



# Obtenez la vie dont vous rêvez : EFT de l'intention

par  
**Carine Barco**



Conférence diffusée le 21 mai 2016  
sur **[www.leCongresEFT.com](http://www.leCongresEFT.com)**



## **Bienvenue au Congrès Virtuel d'EFT !**

Nous rappelons qu'en écoutant ou en lisant cette conférence, vous acceptez d'être responsable de votre bien-être personnel. L'EFT est un outil à la fois simple et très puissant, dont les résultats varient naturellement d'une personne à l'autre. Les témoignages avancés lors de cette conférence ne constituent pas une garantie que vous aurez les mêmes résultats pour vous. Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste, dans son domaine de compétence.



## Obtenez la vie dont vous rêvez : EFT de l'intention

**Maria Anell:** Si vous souhaitez manifester vos rêves dans votre vie, que ce soit une relation stable et aimante, des revenus suffisants, ou encore un corps qui vous ressemble, et ce de manière plus efficace, simple et agréable, alors cette conférence est pour vous.

Notre conférencière de ce soir va nous montrer comment passer d'un état de survie à un état de création de son destin. Elle nous fera découvrir des exercices qui nous permettront de manifester la vie dont nous rêvons. L'EFT de l'intention que Carine Barco va nous présenter est à la pointe de toutes les dernières découvertes, tant dans le champ quantique que dans celui de la neuroscience ou de la psychologie énergétique. Plus qu'une technique d'ailleurs, c'est une nouvelle manière de penser et de vivre qu'elle nous propose, mais aussi des outils concrets à utiliser de manière prophylactique pour créer la vie dont nous rêvons.

Notre intervenante est hypnothérapeute, praticienne en EFT et thérapies psychoénergétiques, thérapeute familiale et conjugale ainsi que formatrice au sein de l'IFPEC. Elle est spécialiste de la libération émotionnelle et du wellness et co-auteure du livre « Le Petit Guide de L'EFT » paru en janvier dernier. C'est une grande joie pour moi d'accueillir Carine Barco. Bonsoir Carine !

**Carine Barco:** Bonsoir Maria. Merci pour votre invitation à toi et à Noëlle. C'est vraiment toujours une joie pour moi, ce congrès. J'étais intervenante pour la première fois l'année dernière et il est vrai que cela me permet de faire le point sur les sujets qui me passionnent et c'est une vraie source d'inspiration, de développement comme j'imagine pour tous nos auditeurs. Donc, Merci.

**Maria:** Merci à toi, Carine, d'être à nouveau présente. Aujourd'hui, tu vas nous parler de l'EFT de l'intention.

**Carine:** Oui, c'est un terme que j'ai développé puisque l'EFT est en général utilisé, que ce soit de manière thérapeutique ou en autocoaching, pour libérer les émotions négatives et dépasser les traumas. Il est plus rarement utilisé pour manifester sa vie rêvée. Pour cela, les gens ont souvent recours à la pensée positive, ou même ils engagent un coach tout simplement, mais il y a différents problèmes à cela. D'une part, ils font ce travail dans un état de stress. Il faut savoir que la plupart des gens vivent 70 % de leur temps dans un état de stress que j'appelle un état de survie. Or, pour être dans un état de création, le cerveau et tous les systèmes du corps doivent être dans un état de ressource et de cohérence. De plus, ces personnes cherchent à travailler au niveau de la matière, mais pour influencer la matière par la matière, cela demande énormément d'énergie et de temps, alors qu'il est beaucoup plus simple de travailler au niveau énergétique et quantique. Enfin, il faut savoir que si une personne fait de la pensée positive, mais que depuis des années, des décennies, elle pense négativement, en fait, ses pensées positives ne dépassent pas le bulbe rachidien, la base du cerveau. Il faut changer son état émotionnel. Il faut changer le vibratoire pour pouvoir reprogrammer tout le cerveau et donc notre vie. C'est seulement avec cette élévation de notre taux vibratoire, de notre vibration émotionnelle qu'il peut y avoir alors une correspondance avec la vibration de l'univers et que les choses se manifestent.

**Maria:** Alors comme cela, les choses se manifestent? Cela fait un peu pensée magique, en effet.

**Carine:** Oui, c'est vrai. Mais tout cela est vraiment très bien expliqué dans des livres comme ceux de Lynne McTaggart ou du Dr Joe Dispenza qui d'ailleurs fait un atelier merveilleux début avril à Paris, avec 600 participants.



Je ne veux pas passer trop de temps sur cette théorie quantique, aussi je vous invite à ne pas me croire sur parole et aller lire sur ces sujets. Parce qu'aujourd'hui, avec toutes les publications internet, ne pas s'informer sur les nouvelles découvertes en neurologie, en science quantique, en psychologie énergétique, c'est un choix. Les explications sont fascinantes, je vous invite donc vraiment à creuser plus profond.

**Maria:** Mais là, tu vas nous faire une petite compilation.

**Carine:** Un peu, j'espère que ce sera suffisant. En tous les cas, ce que j'aimerais, c'est donner à nos auditeurs une autre option à la pensée positive ou au coaching, qui peut être utilisée en parallèle. Je l'appelle donc l'EFT de l'intention. Ce sera au travers d'exercices que je leur montrerai comment manifester la vie dont ils rêvent au niveau énergétique, émotionnel et vibratoire pour qu'ensuite cela se manifeste dans la matière. L'objectif est de leur apprendre comment passer d'un état de survie à un état de création de leur propre destin.

