

Patience
Περσένερενσε
Constance
Bienveillance

Offert en Bonus

Congrès Virtuel Francophone EFT 2013

<http://www.NoelleCassan.com>



Merçi

Vous venez d'obtenir ce livret électronique destiné à améliorer votre bien-être personnel.

J'ai écrit et offert ce livret lors de l'édition du Congrès Virtuel Francophone d'EFT 2013.

Pendant ce Congrès vous m'avez probablement entendue lors d'une conférence sur Les Peurs :

« *Se libérer de ses peurs et au-delà.* »

Je vous remercie de la confiance que vous me témoignez en acceptant de le lire.

J'espère qu'il sera un moyen de transformer positivement votre relation à vous-même et aux autres.

Je souhaite que ce livret vous apporte des solutions concrètes afin de manifester davantage de réussite et tout le succès que vous méritez.

De tout cœur,

Noëlle CASSAN

Note importante :

L'EFT n'en est toujours qu'à ses premiers pas, et nous avons encore beaucoup à apprendre. La possibilité que l'EFT puisse être délétère existe. Par conséquent, il vous faut prendre en compte que nous en sommes toujours au stade de l'expérimentation, alors usez de prudence en utilisant l'EFT.

Dans ce même sens Reconnaissez et Respectez vos limites. N'essayez pas d'utiliser ces techniques pour solutionner un problème si votre bon sens vous dicte autrement. Consultez un professionnel de la santé (médecin) quand cela est approprié.

Nous sommes des coachs de performance personnelle, nous ne sommes ni psychologues ni thérapeutes. Nous ne sommes pas responsables de l'utilisation que vous ferez de ces techniques. Si vous n'êtes pas d'accord avec ceci, ne vous engagez pas.

L'EFT comme Ressource

Dans la pratique de l'EFT, plus on est précis plus cela fonctionne.

Aller au cœur du problème, lorsqu'on cible l'EFT sur des événements bien spécifiques qui mettent en évidence les sentiments de peurs, de chagrin ou autres, permet d'obtenir des résultats souvent efficaces, profonds et durables.

Il est également possible d'utiliser l'EFT en ayant une approche plus globale, et en se servant d'affirmation qui permettent de se mettre dans une direction.

Ces rondes d'EFT vous permettront, tout comme les affirmations et visualisations, d'entretenir et de renforcer votre intention de manifester vos désirs.

Cette façon d'employer l'EFT n'atteint pas le cœur des problèmes et cette approche est très globale.

Elle permet d'axer votre attention et d'informer clairement votre inconscient et toutes les parties de vous de votre intention.

Ces affirmations peuvent faire apparaître des « oui, mais... »

Une façon qu'a notre esprit de nous dire « oui, je serai bien d'accord, mais... ce n'est pas possible, il y a un problème et il faut résoudre se problème avant. »

Si des « oui, mais... » Apparaissent, notez les et vous pourrez faire quelques rondes EFT en les nommant.

Avant chaque pratique je vous suggère de vous mettre en présence de vous-même. Faites trois respirations en conscience. Puis dites à haute voix en vous adressant à votre inconscient, Dieu (ou le nom que vous utilisez) :

« Fait que cette séance se passe pour mon plus grand bien et le plus grand bien de toutes les personnes impliquées.



Fleurs « Impatiens »

http://www.pharmacielauber.ch/medias/docs/media_352.pdf

Développer la Patience

La définition de la patience selon le Larousse :
Aptitude à ne pas s'énerver des difficultés, à supporter les défaillances, les erreurs, etc. :
Faire preuve de patience.

La vie ne nous apporte pas toujours de satisfaction appréciable. Elle est une vertu qui peut être développée, cultivée et entretenue. Revenir à l'instant présent, accepter que nous ne pouvons faire qu'une chose à la fois, vivre un instant après l'autre apporte calme et sagesse. La façon dont nous nous comportons face à une situation d'attente détermine nous degré de

patience ou d'impatience. Les choses sont ce qu'elles sont.

« Nous ne faisons pas pousser les fleurs plus vite, en tirant dessus. »

Être patient, c'est savoir tolérer l'attente et il est bon d'accepter le rythme naturel de toute chose.

