
Tapping méditatif : Soulager le stress

Bienvenue dans ce tapping méditatif. Maria Anell sera votre guide tout au long de cette séance dans laquelle nous allons soulager votre stress.

Prenez une grande inspiration. Connectez-vous à votre corps.

Evaluez votre niveau de stress à cet instant entre 1 et 10 - 10 étant le plus fort et 1, voire 0, cela ne vous concerne pas. Notez si vous avez des sensations dans le corps, des images, qui vont avec cette pensée.

C'est parti pour la ronde !

Point Karaté : « Même si j'ai tout ce stress, aujourd'hui je choisis de respirer et je m'aime du mieux que je peux. »

Point Karaté : « Même si j'ai tout ce stress, je le sens dans mon corps, je choisis de m'accepter là où j'en suis. »

Point Karaté : « Même si j'ai tout ce stress qui se reflète dans mes pensées et dans mes paroles, aujourd'hui, je choisis la paix. »

Sommet de la tête : « Tout ce stress. »

Début du sourcil : « Je le sens dans mon corps. »

Coin de l'œil : « Il y a tellement de choses à faire. »

Sous l'œil : « J'ai l'impression que c'est à moi de toutes les faire. »

Sous le nez : « Trop de responsabilités, trop d'engagements. »

Creux du menton : « Tout repose sur mes épaules. »

Sous la clavicule : « C'est lourd, c'est trop pour moi. »

Sous le bras : « Je cours, je cours, mais je ne parviens pas à tout faire. »

Sous le sein : « Tout ce stress qui court dans mon corps. »

Sommet de la tête : « Toute cette pression, dans ma tête. »

Début du sourcil : « J'ai du mal à respirer. »

Coin de l'œil : « J'entends mon cœur qui bat fort. »

Sous l'œil : « Je sens tous mes circuits qui tournent à fond. »

Sous le nez : « Une sensation électrique sur la peau. »

Creux du menton : « Je ne tiens pas en place. »

Sous la clavicule : « Je ne parviens pas à me concentrer. »

Sous le bras : « Tout mon système fourmille. »

Sous le sein : « Tout mon système en état d'alerte. »



Sommet de la tête : « Toutes les croyances que j'ai par rapport au stress. »
Début du sourcil : « Si je ne suis pas stressé(e), cela veut dire que je n'en fais pas assez. »
Coin de l'œil : « Si je ne suis pas stressé(e), cela veut dire que je ne suis pas au top. »
Sous l'œil : « Si je ne suis pas stressé(e), cela veut dire que ce n'est pas important. »
Sous le nez : « Le stress est inévitable. Il faut apprendre à vivre avec. »
Creux du menton : « Le stress est nécessaire. C'est ce qui me permet d'avancer. »
Sous la clavicule : « Toutes ces pensées liées au stress... »
Sous le bras : « Je me demande bien où je les ai entendues, où je les ai apprises. »
Sous le sein : « Et si tout cela n'était pas à moi ? Et si je pouvais lâcher ces pensées ? »
Sommet de la tête : « La vérité est que tout ce stress ne m'aide pas du tout. »
Début du sourcil : « La vérité est que je peux être engagé(e) sans me mettre la pression. »
Coin de l'œil : « La vérité est que j'avance mieux quand je suis détendu(e). »
Sous l'œil : « La vérité est que le champion pour me mettre la pression, c'est moi-même ! »
Sous le nez : « Et si je pouvais lâcher un peu de cette pression, maintenant. »
Creux du menton : « Et si j'avais le pouvoir de diminuer mon propre stress, ne serait-ce que de 10 %. »
Sous la clavicule : « Et si je pouvais rester calme et concentré(e), quelle que soit la tempête autour de moi. »
Sous le bras : « Et si j'étais capable de tout gérer dans la sérénité et la bonne humeur. »
Sous le sein : « Et si j'avais le pouvoir de transformer mes pensées au sujet du stress, maintenant. »
Sommet de la tête : « Je relâche la pression et je choisis la paix. »
Début du sourcil : « Je relâche la frénésie et je choisis l'efficacité. »
Coin de l'œil : « Je relâche la tension et je choisis la détente. »
Sous l'œil : « J'arrête de courir et je commence à avancer. »
Sous le nez : « J'arrête de culpabiliser et je choisis la responsabilité. »
Creux du menton : « Je relâche mon besoin de contrôle et je me concentre sur ce qui est réellement de mon ressort. »
Sous la clavicule : « Je relâche mon habitude de dire oui à tout, et je m'ouvre à la possibilité de respecter mes limites. »
Sous le bras : « J'arrête de vouloir tout faire, et je choisis d'être fier(e) de ce que j'accomplis. »
Sous le sein : « J'arrête de vouloir tout changer du jour au lendemain, et je me félicite pour les petits changements que je peux faire dès aujourd'hui. »
Sommet de la tête : « Je me détends et je m'ouvre à la possibilité de passer une merveilleuse journée. »

Prenez une grande inspiration. Expirez. Détendez-vous.

Si vous repensez maintenant à votre niveau de stress, où en êtes-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 !