**Maria:** Eh bien, j'ai hâte de vivre cela, Carine!

**Carine:** Ce qui est intéressant pour moi, c'est que cette approche est partie d'une frustration au cabinet de certains clients pour qui le changement était vraiment difficile ou lent.

**Maria:** Est-ce que ce n'était pas toi qui était frustrée que cela n'avance pas assez vite? *[rires]*

**Carine:** Il est vrai que parfois, il y a de cela. Tout thérapeute connaît des moments de frustration ou d'impatience, et là, c'est au thérapeute de s'accorder au rythme du client. Mais parfois, son rôle est aussi de trouver les nouveaux chemins pour que ce client puisse avancer, d'une manière écologique bien évidemment, mais plus efficacement et rapidement. Personnellement, c'est là où j'aime travailler. Ce n'est pas tant une question d'accordage, mais de réflexion, de créativité. Cette créativité m'a amenée à introduire beaucoup plus d'EFT de l'intention dans mon travail.

**Maria:** Bien sûr, je te taquine, Carine, mais il est vrai que nous pouvons nous impatienter parfois de la résistance au changement que nous pouvons rencontrer chez certains de nos clients. Et selon toi, justement, qu'est-ce qui fait que ces personnes ont du mal à changer? Pourtant elles aussi, Dieu sait qu'elles le veulent.

**Carine:** Absolument, elles disent vouloir changer. Pour ces personnes, tout au fond d'elles, il peut y avoir une partie qui leur dit qu'elles ne se sentiront pas bien dans ce changement. C'est normal, parce que tout changement demande une adaptation. Pour certains, un nouvel état, même s'il est meilleur, peut provoquer de l'anxiété car c'est tellement différent de ce qu'ils ont connu jusqu'alors. C'est comme si l'ancien mode de fonctionnement était devenu une zone de confort pour eux, en dépit de leur douleur.

**Maria:** Il y a une sorte de peur de l'inconnu.

**Carine:** C'est cela. Ils appréhendent vraiment inconsciemment de ne pas se sentir en sécurité, de ne plus savoir qui ils sont, de ne pas être à l'aise dans cette nouvelle identité, dans cette nouvelle vie. Parfois, ils ne veulent pas changer de peur de se retrouver ensuite dans un échec de stabilisation, donc à nouveau là où ils en sont, mais en ayant aperçu la possibilité, la beauté d'un monde, d'une vie meilleure, sans pour autant l'avoir obtenue de manière pérenne.

**Maria:** Cela peut être frustrant. Je connais plus d'une personne qui préfèrent ne pas visualiser des rêves: « Si j'aperçois ça, si je le touche du bout du doigt et qu'après, je ne peux pas l'avoir, c'est pire que tout. »



**Carine:** Absolument. Et ce qu'il y a de pire encore, je trouve, c'est que si nous n'arrivons pas à sortir d'une émotion de base négative de nos schémas passés, de notre ancien moi, c'est que nous avons une addiction à l'émotion négative ou à notre passé.

**Maria:** À la douleur, à la souffrance?

**Carine:** Oui, ce que j'appelle les émotions négatives. Cette distinction est importante, parce que, selon moi, une émotion négative est une émotion qui n'est pas au service de votre mission de vie, qui n'est pas au service de vos rêves, qui n'est pas au service de votre épanouissement, de l'épanouissement de votre être. C'est-à-dire que la colère en soi n'est pas bonne ou mauvaise, mais elle devient négative si elle n'est pas à votre service.



**Maria:** Dans ton expérience, les gens peuvent carrément être accros à cela? Tu parles d'addiction?

**Carine:** Oui, Joe Dispenza en parle ainsi : l'addiction est quelque chose au-delà de la psychologie. C'est physiologique. Le corps aime la continuité. Il va toujours préférer la continuité connue, même si elle est douloureuse. Nous sommes donc accros à une émotion négative ou au passé. Nous utilisons alors – c'est ce qui est le plus intéressant – notre environnement, les personnes qui nous entourent, toutes les situations que nous vivons, pour réaffirmer notre addiction à la souffrance, au mécontentement, à l'insécurité. Nous cherchons, nous regardons à l'extérieur pour trouver la cause de notre souffrance, alors qu'en fait, tout se passe en nous, tout est fonction de notre mode de pensée. Par exemple – je suis sûre que cela t'est déjà arrivé, en tout cas, c'est mon cas : nous croisons une personne que nous connaissons qui ne nous salue pas. Nous pensons que l'autre nous ignore. Nous réaffirmons notre addiction à l'insécurité, alors que tout simplement, l'autre ne nous a pas vus.

Pour changer, il faut vraiment réaliser à quel point il y a cette addiction physique à ce que j'appelle les émotions négatives ou le passé. Puis, petit à petit, nous devons prendre conscience avec l'autocoaching et la thérapie que nous faisons cela à cause de nos schémas, nos comportements ou nos réactions automatiques et automatiques, afin de cesser d'utiliser l'extérieur pour réaffirmer notre addiction à la souffrance. J'ajouterais juste une chose, c'est que même s'il y a cette conscience et la décision de s'en sortir, il y a aussi bien évidemment un manque de pratique qui peut être là, du nouveau et du changement.