Point Karaté :

- ✓ Même si je n'ai pas toujours fait preuve de Patience, je m'accepte complètement et totalement
- ✓ Même s'il m'arrive encore de m'impatienter, je m'accepte complètement et totalement
- ✓ Même si je manifeste de l'impatience, j'accepte cette facette de moi-même et décide maintenant de développer la tranquillité, le calme et la confiance

Sur la tête : J'ai le droit de m'impatienter

Coin du sourcil : J'ai le droit de m'agacer

Coin de l'œil : J'ai le droit de ce que je ressens

Sous l'œil : J'ai le droit de désirer que les choses aillent plus vite

Sous la clavicule : J'ai parfaitement le droit de m'impatienter

Sous le bras : J'ai le droit de râler

Sous le sein : J'ai le droit m'énerver

Sur la tête : Je crée ma propre réalité

Coin du sourcil : J'accueille l'impatience quand elle apparait

Coin de l'œil : Je me détend et installe du calme

Sous l'œil : Je choisis maintenant ce que je veux ressentir

Sous la clavicule : Je choisis le calme

Sous le bras : Je choisis la patience

Sous le sein : Je laisse le processus se faire

Sur la tête : Je libère et lâche mes tensions

Coin du sourcil : Je libère et lâche mes contractions

Coin de l'œil : Je relâche mes mâchoires

Sous l'œil : J'accueille maintenant le calme

Sous la clavicule : Plus je me détends, plus je me sens en sécurité

Sous le bras : À chaque expiration mon corps se libère de ses tensions.

Sous le sein : À chaque inspiration mon corps se détend

Développer la Persévérance

La persévérance est la faculté qui nous donne le pouvoir d'accomplir une tâche sans nous laisser nous détourner de notre but ni par les difficultés initiales, ni par les obstacles qui se multiplient à mesure que nous progressons dans notre travail. La persévérance est une des conditions pour réussir, et il est primordial de savoir ce que vous voulez.

Les personnes persévérantes appartiennent au type qui est capable de continuer à avancer fermement dans la voie qu'il a choisie, malgré les dangers qui jalonnent sa route.

« Paris ne s'est pas faite en un jour. »

Point Karaté :

- ✓ Même si je n'ai pas toujours fait preuve de Persévérance, je m'accepte complètement et totalement
- ✓ Même s'il m'arrive encore d'abandonner trop vite, je m'accepte complètement et totalement
- ✓ Même si je manifeste des faiblesses dans ma persévérance, j'accepte cette facette de moi-même et décide maintenant de développer ma volonté, mon assiduité avec résolution.

Sur la tête : J'ai le droit d'abandonner quand ça me fait plaisir

Coin du sourcil : J'ai le droit de me détourner de mon but

Coin de l'œil : J'ai le droit de me laisser distraire

Sous l'œil : J'ai le droit de négliger mon but

Sous la clavicule : J'ai le droit de me saboter

Sous le bras : J'ai le droit d'abandonner quand je le décide

Sous le sein : je le droit de dire stop

Sur la tête : Je crée ma propre réalité

Coin du sourcil : Je choisis de persévérer

Coin de l'œil : Je choisis de rester centré

Sous l'œil : Je persévère jusqu'à réussir

Sous la clavicule : Je persévère jusqu'à réussir

Sous le bras : Je choisis de poursuivre mon action

Sous le sein : Je reste motivé

Sur la tête : Je choisis mes buts

Coin du sourcil : Je crée ma réalité

Coin de l'œil : Je choisis maintenant d'accéder à une endurance sans limite

Sous l'œil : J'agis avec souplesse

Sous la clavicule : Je suis libre de mes choix

Sous le bras : À chaque expiration je me libère de toutes tensions

Sous le sein : À chaque inspiration je me remplis de force

Développer la Constance

La constance est une force morale qui permet d'agir régulièrement. L'expérience nous démontre que ce ne sont pas ceux qui ont les meilleures idées qui obtiennent le plus de succès à long terme. Ce sont plutôt les personnes qui agissent avec régularité, ténacité et constance dans leurs actions.

