Et si j'étais prêt pour ce processus ?  
Et si ce n'était pas pour rien que j'ai ce livre en main ?  
Et si je m'apprêtais à réussir ?  
Je suis prêt pour la guérison.  
Je suis prêt pour le lâcher prise.  
Je suis prêt pour la transformation.  
Je demande à mon inconscient d'être partenaire de mon succès.  
Je suis ouverte à tous les messages de mon inconscient.  
Et si j'acceptais d'être bloqué ?  
Et si être bloqué faisait partie du processus ?  
Et si accepter ce blocage me permettait d'avancer ?  
Et si je me libérais du sabotage et des blocages une fois pour toutes ?  
J'ai libéré ce besoin de me saboter.  
Maintenant je veux réussir  
J'aime savoir que je suis claire à propos de ma réussite  
J'aime écouter ma guidance intérieure  
J'apprécie le changement chez moi.*

### **3. Polarités inversées**

(Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main)

*Même si mes polarités vers le bonheur et la réussite totale sont inversées, je m'accepte totalement et complètement.*

*Même si je suis totalement bloqué vis-à-vis de l'argent et le bonheur, je m'accepte totalement et profondément.*

*Même si je suis le roi de la négativité pour l'argent et même d'autres choses, je m'accepte totalement et profondément.*

Tour 1 Phrases négatives de rappel (Répétez chaque phrase sur chacun des points indiqués :Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Mes polarités vers le bonheur sont inversées.*

*Mes polarités vers la réussite sont inversées.*

*Je suis totalement bloqué vis-à-vis de l'argent et du bonheur*

*De toutes les façons, cela n'existe pas d'être heureux dans tous les domaines.*

*Je suis totalement bloqué et c'est confortable.*

*Je suis le roi de la négativité vis-à-vis de l'argent.  
Je fais comme si l'argent ne m'intéressait pas et j'envie ceux qui ont de l'argent.  
Je les critique même.  
Je suis le roi de la négativité vis-à-vis de l'argent.  
Je suis l'empereur de la négativité.  
Je peux donner des cours de négativité.  
Je suis le spécialiste des choses inversées.  
Et je me félicite.  
Si j'ai développé cette spécialité, je peux en développer d'autres.*

Tour 2 Phrases positives de rappel (Répétez chaque phrase sur chacun des points indiqués: Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Et si en travaillant avec ce livre, mes polarités s'inversaient dans le bon sens ?  
Et si je me débloquais petit à petit vis-à-vis de l'argent ?  
Et si j'arrêtais de critiquer ceux qui ont de l'argent ?  
Et s'ils avaient aussi connu des problèmes de précarité ?  
Et si je devenais de mois en mois spécialiste de la négativité ?  
Et si j'allais développer une spécialité du bonheur ?  
Et si je finissais par devenir même positif ?  
Et si c'était plus agréable et même confortable d'être positif ?  
J'ai envie d'inverser mes polarités.  
Et si ce déblocage était plus rapide que je ne l'imagine ?  
Je choisis d'inverser mes polarités.  
Je choisis d'être excessivement positive.*

#### **4. Compulsion de négativité**

Pour avoir eu des milliers de clients, certains parmi eux sont accrocs à leur négativité et ne s'en rendent pas compte avant de tapoter. Je vous invite à le faire même si vous ne pensez pas l'être.

(Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main)

*Même si j'aime être négatif, car la vie est plus supportable comme cela, je me pardonne.*

*Même si j'ai cette compulsion de négativité, je m'accepte totalement et profondément.*

*Même si je suis la reine de la négativité, au moins je suis la reine de quelque chose, je m'accepte avec toutes mes pensées et mes décisions.*

Tour 1 Phrases négatives de rappel (Répétez chaque phrase sur chacun des points indiqués : Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*J'aime être négatif.*

*Je suis un habitué de la négativité.*

*J'ai cette compulsion de négativité.*

*J'aime être négatif.*

*Je suis accrocc à ma négativité.*

*C'est plus fort que moi.*

*Je me pardonne et je demande pardon à ceux que j'ai importunés avec ma négativité.*