**Maria:** Tu disais tout à l'heure que cela peut faire des dizaines d'années que cette programmation dure. Nous pouvons penser que ce doit être difficile de sortir de tout cela, d'inverser la vapeur.

**Carine:** Oui et non. Justement, ce n'est pas nécessairement difficile. Surtout avec l'EFT de l'intention, parce que cela va beaucoup plus vite lorsque nous travaillons au niveau énergétique et quantique. D'une part, vous pouvez décider de stopper de blâmer, d'aller chercher à l'extérieur, dans les autres, l'environnement, les circonstances, voire votre passé, les causes de ce que vous vivez aujourd'hui ou ne vivez pas. C'est déjà un grand début. Le changement commence par le changement des pensées. Ensuite, il faut de l'assiduité, de la régularité. C'est nécessaire, parce que si c'était instantané, tout le monde le ferait et les habitants de cette Terre seraient tous éveillés. Il faut donc un peu chaque jour devenir plus familier avec ce nouvel état d'être, comme une nouvelle pratique. Si quelqu'un veut jouer de la guitare, il vaut mieux pratiquer une demi-heure tous les jours que deux heures le dimanche.

**Maria:** Mettre en place une pratique régulière devient alors une corvée, cela devient lourd. *[rires]*

**Carine:** Connais-tu ce dicton zen que j'aime beaucoup? « Si vous n'avez pas le temps de méditer vingt minutes tous les jours, méditez une heure tous les jours. »



**Maria:** Ah non, je ne connaissais pas ce dicton. [rires]

**Carine:** Ce n'est pas une corvée: 1/ si vous comprenez que c'est tellement important de pratiquer tous les jours. Parce que là, cela devient plus facile.

**Maria:** S'il y a une vraie motivation, bien sûr, cela devient plus facile.

**Carine:** Bien évidemment, dans sa pratique, il faut se montrer patient et doux envers soi-même. – 2/ les visualisations de l'intention, l'EFT de l'intention sont agréables. Et enfin 3/ l'univers – et c'est ce qui est merveilleux – va vous envoyer des expériences positives rapidement, qui vous entraîneront et vous motiveront.

Un de mes clients était désespéré. Il avait une histoire familiale compliquée et voulait que sa famille entame une thérapie familiale. Ses parents s'y opposaient et il a décidé, à un moment donné, de faire ce travail de l'intention sur la famille, de sorte que ses parents puissent avoir la même démarche que lui. Eh bien dans la même semaine où il a fait ce travail, sa mère l'a appelé pour lui dire qu'elle avait enfin décidé de faire une thérapie familiale, alors que cela faisait des années qu'il lui en parlait, sans succès. Toutes ces choses se mettent donc en place. Il faut également savoir que lorsque nous faisons de l'EFT de l'intention – ces visualisations de l'intention –, nous nous connectons à ce qui nous inspire vraiment, profondément, au plus profond de notre être. Cela nous reconnecte à ce que j'appelle l'essence, la source, notre état d'être supérieur. Aujourd'hui, les gens souffrent tellement de vide intérieur, de déconnexion qu'il y a là un moteur phénoménal pour faire ces pratiques.

Donc, ce que je te propose, si tu veux bien d'emblée, c'est déjà d'identifier un rêve que nous allons utiliser pour le reste de la conférence. Que chacun se munisse d'une feuille de papier et d'un stylo.

**Maria:** Je pense que c'est une bonne habitude qui est déjà prise depuis le début de la semaine. Assurez-vous donc d'avoir de quoi noter sous la main.

**Carine:** Faisons un exercice. Et Maria, je t'invite à me dire lorsque ce sera fait.

#### Exercice: « J'identifie mon rêve. »

- ◆ Choisissez un point devant vous où vous pouvez poser votre regard. Détendez la langue sur le plancher de la bouche, la langue bien relâchée.
  - ◆ Autorisez votre esprit et votre corps à se détendre avec chaque expiration.
  - ◆ Maintenant, créez un grand espace vide derrière les yeux et ramenez votre conscience à cet endroit précis.
  - ◆ Avec la prochaine expiration, vos paupières se ferment d'elles-mêmes. Respirez.
  - ◆ Maintenant, pensez à un rêve, un désir profond. Ne pensez pas au rêve le plus ardent de votre vie, mais à quelque chose qui pourrait être amusant à vivre ce soir, de manière à ce que vous puissiez réellement comprendre la pratique pour l'heure. Pensez réellement à un rêve et non à un besoin. Soyez précis.
  - ◆ Lorsque vous pensez à ce rêve, observez votre niveau d'énergie. Demandez-vous : à combien, de 0 à 10, est le niveau de mon énergie disponible pour ce rêve? 10 étant le niveau maximal.
  - ◆ À combien, de 0 à 10, est le niveau de mon énergie bloquée pour ce rêve?
  - ◆ À combien, de 0 à 10, est le niveau de mon énergie potentiellement disponible pour ce rêve?
- Si ces deux derniers chiffres ne sont pas clairs pour vous, ce n'est absolument pas grave. Vous pouvez faire uniquement le premier si vous le souhaitez.
- ◆ Maintenant, prenez votre feuille de papier, votre stylo et donnez un super titre à votre rêve en y indiquant les chiffres qui vous sont apparus.