« Si les gens savaient à quel point j'ai travaillé fort pour développer mon talent, ils ne trouveraient pas que je suis si exceptionnel. »

Michel-Ange

Point Karaté :

- ✓ Même si je n'ai pas toujours fait preuve de Constance, je m'accepte complètement et totalement
- ✓ Même s'il m'arrive encore d'avancer irrégulièrement, par à-coup, je m'accepte complètement et totalement
- ✓ Même si je manifeste des faiblesses dans ma Constance, j'accepte cette facette de moi-même et décide maintenant de développer ma volonté, mon assiduité avec résolution.

Sur la tête : Je maintiens mon cap

Coin du sourcil : Je crée ma réalité

Coin de l'œil : J'agis avec constance

Sous l'œil : Je continue avec confiance

Sous la clavicule : Je termine ce que je commence, si c'est pour mon plus grand bien

Sous le bras : J'ai toute l'énergie nécessaire

Sous le sein : J'établis l'équilibre entre mes pensées, mes émotions et mes activités

Accroître la Bienveillance

La bienveillance est l'art de prendre soin de soi et des autres.

Elle a de l'effet hautement bénéfique sur les relations, la santé le bien-être, elle encourage la coopération et l'entraide.

Wikipédia en donne la définition en ces termes :
La bienveillance est la disposition affective d'une volonté qui vise le bien et le bonheur de chacun.

Point Karaté :

- ✓ Même si je n'ai pas toujours fait preuve de Bienveillance, je m'accepte complètement et totalement
- ✓ Même s'il m'arrive encore faire preuve de malveillance à tout moment, je m'accepte complètement et totalement
- ✓ Même si je manifeste des faiblesses dans ma Bienveillance, j'accepte cette facette de moi-même et décide maintenant de développer ma Bienveillance, ma bonté et ma tolérance

Sur la tête : J'agis parfois sans bienveillance

Coin du sourcil : Je me critique durement

Coin de l'œil : Je critique les autres sévèrement

Sous l'œil : Je fais preuve d'intolérance

Sous la clavicule : Je me maltraite

Sous le bras : Je manque de bienveillance

Sous le sein : Il m'arrive encore d'être agressif

Sur la tête : Je crée ma propre réalité

Coin du sourcil : Je choisis de manifester de la bienveillance

Coin de l'œil : Je choisis de manifester de la tolérance

Sous l'œil : Je crée ma réalité en douceur

Sous la clavicule : La bienveillance est ma nature profonde

Sous le bras : Je la laisse s'exprimer

Sous le sein : Je suis bienveillant

Sur la tête : Je crée ma réalité

Coin du sourcil : J'augmente ma bienveillance de 10%

Coin de l'œil : J'augmente ma bienveillance de 20%

Sous l'œil : J'inspire maintenant aux autres la bienveillance

Sous la clavicule : Je me rends maintenant disponible à toute forme de bienveillance

Sous le bras : À chaque expiration je me libère de toutes tensions

Sous le sein : À chaque inspiration je me remplis de bienveillance

En guise de conclusion

Permettez moi de vous citer un passage du livre d'Antony de Mello « Quand la conscience s'éveille ».

« Cessez d'essayer de changer les autres. Nous gaspillons notre temps et notre énergie à essayer de changer les contingences, à essayer de transformer nos conjoints, nos supérieurs, nos amis, nos ennemis et tout le reste.

Nous n'avons pas à changer ce qui nous entoure. Les sentiments négatifs sont en nous. Il n'y a aucun être sur terre qui soit capable de vous rendre malheureux. Il n'y a aucun événement qui ait le pouvoir de vous blesser ou de vous inquiéter. Ni les événements, ni les circonstances, ni les contingences, ni les gens ne possèdent ce pouvoir. Mais voilà, personne ne vous a jamais dit ce que je vous dis aujourd'hui ; on vous a même dit le contraire. C'est la raison pour laquelle vous vivez dans une telle confusion. C'est la raison pour laquelle vous êtes endormi. On ne vous a jamais dit ce que je vous dis aujourd'hui. On ne vous a jamais révélé cette chose si évidente.

... Les mystiques ne cessent de nous répéter que la réalité est parfaite. La réalité ne pose pas de problèmes. Les problèmes n'existent que dans le cerveau humain. »

Je vous souhaite le meilleur,
Je vous souhaite de pouvoir dire et ressentir, en conscience : « Je mérite le meilleur », car c'est la réalité.

De tout cœur,

Noëlle CASSAN