*Je choisis d'en finir avec cette compulsion négative.*

*Cette habitude de me plaindre.*

*J'ai toujours entendu la négativité chez mes parents.*

*Ils étaient négatifs, je suis devenue négative.*

*Je me sens si négative.*

*On me dit si négative.*

*Je suis la reine de la négativité.*

*Au moins je suis la reine de quelque chose.*

Tour 2 Phrases positives de rappel (Répétez chaque phrase sur chacun des points indiqués: Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*J'ai tellement envie d'être positive.*

*Et si je transférais mon excellence en négativité vers la positivité ?*

*Je choisis d'être positive.*

*Je ne sais pas comment être positive.*

*Je choisis d'être chaque jour de plus en plus positive.*

*Et si je changeais de compulsions et devenais compulsivement positive ?*

*Et s'il suffisait de changer d'interrupteur ?*

*Je choisis d'être compulsivement positive.*

*Je choisis d'être compulsivement positive.*

*J'aime me sentir libre de toute négativité.*

*Je suis si heureuse d'avoir ces compulsions de positivité.*

*J'aime être positive.*

*Je me sens si positive.*

*Je choisis d'embrasser ma positivité et tout ce qui est positif dans ma vie.*

*Même si mon attention est attirée par ce qui ne va pas, je m'accepte totalement et profondément.*

*Même si je ne peux pas m'empêcher de me focaliser sur ce qui ne va pas, chez moi, chez l'autre et dans ma situation, je m'accepte infiniment. Je fais du mieux que je peux.*

*Même si j'ai beaucoup fait pour supprimer ce programme chez moi et il est toujours là, je pardonne à cette partie de moi qui aime tellement ça quelle ne peut pas le lâcher.*

*Mon attention est attirée par ce qui ne va pas.*

*Je me fais du mal, je leur fais du mal.*

*Je pointe sur tout ce qui ne va pas.*

*J'ai beau avoir l'intention d'en guérir, je ne peux pas m'empêcher de focaliser sur ce qui ne va pas.*

*Je choisis de m'accepter infiniment avec ça.*

*J'ai beaucoup travaillé et consulté pour supprimer ce programme et c'est toujours là.*

*J'aime tellement voir ce qui ne va pas. Je suis si bonne. Je ne vais quand même pas lâcher cela comme ça.*

*Je ne peux pas lâcher ce programme.*

*Je ne veux pas lâcher ce programme.*

*Je suis si bonne à ce programme.*

*Je suis la meilleure, pourquoi en changer.*

*J'ai tout fait pour supprimer ce programme et il est toujours là.*

*Je me pardonne.*

*Je suis ouverte à la possibilité du changement.*

*Et si je pouvais vraiment me spécialiser de cette manière mais sur le positif.*

*Et si je pouvais remarquer tous les détails positifs ?*

*Je remercie le vieux programme de négativité.*

*Il m'a servi pour être loyale à ma famille.*

*Je choisis de me détendre.*

*Je remarque déjà tout ce que je fais de positif.*

*Tapoter est positif.*

*Avoir l'intention d'être positive est positif.*

*Je me félicite.*

*Je choisis d'y aller un pas à la fois.*

*Je choisis de remarquer tout ce qui est positif, chez moi, chez l'autre, et dans ma vie.*

*Je choisis de me focaliser UNIQUEMENT sur ce qui est positif dans ma vie.*

## **5. Cette méthode ne marche pas pour moi.**

(Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main)

*Même si je sais que cette méthode ne pourra jamais m'aider à guérir mon désespoir ni mes problèmes d'argent, je m'accepte complètement et profondément.*

*Même si cette méthode est trop bizarre pour que ça marche, je m'accepte complètement et profondément.*

*Même si j'ai peur que ça ne marche pas, je m'accepte complètement et profondément.*

*Même si les problèmes des autres sont plus importants que les miens, je m'accepte totalement et profondément.*

Tour 1 Phrases négatives de rappel (Répétez chaque phrase sur chacun des points indiqués: Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Cette méthode ne pourra jamais marcher pour moi.*