**Carine:** Maria, je t'invite à me dire lorsque ce sera fait.



**Maria:** C'est fait.

- ◆ Maintenant, fermez les yeux à nouveau. Pensez à ce rêve et demandez-vous quels sont les trois ou quatre attributs, qualités, aspects de ce rêve qui font qu'il sera parfait pour vous.
- ◆ Reprenez votre feuille et notez ces attributs.
- ◆ Maintenant, refermez les yeux, pensez à votre rêve et tous ses merveilleux attributs. Et imaginez trois ou quatre émotions ou sentiments que vous vivrez si ce rêve se réalise.
- ◆ Lorsque vous êtes prêts, reprenez votre feuille de papier et notez ces émotions.
- ◆ À nouveau, fermez les yeux. Demandez-vous de quoi vous auriez besoin pour actualiser totalement votre énergie et votre énergie potentielle? Pensez à toutes les choses qui seraient aidantes dans l'ici et le maintenant.
- ◆ Lorsque vous êtes prêts, revenez et inscrivez ces choses.
- ◆ Une dernière fois encore, fermez les yeux. Connectez-vous à votre rêve. Réévaluez vos niveaux d'énergie disponible, bloquée et potentiellement disponible pour ce rêve, sur une échelle de 0 à 10 pour chacun, et inscrivez vos résultats.

**Carine:** Comment te sens-tu, Maria?

**Maria:** [rires] Très énergétisée, dynamisée, boostée par la connexion à ce rêve.

**Carine:** Tu étais familière avec ce concept d'énergie disponible, ok, ou potentiellement disponible? Pour certains, ce peut être « confusionnant », comme disent les Canadiens.

**Maria:** Non effectivement, je ne connaissais pas ce concept, et j'avoue que dans l'exercice, cela m'a fait un petit tilt. Tu as bien fait de rassurer que ce n'est pas grave, nous nous en occuperons après.

**Carine:** Ce sont des concepts qui viennent de l'analyse transactionnelle et de son fondateur Eric Berne. Je trouve ce concept très utile pour voir où nous en sommes avec notre énergie dans l'ici et maintenant. Serais-tu d'accord pour partager avec nous certaines des choses que tu as pu inscrire sur ta feuille?

**Maria:** Oui. J'ai donné à mon rêve le titre « Éclate totale ».

**Carine:** Cela donne envie [rires].

**Maria:** Moi, cela me donne envie en tout cas. Pour moi, c'est un passage sur scène dans un événement précis avec des centaines de personnes dans la salle, la musique à fond. Voilà.

**Carine:** Très bien, nous avons donc tes attributs : la musique, les centaines de personnes, sur scène. Au niveau de ton énergie, comment cela s'est-il passé entre le début et la fin?

**Maria:** Concernant l'énergie disponible, au début de l'exercice, j'étais à 7 sur 10. J'ai estimé l'énergie bloquée à 4, et l'énergie potentiellement disponible, je n'ai pas compris, j'ai donc marqué un point d'interrogation. Et à la fin, j'étais passée de 7 à 9, et l'énergie bloquée était descendue de 4 à 2.

**Carine:** Super! Tu l'as descendue de moitié.

**Maria:** D'ailleurs, il y a une question que j'ai évité de me poser dans l'état alpha où tu nous as plongés, mais que je me pose maintenant: est-ce normal que l'énergie disponible et bloquée ne fassent pas 10? N'est-ce pas forcément complémentaire?



**Carine:** Oui. Nous sommes là vraiment au-delà du rationnel. Avec l'utilisation, parfois, cela commence à s'harmoniser, c'est-à-dire que l'un sera le complément de l'autre. C'est tout à fait normal. Merci effectivement pour cette question. Et au niveau des émotions, qu'est-ce que cela a généré en toi ?

**Maria:** Alors l'émotion, c'était la joie, la plénitude et même l'amour.

**Carine:** Tu vois comment nous nous reconnectons directement à notre essence. Ce que nous cherchons à avoir dans notre vie, que ce soit un compagnon, une jolie maison, un travail passionnant, des revenus formidables, quelque part, ce ne sont que des objets qui nous permettent de nous connecter à notre essence. Il ne faut pas l'oublier.

Il faut être clair, nous ne venons de faire qu'une première étape pour obtenir la vie dont nous rêvons, c'est-à-dire l'étape d'identification d'un rêve. Je mettrai dans les bonus un enregistrement pour penser à notre rêve le plus cher. Pour le reste de la soirée, nous utiliserons celui-ci.

Pour manifester et obtenir ce rêve ou la vie dont vous rêvez, il y a sept autres étapes. C'est donc tout un programme qui débute avec cette identification.

### 7 autres étapes pour la vie dont vous rêvez

- ◆ Vous mettre dans un état ressource, dans une émotion de vibration haute selon l'échelle de conscience de Hawkins. Je la mettrai également dans les bonus pour ceux pour qui ce n'est pas familier.
- ◆ Vous connecter à tout ce qui peut vous soutenir dans votre démarche. Il faudra aller chercher du soutien au-delà de vous-même.
- ◆ Exprimer votre intention au travers d'une visualisation.
- ◆ Vous familiariser avec cette étape, cette expérience, que cela devienne votre réalité intérieure.
- ◆ Être à l'écoute des blocages potentiels sous-jacents.
- ◆ Puis traiter ces blocages en EFT.
- ◆ Et passer à l'action si nécessaire.



