



PROTOCOLE EFT Spécial Maman Solo à son compte

Pour toutes celles qui courent entre famille et travail...

Buvez quelques gorgées d'eau et gardez votre verre à portée de main.

Respirez... on y va ;)

Point Karaté

Même si je n'arrive pas à faire tout ce que j'aimerais faire, je m'accepte, et oui, c'est ainsi.

Même si j'en perds parfois les pédales et que je me sens toute petite face à cette montagne quotidienne et malgré tout mon courage, que je me sens parfois/souvent pas à la hauteur, je choisis de m'apporter de la bienveillance et de la douceur et je choisis d'apprécier tout ce que je réussis jour après jour.

Même si je me sens souvent dépassée, épuisée, tendue, pas assez dispo pour mes enfants et pas toujours performante pour mon activité, je m'aime parce qu'en plus il ne manquerait plus que je ne m'aime pas....

- DT : Hou que c'est dur !!
- DS : Je m'épuise !!
- CO : Tout ce que je porte sur les épaules
- SO : Tout ce que j'ai dans la tête
- SN : Toute cette liste de choses à faire
- CM : Et les marmots
- CL : Quand ça roule, ça va à peu près,
- SB : mais quand ça dérape...
- SP : Catastrophe !!

DT : Et je ne peux que compter sur moi...
DS : Enfin presque...
CO : Et pour cette activité que je porte à bout de bras...
SO : J'ai tellement à cœur ce que je fais
SN : C'est tellement important pour moi
CM : J'aimerais tellement que ça marche
CL : Que je puisse en vivre sans devoir toujours travailler plus et plus...
SB : Et avoir du temps pour passer des moments sympas avec les enfants
SP : Mais il y a tellement de choses à faire

DT : Réfléchir à ma stratégie
DS : Créer mes produits,
CO : Communiquer, me faire connaître
SO : Trouver des clients, me vendre
SN : Et le marketing, et les réseaux
CM : Et honorer les commandes
CL : Et l'ordi qui flanche, courir acheter la cartouche d'encre et les enveloppes,
SB : Et la compta, et la paperasse
SP : Et les cotisations, les impôts

DT : Et... mon salaire...
DS : Heu, mon salaire ??
CO : De toute façon, j'en ferais quoi ??
SO : Je n'ai le temps de rien...
SN : Même pas de faire la sieste pour récupérer mon sommeil de retard.
CM : Ce n'est pas non plus comme ça que je vais rencontrer un homme...
CL : Je fatigue, je m'essouffle, c'est vraiment difficile.
SB : Quelle idée j'ai eu de me mettre à mon compte ?...
SP : Quelle idée aussi d'être une maman solo !...

DT : Et alors ???
DS : Comment trouver l'équilibre ?
CO : Comment garder mon énergie au top pour continuer à avancer et à assurer ?
SO : Comment garder confiance en moi, en mes capacités ?
SN : Comment garder confiance en mon projet et le renforcer encore chaque jour ?
CM : Comment aller de l'avant, garder le moral, réussir et m'accomplir ?
CL : Et si je pouvais trouver l'équilibre...
SB : Et continuer à construire ma vie avec confiance et facilité chaque jour qui vient...
SP : Quelle est cette toute petite chose que je peux mettre en place ?



DT : Sans que ça ne me prenne du temps, de l'énergie
DS : Que ça m'en donne au contraire...
CO : Et si je commençais par souffler un peu....
SO : Tiens oui, juste souffler,
SN : Respirer...
CM : Me recentrer...
CL : M'apaiser.
SB : Pour me fortifier.
SP : Et garder ce bel élan qui me porte.

DT : J'inspire, je vois que je suis tendue et fatiguée.
DS : J'expire, je prends conscience que cette fatigue et cette tension m'habitent.
CO : Et c'est normal. C'est ainsi maintenant.
SO : Avec tout ce que je fais et ce que j'aimerais mettre en place...
SN : Je suis tendue dans mon corps et mon esprit.
CM : OK, c'est ainsi.
CL : C'est tout à fait normal en fait.
SB : Et c'est déjà fabuleux que j'en prenne conscience
SP : Ainsi, je peux en prendre soin dès maintenant

DT : A présent,
DS : J'inspire et je propose à mon corps de se détendre.
CO : J'expire et je propose à mon esprit de se relâcher.
SO : J'inspire et je propose à mon esprit de s'assouplir,
SN : J'expire, je relâche mon corps.
CM : Je lâche et je libère les tensions de mon corps.
CL : Je lâche et je libère les tensions de mon esprit.
SB : J'inspire, mon corps se détend.
SP : J'expire, mon esprit se détend.

Points des doigts :

Je pose mon attention sur mes pieds, posés au sol.
En contact avec les énergies telluriques.
En contact avec les énergies de la Terre Mère.
Je ressens, j'imagine, je visualise des racines qui sortent de mes pieds
Et s'enfoncent doucement dans la Terre.
Cette Terre qui m'accueille, me soutient, me sécurise.
Mes racines, peut-être timides et fragiles au début
Prennent petit à petit de la vigueur
Et s'enfoncent de plus en plus profondément dans la noirceur de la Terre
Et vont y puiser tout ce dont j'ai besoin.
De la sécurité, de l'écoute, de la douceur, de la force



De la sérénité, de la confiance, de la lumière et de l'amour.
Je suis en contact avec les énergies de la Terre Mère nourricière
Qui prend soin de moi à chaque instant
Comme je prends soin de mes enfants
Et de ce projet qui m'est tellement cher.

Avec mes racines solidement enfoncées dans le sol
Qui descendent puiser dans la terre tout ce dont j'ai besoin.
Je suis parfaitement enracinée
Je suis ancrée,
soutenue,
nourrie.
Je me détends à chaque expiration
En douceur.
Je me renforce à chaque inspiration
En douceur,

J'expire, je me détends.
J'inspire, je me renforce,

Mon corps est apaisé
Mon esprit est apaisé
Mon cœur est apaisé.
Je suis vivifiée et pleine d'énergie pour ma journée
De maman solo
De femme active.
J'avance pas à pas
Sur mon chemin
Et tout va bien.
Merci à la Terre qui me soutient à chaque instant,
Merci moi pour tout ce courage.
Merci Moi pour cette aventure.
Merci Moi pour avancer jour après jour en confiance
Et dans l'équilibre de ma vie de maman active.

Source : <http://www.carolineburel.com>