*Cette méthode ne pourra jamais guérir mon désespoir.*

*Cette méthode est trop bizarre pour que ça marche.*

*Les autres sont plus importants.*

*Je ne suis pas assez importante pour que ça marche.*

*Je ne mérite pas que ça marche pour moi.*

*Jamais au grand jamais.*

*Rien n'a marché.*

*Cette méthode ne pourra pas m'aider à gagner plus d'argent.*

*Et pourquoi ça marcherait, rien n'a marché jusqu'à présent ?*

*Je n'y crois pas.*

*Je me suis déjà tellement battue pour résoudre ce problème.*

*Je n'y crois pas.*

*J'ai peur que ça ne marche pas.*

*Je ne suis simplement pas assez importante.*

*Je ne mérite pas que ça marche pour moi.*

*Les autres méritent que ça marche pour eux et pas moi.*

*On s'en fout de moi.*

Tour 2 Phrases positives de rappel (Répétez chaque phrase sur chacun des points indiqués: Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Et si nous méritions tous ?*

*Et si je méritais autant que les autres ?*

*Et si cette méthode pouvait m'aider même si je n'y crois pas ?*

*Et si ça marchait ?*

*Et pourquoi ça ne marcherait pas ?*

*Pourquoi aurait-on écrit un livre et des centaines de sites si ça ne marchait pas ?*

*Et si ce tapping marchait ?*

*Et si ce tapping pour moi ?*

*Et si ça m'aidait à sortir de mes problèmes financiers ?*

*Et si cette angoisse finissait par se calmer ?*

*Et si ça m'aidait dans d'autres domaines aussi ?*

*Je me souviens avoir de l'espoir.*

*J'ai envie d'être libérée de toutes ces angoisses.*

*Je choisis de me libérer de ces angoisses.*

*Je me sens déjà plus libre et mieux.*

## **6. Auto-sabotage**

**6a.** (Répétez la phrase suivante 3 fois en tapotant le tranchant de la main)

*Même si je n'arrête pas de me saboter, j'ai la volonté de m'aimer et être gentille avec moi. (x3)*

Tour 1 Phrases négatives de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Je n'arrête pas de me saboter.*

*Je suis la reine-le roi de l'auto-sabotage.*

*J'ai un plaisir à me saboter.*



*Je ne peux pas m'en empêcher.  
Je n'arrête pas de me saboter et je ne sais pas pourquoi.  
Je suis le roi-la reine de l'auto-sabotage.  
J'ai l'habitude de me saboter.  
Je me sabote dans beaucoup de domaines.  
J'ai envie d'arrêter l'auto-sabotage.  
Saboter m'a apporté du plaisir mais de courte durée.  
J'en ai marre de me saboter.*

Tour 2 Phrases positives de rappel (Répétez chaque phrase sur chacun des points indiqués: Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Et si j'arrêtais de me saboter ?  
Et si c'était facile d'arrêter le sabotage ?  
Il est temps de m'encourager.  
J'ai envie de m'encourager.  
Je choisis d'accepter mes succès passés et présents.  
Je libère ce besoin de me saboter.  
Je choisis d'accepter à quel point j'ai du succès.  
Je suis heureuse d'avoir libéré ce programme d'auto-sabotage...  
J'aime me sentir libre de ce programme de sabotage.  
Je choisis la réussite.  
Je me souviens de mes réussites même petites.  
Cela reste des réussites.  
Je libère ce besoin de me saboter  
J'aime me sentir libre de ces vieux schémas.  
Je choisis d'embrasser ma réussite maintenant.  
Je choisis d'accepter ma réussite.  
Je suis heureuse d'avoir libéré mon habitude de sabotage.  
J'aime me sentir libre de cette habitude.  
Je choisis de m'approprier la réussite maintenant.*

**6b.** (Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main)

*Même si j'ai la croyance que ce tapping ne marche pas, je choisis de me surprendre à croire le contraire et à autoriser que cela marche merveilleusement parce que je suis aussi importante que les autres.(x2)*

*Je ne suis pas aussi importante que les autres.  
J'aime me sentir aussi importante que les autres, c'est OK d'être un peu plus importante que les autres.  
C'est amusant de se sentir important.  
Cela va marcher pour moi. Parce que je suis importante.*