**Maria:** Quel est l'intérêt de se mettre dans un état et une émotion haute, « vibratoirement » ?

**Carine:** Je vous ai demandé ici de prendre quelque chose qui était amusant pour vous, mais parfois, si le rêve est là depuis des années et qu'il ne s'est pas manifesté, il peut y avoir de tels blocages que la personne n'est pas dans un état ressource lorsqu'elle s'y connecte. Elle peut même ressentir de l'angoisse. En plus, il faut savoir que plus l'état et l'émotion sont hauts « vibratoirement », plus la personne sort de son état de stress et se connecte au champ énergétique.

Je travaille souvent avec l'énergie de l'amour. Le Dr Dispenza, dont je parlais tout à l'heure, utilise de très belles vidéos qui plongent les gens dans toutes sortes d'émotions très fortes : la fierté, l'étonnement, l'admiration, la compassion. Peu importe l'émotion, mais plus l'émotion est forte, plus la personne sera efficace dans la manifestation au niveau physique de son rêve. Pour cela, il faut donc générer un bon état ressource. Une étude fort intéressante a été réalisée par HeartMath. Dawson Church en parle dans son livre « Le génie dans vos rêves ». L'idée était de voir si des individus pouvaient influencer, par la pensée uniquement, l'expression de l'ADN d'un échantillon placentaire humain.

D'abord, il faut savoir que c'est possible. Nous sommes là dans l'épigénétique. Encore une fois, je vous invite à aller lire sur tout cela. Dans cette étude, les gens arrivaient à changer jusqu'à 25 % de la conformation de l'ADN, juste par la pensée, juste par l'énergie.

Dans ce groupe, il y avait trois types de sous-groupes : ceux qui généraient des émotions fortes d'amour et de reconnaissance et qui avaient l'intention d'influencer l'ADN ; ceux qui avaient des émotions fortes positives, mais sans intention ; et ceux qui avaient cette intention, mais sans cet état émotionnel vraiment fort.



Seulement le premier groupe – ceux qui avaient l'intention et l'émotion – avaient des résultats probants. Il faut donc non seulement créer une vibration haute, mais diriger son intention vers le résultat souhaité. Cet état vibratoire, cette émotion haute, sont comme un muscle; plus il est fort, plus le changement est manifeste. C'est ce qui a été révélé par l'étude et a été caractérisé et mesuré par la cohérence cardiaque des sujets qui participaient à l'étude. Plus cet état d'amour est fort, plus le changement se manifeste.



**Maria:** Comment pouvons-nous faire pour renforcer cette émotion, cet état d'amour?

**Carine:** C'est intéressant. J'ai une de mes clientes qui me demande toujours comment faire. Il faut savoir que c'est beaucoup plus simple que nous l'imaginons. D'abord, à moins d'être sociopathe, tout le monde a cette capacité. Mais, comme je le disais, c'est un muscle qu'il faut exercer.

**Maria:** Nous n'avons donc pas forcément l'habitude de l'utiliser, ou pas consciemment, en tout cas.

**Carine:** Absolument. Nous pouvons utiliser toutes ces pratiques : la cohérence cardiaque, qui a été développée par HeartMath dont je parlais, mais aussi des rituels de prières, la méditation, la gratitude – tout cela va permettre de générer des émotions « vibratoirement » hautes –, le travail en psychologie énergétique, la routine énergétique, certaines respirations vont permettre de faire circuler l'énergie, de rehausser son champ vibratoire. Encore une fois, c'est en combinant ce travail d'état ressource à la vision que cela se manifestera dans le champ quantique avant que l'événement ne soit réel. Ensuite, ce qu'il se passe, tu disais toi-même que tu étais énergisée, que cela t'a boostée, dynamisée...

**Maria:** Oui, parce que rien que le fait de me connecter au rêve, cela a fait quelque chose.

**Carine:** Exactement. Nous tombons amoureux de notre création, nous commençons à générer un état de conscience encore plus haut. L'excitation monte, la motivation, l'appréciation, la gratitude. Tout cela s'enclenche. Cela change encore plus notre énergie et c'est depuis ce nouvel état que nous pouvons sortir de nos schémas habituels, figés, gelés. Plus nous déclenchons cette excitation, plus elle est au-delà des schémas du passé, plus nous pouvons transformer tout cela.



**Maria:** Tu as parlé de nombreuses pratiques qui peuvent servir à cela, mais il y a aussi l'EFT, j'imagine.

**Carine:** Dans ce que je propose avec l'EFT de l'intention, l'EFT viendra en deuxième temps pour débloquent tous les blocages qui entravent justement cette excitation, cette motivation, cette appréciation, cette gratitude. Je l'utilise donc après la visualisation pour avoir un travail vraiment complet.

**Maria:** Combien de fois et à quelle fréquence devons-nous faire ces visualisations?

**Carine:** Je propose aux gens de le faire tous les jours. Plus vous le faites et plus vous restez longtemps dans la visualisation dans cet état ressource, plus vous allez créer votre nouveau futur, donc, tous les jours, aussi longtemps que vous le pouvez.

**Maria:** Cela me fait penser à ce que nous appelons la loi de l'attraction.

**Carine:** Absolument. Il faut savoir que la loi de l'attraction fonctionne et de manière encore plus importante si nous la combinons avec l'EFT pour enlever les blocages.



La différence, c'est que certaines personnes pensent qu'en imaginant seulement le meilleur, la loi de l'attraction leur amènera ce qu'elles désirent. Mais cela ne fonctionne pas ainsi.

