
Tapping méditatif : « La vie est duuuuure ! »



Bienvenue dans ce tapping méditatif particulièrement indiqué s'il vous arrive de penser que « la vie est dure ».

Prenez une grande inspiration. Connectez-vous à votre corps. Prononcez la phrase « *La vie est dure* ».

A combien cette phrase résonne-t-elle pour vous ? A combien la sentez-vous vraie ?

Notez entre 1 et 10 la force de cette croyance pour vous où 10 est vraiment très fort et 1, voire 0, elle ne vous concerne pas.

Notez si vous avez des sensations dans le corps qui vont avec cette pensée.

C'est parti pour la ronde !

Point Karaté : « Même si j'ai souvent l'impression que tout va mal, aujourd'hui, je choisis de m'accepter et je m'ouvre à une nouvelle vision des choses. »

Point Karaté : « Même si j'ai tendance à voir tout en noir, aujourd'hui, je choisis de m'accepter et je m'ouvre à la possibilité de voir la vie en rose. »

Point Karaté : « Même si j'ai pris cette habitude de penser que la vie est dure, aujourd'hui je me pardonne et je pardonne à tous ceux qui ont contribué à cette croyance. »

Sommet de la tête : « La vie est compliquée. »

Début du sourcil : « Tout va mal dans ce monde. »

Coin de l'œil : « J'ai constamment l'impression de me faire avoir. »

Sous l'œil : « Les gens n'ont plus de valeur. »

Sous le nez : « Ils me veulent du mal. »

Creux du menton : « Ils font n'importe quoi. »

Sous la clavicule : « Où va le monde ? »

Sous le bras : « J'ai l'impression que c'était mieux avant. »

Sous le sein : « Vivement le bon vieux temps ! »

Sommet de la tête : « Minute ! Est-ce que c'est vrai ? »

Début du sourcil : « Est-ce que je peux vraiment en être sûre ? »

Coin de l'œil : « Peut-être que tout ne va pas si mal. »

Sous l'œil : « Et si je pouvais changer mon point de vue ? »

Sous le nez : « Et si je pouvais choisir de voir le positif autour de moi ? »

Creux du menton : « Non, cela ne changerait rien parce qu'ILS sont tous pourris. »

Sous la clavicule : « C'est inévitable et cela va tomber sur moi ! »

Sous le bras : « Forcément, parce que cela tombe toujours sur moi. »

Sous le sein : « Et s'il existait une autre possibilité ? »

Sommet de la tête : « Et si je pouvais choisir un autre rôle, maintenant ? »

Début du sourcil : « Et s'il était possible pour moi de reprendre mon destin en main ? »

Coin de l'œil : « Et si c'était MOI, le capitaine sur ce navire ? »

Sous l'œil : « Aujourd'hui, je m'ouvre à une nouvelle responsabilité. »

Sous le nez : « A partir de maintenant, je prends le contrôle de tout ce qui m'arrive. »

Creux du menton : « J'accepte à présent de mener ma propre barque. »

Sous la clavicule : « J'arrête de me désister et de rejeter la faute sur les autres. »

Sous le bras : « Ma Vie, c'est moi qui la crée. »

Sous le sein : « J'accepte maintenant la responsabilité pour tout ce qui m'arrive. »

Sommet de la tête : « Cela ne veut pas dire que les ennuis seraient de ma faute ! »

Début du sourcil : « Bien au contraire, c'est une façon de reprendre les rênes. »

Coin de l'œil : « Cela veut dire que je peux choisir. »

Sous l'œil : « Cela veut dire que les difficultés apparentes. »

Sous le nez : « Cachent très certainement de précieuses leçons. »

Creux du menton : « Des leçons qui arrivent pile au bon moment dans mon parcours. »

Sous la clavicule : « Mon parcours que je choisis. »

Sous le bras : « Ce parcours qui m'appartient, désormais. »

Sous le sein : « Je décide de reprendre le contrôle de ma vie. »

Sommet de la tête : « En acceptant le contrôle de ma propre vie. »

Début du sourcil : « Je reprends le pouvoir qui est mon droit de naissance. »

Coin de l'œil : « Je suis un Etre de Lumière Eternelle. »

Sous l'œil : « Vivant une expérience physique temporaire. »

Sous le nez : « J'ai toutes les cartes en main. »

Creux du menton : « A moi de jouer, maintenant ! »

Sous la clavicule : « Même si par le passé, tout m'a appris à jouer à la victime. »

Sous le bras : « Aujourd'hui, je reprends mon plein pouvoir. »

Sous le sein : « J'accepte et j'accueille l'entière responsabilité pour tout ce qui m'arrive. »

Sommet de la tête : « Et j'apprends à mon rythme, à ma façon, à construire ma vie par moi-même. »

Prenez une grande inspiration. Expirez. Détendez-vous.

Si vous repensez maintenant à la phrase « *La vie est dure* », à combien entre 1 et 10 paraît-elle vraie pour vous ? Quelles sensations ressentez-vous dans votre corps ? Quelles sont les pensées qui vous viennent ? Notez tout cela et refaites cette séance aussi souvent que nécessaire.

Merci !