Tour 1 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Cette croyance que le tapping ne marche pas.  
C'est tout nouveau pour moi et rien n'a jamais marché jusqu'à présent.  
Je choisis de me surprendre à croire le contraire  
Je choisis de me surprendre à autoriser que cela marche merveilleusement.  
Je ne suis pas importante.  
Je suis évidemment très importante.  
Mais non je ne suis pas importante ou aussi importante que les autres.  
Je suis la seule comme moi sur cette planète.  
Je suis importante de manière unique.  
Et si j'autorisais que cette méthode marche pour moi ?  
Et si j'aimais être importante ?  
Je vais même rameuter les foules pour moi.  
Et savourer ce moment vers un grand changement.  
Je suis la seule comme moi sur toute la planète.*

*Je suis très qualifiée pour recevoir cette guérison.*

**6c.** (Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main)

*Même si je crois que tout le monde s'en fout de moi parce que je n'en vaud pas la peine, je m'accepte totalement et profondément.*

*Même si je sens qu'on s'en fout de moi, je m'accepte totalement et profondément.*

*C'est sûr, les autres et Dieu s'en foutent parce que je n'en vaud pas la peine.*

*Je suis sûre que Dieu n'en a cure de moi parce que je n'en vaud pas la peine, je m'accepte totalement et profondément malgré cette croyance.*

*J'ai l'impression de ne rien valoir parfois.*

*Le créateur n'en a cure de moi et ça me brise le cœur, et je m'accepte totalement et profondément.*

*Tout le monde s'en fout de moi.*

*Et Dieu aussi en prime.*

*Je sens que je n'en vaud pas la peine.*

*Dieu s'en fout de moi.*

*Je sens que je ne mérite pas de vivre.*

*Dieu tu t'en fous de moi.*

*Je me sens si perdue et si seule.*

*Complètement abandonnée, trahie, toute seule, si trahie, trahie par tout ce qui me tient à cœur.*

*Je choisis d'avoir foi en ce programme.*

**6d.** (Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main)

*Même si je ne sais pas voir comment ceci pourrait fonctionner maintenant, j'ai tellement tapoté et fait des programmes d'abondance et ça n'a pas encore marché, pourquoi ça marcherait maintenant ?*

*Je ne peux pas croire que ce soit si facile.*

*Peut-être que les tapotements sont magiques, je n'en sais rien ?*

*Et je m'accepte totalement et profondément.*

*Même si je ne peux pas croire que ça pourrait marcher maintenant et même si ça n'a jamais marché avant au moins partiellement, je m'accepte totalement et complètement malgré cela.*

*Cela n'a jamais marché avant.*

*J'ai déjà fait tout ça.*

*Et j'ai toujours des problèmes avec l'argent*

*Et j'ai déjà fait du travail personnel et cela n'a pas marché.*

*Et j'ai acheté des livres et ça n'a pas marché.*

*Et si ça se mettait à marcher ?*

*Et s'il suffisait d'un dé clic ?*

*Et si ce dé clic c'était pour aujourd'hui ?*

*Et si c'était une question de persistance ?*

*Je ne sais pas ce que j'ai fait de travers.*

*Je choisis d'y croire et de tapoter.*

*Et si ça fonctionnait et que je ne l'avais pas remarqué jusqu'à présent ?*

*Je choisis d'avoir confiance.*

**6e**

(Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main )

*1. Même si je n'arrête pas de me saboter, je m'accepte totalement et profondément.*

*2. Même si je suis la spécialiste du sabotage, je m'accepte profondément et totalement.*

*3. Même si je peux pas m'empêcher de me saboter, je m'accepte totalement et profondément. Et si cela suffisait maintenant ? ET si je m'étais assez saboté comme cela jusqu'à aujourd'hui ?*

*Je n'arrête pas de me saboter.*

*J'aime me saboter.*

*Il y a quelque chose d'excitant à cet état.*

*Je ne peux pas m'empêcher de me saboter.*

*Ce besoin de me saboter.  
J'aime me saboter.  
Je ne peux m'empêcher de me saboter.*