**Maria:** Cela se saurait.

**Carine:** C'est comme tout à l'heure, la loi de l'attraction fonctionne seulement si « vibratoirement » nous sommes dans un état de vibration élevé et si tout à l'intérieur est aligné sans blocage inconscient.

**Maria:** Par exemple, nous dirons avec notre tête et avec notre bouche « Je veux gagner plus d'argent », mais si à l'intérieur, il y a quelqu'un qui dit: « Non, non, non, c'est dangereux de gagner de l'argent parce que Oncle Machin a eu des problèmes pendant la guerre parce qu'il avait trop d'argent », « vibratoirement », cela crée un chaos qui fait que l'univers ne sait pas quoi nous envoyer.

**Carine:** Exactement. C'est le parfait exemple. Dans ce cas, la loi de l'attraction amènera à cette personne encore plus de soucis.

**Maria:** Pour s'assurer qu'il n'y a surtout pas plus d'argent qui rentre.

**Carine:** Exactement. Dawson Church dit: « Rappelez-vous que votre esprit, c'est du velcro pour le négatif et du téflon pour le positif ». Il faut donc vraiment stopper ces blocages, ces pensées limitantes, ces croyances négatives et vraiment s'adonner à cette pratique de la visualisation positive avec l'EFT pour en nettoyer les blocages.

**Maria:** En tant que maman, le velcro et le téflon me font penser à mes enfants quand ils étaient petits. Quand il fallait dire: « Merci, s'il te plaît, pardon », il fallait répéter encore et encore. Là, c'est un peu le téflon. Et quand il y a un gros mot qui passe, là, bizarrement, ils ont besoin de l'entendre une seule fois et cela passe tout de suite, style velcro. En effet, cela me parle.

**Carine:** Es-tu prête pour passer à l'expérience complète dont je parlais, avec toutes les étapes suivantes ?

**Maria:** Je peux me reconnecter à mon rêve, « l'éclate totale » ? Alors oui !

**Carine:** Allons à l'éclate ! Sachez que cette visualisation que je propose est basée sur des exercices énergétiques d'un américain que j'aime beaucoup qui s'appelle Jeffrey Allen.

**Maria:** Nous vous donnerons toutes les références tout à l'heure dans le tchat. Ne vous inquiétez pas pour l'orthographe de tout cela. Allons-y.

#### Exercice : « Sentir l'appel de vos rêves »

- ◆ À nouveau, prêtez attention à l'endroit où vos yeux regardent en ce moment. Assurez-vous qu'il s'agit d'un point fixe, les yeux bien ouverts.
- ◆ Pensez maintenant à votre rêve, celui qui est venu tout à l'heure.
- ◆ Détendez la mâchoire, détendez votre langue. La langue totalement détendue.
- ◆ Créez ce grand espace vide derrière vos yeux et ramenez votre conscience à cet endroit, les yeux toujours ouverts.
- ◆ Respirez et autorisez votre esprit et votre corps à se détendre à chaque expiration. La détente s'installe naturellement.
- ◆ Avec la prochaine expiration, vos paupières se ferment d'elles-mêmes.



- ◆ Plongez à l'intérieur de vous-même.
- ◆ Observez comment votre rythme et votre état de conscience se pacifient, s'harmonisent au fur et à mesure que vous vous intériorisez. Vous passez d'une conscience externe physique ordinaire à une conscience interne subtile, douce et élargie.
- ◆ Pensez à un moment où vous avez connu un état positif intense, interne, calme et profond. Peut-être étiez-vous en train de vous promener dans la nature, peut-être était-ce un instant de connexion à votre essence, à quelque chose de plus large que vous-même, peut-être était-ce un moment de partage.
- ◆ Maintenant, concentrez-vous à nouveau sur votre rêve. Que souhaitez-vous le plus pour ce futur ?
- ◆ Remarquez ce que vous ressentez quand vous pensez à ce rêve. Il se peut que cela soit agréable, il se peut que cela soit désagréable. Accueillez ce qui vient. Respirez profondément ce que vous ressentez.
- ◆ Demandez-vous : « Puis-je m'autoriser à avoir ce rêve ? » Je veux dire : « Puis-je m'autoriser pleinement à avoir ce rêve ? »
- ◆ Pendant que vous continuez à respirer, observez le poids de votre corps sur votre assise, le sol sous vos pieds. Votre corps est totalement soutenu.
- ◆ Pensez à votre connexion à la terre en dessous de ce soutien. Sentez l'énergie de la Terre Mère qui vient du plus profond de ses entrailles dans vos jambes et dans votre corps tout entier. Sachez que vous êtes entièrement soutenu dans le monde physique. Respirez. Maintenant, ressentez votre connexion à une puissance supérieure. Sentez une merveilleuse énergie descendre d'en haut, illuminer tout votre corps et tout votre espace personnel.
- ◆ Sachez que vous êtes entièrement soutenu dans le domaine subtil aussi. Respirez.
- ◆ Rappelez-vous votre rêve.
- ◆ Imaginez que vous vous tenez debout au milieu de ce rêve en ce moment même. Ce rêve se déroule maintenant tout autour de vous. Vous le vivez.
- ◆ Remarquez comment vous vous sentez au milieu de ce rêve. Êtes-vous excité ? Êtes-vous heureux ? Êtes-vous effrayé ?
- ◆ Demandez-vous à nouveau : « Puis-je m'autoriser à vivre ce rêve ? », « Puis-je m'autoriser entièrement à vivre ce rêve ? »
- ◆ Et remarquez s'il y a dans votre corps ou votre esprit un petit ou un grand « non ». C'est normal de ressentir un « non » lorsque nous désirons évoluer, grandir, changer.
- ◆ Maintenant, autorisez-vous à laisser aller tous ces « non ». Autorisez-vous à cela et tous ces « non » glissent, coulent hors de votre corps vers le centre de la Terre. Tout cela se fait naturellement, tout seul. Toutes ces résistances, ces blocages glissent naturellement hors de vous vers le centre de la Terre.
- ◆ Au fur et à mesure que ces résistances glissent hors de vous, demandez-vous d'où vient ce "non" ? « Est-il le mien ? Appartient-il à quelqu'un d'autre ? Quel message a-t-il pour moi ? »
- ◆ Remarquez comment ce « non » vous affecte peut-être dans votre vie en ce moment.
- ◆ Autorisez-vous à sourire tout en continuant de permettre l'évacuation de toutes les résistances.
- ◆ Et avec une respiration profonde, rappelez à vous de nouveau votre rêve.
- ◆ Observez-le pendant qu'il se déroule en ce moment même tout autour de vous.
- ◆ Dites-vous : « Je laisse mon rêve venir à moi. Je laisse tous mes rêves venir à moi. »
- ◆ Souriez. Et pendant que vous souriez, un sentiment agréable commence à s'amplifier en vous. Vous vous autorisez à vivre pleinement ce rêve.
- ◆ Observez comme cela peut être agréable et bon de vivre ce rêve. Remarquez tous les détails.
- ◆ Maintenant, prenez une grande respiration. Continuez de sourire en sachant que vous pourrez garder en vous et dans votre champ énergétique tous ces ressentis positifs qui dorénavant informent votre conscience, vos pensées et votre présent.
- ◆ Et à votre propre rythme, dans une grande respiration, revenez et ouvrez vos yeux maintenant.
- ◆ Je vous invite à prendre un moment pour écrire sur la feuille de papier toutes les expériences agréables ou obstacles qui restent encore à votre esprit.



**Carine:** Maria, comment te sens-tu ?

**Maria:** Je garde les ressources avec moi dans mon espace.

**Carine:** Concernant ton énergie, si tu fais le point, énergie disponible, bloquée, potentiellement disponible, où en es-tu ?

**Maria:** Cela me semble tout à fait possible.

**Carine:** Tu dirais que tu es à combien de 0 à 10 sur ton énergie disponible ?

**Maria:** 10.

**Carine:** Génial. Et ton énergie bloquée ?

**Maria:** Je ne sens plus de blocage.

**Carine:** Tu es trop parfaite. C'est incroyable.

**Maria:** C'est ton exercice qui est merveilleux.

**Carine:** Nous allons bientôt te voir sur scène pour une éclate totale ! As-tu perçu, inscrit des blocages sur ta feuille ?

**Maria:** Quand tu as parlé des « non », j'ai vu vraiment le mot « non » m'arriver d'un peu partout autour de moi. C'est comme s'il y avait déjà une espèce de protection en place, une énergie qui fait qu'ils n'arrivaient pas jusqu'à moi. Je les ai vus, mais je ne les ai pas intégrés, et je ne les ai pas pris en pleine figure.

**Carine:** C'est ce qui peut arriver. D'autant que là, je vous ai instruit à prendre un rêve plutôt amusant, léger. En revanche, tu dis que tu as quand même vu le « non ». L'as-tu vu ou entendu ?

**Maria:** Je l'ai vu. J'ai vu le mot « non » qui arrivait vers moi, un peu style bande dessinée.

**Carine:** Nous allons faire une ronde d'EFT pour compléter le travail et pour travailler sur ce « non » que tu as vu et tous les « non » que nos auditeurs auront pu avoir. Mais il faut savoir que s'il y a beaucoup plus de blocages pour nos auditeurs, c'est à ce moment-là qu'ils peuvent aussi les noter, comme ils l'ont fait, et les retravailler en EFT l'un après l'autre. Nous allons faire maintenant une ronde d'EFT sur les blocages de manière globale.

**Maria:** Oui, de manière un peu générique pour coller à tous les cas de figure.

**Carine:** Je vous invite donc tous, et toi aussi Maria, à stimuler votre point karaté et à répéter :



**Tapping : « J'ai le droit de réaliser mes rêves »**

☞ Point Karaté : « Même si j'ai des pensées limitantes, un "non" en moi lorsque je pense à mon rêve, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément. »

☞ PK : « Même si j'entends ou je vois ce "non" en moi lorsque je pense à mon rêve, j'accueille mon rêve totalement et je m'ouvre à la possibilité de le vivre complètement. »