*Et si cela suffisait ?  
Et si je m'étais assez saboté comme cela jusqu'à aujourd'hui ?  
Et si le sabotage commençait à faire partie du passé ?  
Et si je pouvais me pardonner pour tout ce sabotage ?*

*Je choisis d'arrêter ce sabotage.  
Je choisis d'accepter à quel point je réussis.  
Je libère ce besoin de me saboter.  
J'aime me sentir libre de mes mauvaises habitudes.  
J'aime me libérer de mes vieux schémas.  
Je choisis de réussir maintenant.  
Je choisis d'accepter ma réussite.  
Je suis heureuse d'avoir libéré ce besoin.  
J'aime me sentir libre du sabotage.  
Je choisis de m'approprier ma réussite maintenant.  
(Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main )*

*Même si je ne peux pas m'empêcher de me bloquer, je choisis de libérer ce conflit.  
Même si je me mets des bâtons dans les roues, je choisis d'être plus douce avec moi.  
Même si je n'ai pas encore trouvé pourquoi cela n'a pas encore marché, je choisis que cela soit facile et que cela marche un petit peu à la fois.  
Et si j'étais de plus en plus prête à ce que ça marche ?  
Je choisis de libérer le besoin de comprendre pourquoi ça n'a pas encore marché.  
Je choisis de libérer le besoin de savoir ce que j'aurais fait de mal.  
Je me pardonne complètement de ne pas avoir compris.  
Et je choisis de faire en sorte que ça marche un peu à la fois.*

*Je ne peux m'empêcher de me bloquer.  
Je me mets des bâtons dans les roues.  
Je n'ai pas encore trouvé pourquoi ça n'a pas encore marché  
Je choisis d'être ouverte au changement.  
Je choisis de faire en sorte que cela marche un petit peu à la fois  
Je choisis d'être contente et avoir de la gratitude pour les progrès déjà faits.  
Je choisis de me libérer de tous ces vieux comportements.  
Je choisis d'être douce avec moi.  
Je choisis de libérer le besoin de comprendre pourquoi ça n'a pas encore marché.  
Je choisis de libérer le besoin de savoir ce que j'aurais fait de mal.*

*Même si j'ai tendance à me saboter, j'ai peur de recommencer car il y a quelque chose d'excitant à cet état, je suis prêt(e) à le lâcher et à avancer  
Même si j'ai eu l'habitude d'investir dans le sabotage, je choisis de m'aimer et je suis prêt(e) à m'occuper de moi  
Même si j'ai peur de glisser dans mes vieilles habitudes, et si j'étais prêt(e) à changer et à m'occuper de moi*

Séquence :

*J'ai peur de me saboter  
J'ai peur de recommencer à me saboter  
C'est ce que je fais habituellement  
C'est ce que j'ai fait avant  
J'ai peur de le faire encore  
J'ai peur de me saboter  
Il y a beaucoup de cinéma*

*Je préfère le sabotage  
Comme cela je peux me donner raison  
Je préfère me sentir mal  
Je veux me sentir bien  
Je veux me sentir bien  
Je suis prêt(e) à me sentir bien  
Et si j'avais le droit de me sentir bien ?  
Et si cet auto-sabotage pouvait s'arrêter ?  
Et si j'étais prête à changer ?  
Et si je pouvais me sentir libre ?  
J'aime me sentir libre  
J'aime me sentir libre  
Je suis prêt(e) à être heureuse (heureux)  
Je suis prêt(e) à me sentir joyeuse (joyeux)  
Je suis prêt(e) à me sentir libre  
Je m'ouvre à cette possibilité.*

Si vous voulez trouver des produits pour mincir avec l'EFT :

<http://www.mincir-eft.com>

Si vous lez des protocoles en mp3 pour la réussite financière.

<http://www.guerir-eft.com/Boutique-EFT/Tous-les-produits-DVD-ebook-et-fichiers-mp3.html>

Si vous voulez participer au prochain séminaire des 23,24,25 mai 2012

Créez plus d'Abondance et de Succès, infos

<http://www.sepanouiretsenrichir.com> prix promotionnels pour toute personne ayant reçu cet ebook en bonus. Place à 397 € au lieu de 997 €