- ☞ PK : « Même si j'ai des peurs, des blocages, à l'idée d'un changement, je m'aime et j'ai le droit de réaliser mes rêves. »
- ☞ Dessus de la tête : « Ce stress que je ressens quand je pense à mon rêve. »
- ☞ Début du sourcil : « Les croyances, pensées ou émotions négatives que j'ai lorsque j'imagine vivre ce rêve. »
- ☞ Coin de l'œil : « Pourquoi ai-je ces blocages? »
- ☞ Sous l'œil : « Ces blocages. Tous ces blocages. »
- ☞ Sous le nez : « Je veux tellement que ce rêve devienne réalité. »
- ☞ Creux du menton : « Est-ce que je veux vraiment vivre ce rêve? »
- ☞ Sous les clavicules : « J'ai des blocages en moi qui m'empêchent d'y croire totalement. »
- ☞ Sous le bras : « Il doit y avoir de bonnes raisons à cela... ou pas. C'est peut-être une vieille habitude. »
- ☞ Sous le sein : « Ces blocages ne mènent nulle part. »
- ☞ Pouce : « Je suis accro à ce que je connais, au confort de ce que je connais. »
- ☞ Index : « Je ne sais pas faire autrement. »
- ☞ Majeur : « Quelque chose en moi résiste aux changements radicaux. »
- ☞ Auriculaire : « Je n'arrive pas à croire complètement que tous mes rêves soient possibles et réalisables. »
- PK : « Tous ces blocages en moi, encore présents. »
- ☞ Point de gamme : « Et si c'était beaucoup plus facile que je ne l'imagine? »

**Carine:** Très bien. Maintenant, prenez une grande inspiration, expirez. Vous pouvez bouger votre corps, même vous étirer, bâiller. Observez comment vous vous sentez. Je vous invite à évaluer à nouveau vos niveaux d'énergie disponible, bloquée ou potentiellement disponible pour votre rêve. Maria, que ressens-tu de différent?

**Maria:** Comme effectivement je ne me sentais pas spécialement bloquée, je ne vois pas un changement radical. C'est peut-être aussi bien ainsi. Il n'y a pas de garde-fou qui se réveille, n'est-ce pas? Comme nous l'avons vu dans les rêves, les changements radicaux peuvent mettre la pression.

**Carine:** C'est pour cela que dans les bonus, je mettrai une visualisation guidée avec des musiques qui vous aideront à vous détendre pour que vous puissiez travailler sur vos rêves et vos désirs les plus ardents.

Maintenant, j'invite vraiment nos auditeurs, dans le tchat, à partager avec nous ce qu'ils ont pu vivre, comment cela s'est passé pour eux. Choisissez un rêve sur lequel vous travaillerez pendant plusieurs semaines, au moins un mois. Je vous encourage à faire ces exercices le matin au réveil parce que ce sont vraiment des moments où notre cerveau est dans un état de conscience similaire à celui que nous venons de faire, un peu dans la transe, la méditation. Si vous avez plus de deux ou trois rêves à la fois, à mon avis, c'est que vous n'arrivez pas à bien prioriser. Mieux vaut donc travailler pendant plusieurs semaines sur un grand rêve.

**Maria:** Nous faisons un projet à la fois.

**Carine:** En tous les cas, pas plus de deux ou trois.



**Maria:** Très bien. Je suis sûre qu'il va y avoir beaucoup de questions dans le tchat, Carine; mais déjà, peux-tu dire quelques mots sur cette notion d'énergie potentiellement disponible?



**Carine:** Dans les bonus, je vous avais promis une ronde de reprogrammation du champ énergétique avec Sasha Allenby, l'enregistrement de la visualisation. Je vais vous mettre aussi la reproduction de l'échelle de conscience de Hawkins, parce que je crois que nous ne l'avons pas encore mise sur le site web. Et je rajouterai une petite explication à ce moment-là sur cette énergie potentiellement disponible. Par exemple, aujourd'hui, une personne peut se sentir fatiguée. Elle a donc une énergie disponible de 5 à 10. Si elle imagine qu'elle peut prendre des vacances, dormir et être au soleil, son énergie potentiellement disponible, qui aujourd'hui n'est qu'à 2, peut se décupler et passer à 10 ou même parfois à 100. À ce moment-là, cela va même au-delà de l'énergie disponible, c'est-à-dire que nous changeons notre point de base. Comme si aujourd'hui, parce qu'elle ne dort pas assez, disons qu'en moyenne, son énergie est à 50 % de son potentiel, mais avec le travail, elle peut monter d'un cran dans son échelle et avoir une énergie qui, dans la moyenne, va se trouver à 75 % de son potentiel. Est-ce clair pour toi ?

**Maria:** Oui. Là, je comprends mieux.

**Carine:** Pour ceux que tout cela intéresse, je les invite à s'inscrire sur mon profil Facebook. Je mets beaucoup d'articles sur tout cela et aussi sur mon compte Pinterest.

**Maria:** Nous mettrons ton site dans le tchat dans quelques instants. Nous pourrons t'y retrouver. Cela permettra déjà de te contacter. Merci Carine pour ce voyage.

**Carine:** Merci à toi Maria et merci à Noëlle. J'ai vraiment beaucoup de bonheur à participer à cet événement.

**Maria:** Je suis curieuse et je suis sûre toi aussi, de découvrir tous les magnifiques rêves qui se sont rapprochés de leur réalisation. N'hésitez donc pas à partager dans le tchat que nous allons ouvrir.

**Carine:** Oui, comme tout cela est en ce moment au cœur de mon activité et en plein développement, tous vos feed-back sont les bienvenus.





6<sup>e</sup> Congrès Virtuel d'EFT - 19 au 25 mai 2016

[www.leCongresEFT.com](http://www.leCongresEFT.com)

# Notes