



Vivre l'Abondance



**2^e Congrès Virtuel Francophone d'EFT
du 29 mars au 4 avril 2012**

Édition réservée. Ne peut être vendu.



Association TLE

www.liberteemotionnelle.fr

Vivre l'Abondance

L'énoncé de la loi de l'attraction nous apprend que « ce qui est semblable attire à soi ce qui lui ressemble ». Ce qui se ressemble s'assemble, en somme. On dit que la loi de l'attraction est une loi de la nature. Qu'elle est aussi impartiale et impersonnelle que la loi de la gravité. Qu'elle est précise et qu'elle est exacte.

Nous ne savons peut-être pas mettre la loi de l'attraction en équation. Même pour la loi de la gravité, nous devons faire appel à Albert Einstein. En revanche, nous savons comment nous en servir (saut en hauteur, le football, parapente, centrales hydrauliques etc à l'infini.)

Pour la loi de l'attraction, nous savons aussi comment l'utiliser, et pas seulement dans la « mauvaise direction ». Dans les pages qui suivent, Carol Look va nous donner des indications précises pour atteindre le niveau de vibration, donc d'attraction, désiré pour vivre l'abondance. Le premier article de ce fascicule « La Vibration de l'Abondance » est une excellente introduction à son travail.

Carol Look, LCSW DCH, EFT Master, a une formation de psychothérapie classique, elle est aussi hypno thérapeute. Elle a une longue expérience dans le travail social. La TLE a rapidement pris le pas sur toutes les techniques de soin qu'elle pratiquait.

Sa première spécialité en TLE a été le travail avec les addictions et la boulimie auxquelles elle a consacré trois livres. Elle est devenue aujourd'hui une des grandes autorités du travail sur l'abondance. Elle doit sa notoriété à son approche simple et efficace et, ne l'oublions pas, à ses innovations si rapidement adoptées par la communauté TLE qu'elles font partie intégrante de la pratique aujourd'hui.

Dans ce fascicule, j'ai principalement réuni les traductions que j'ai faites au fil des années des articles de Carol Look consacrés à l'abondance. Un certain nombre ont été publiés sur son site www.attractingabundance.com et portent le numéro d'ordre correspondant. D'autres, plus longs, ont été publiés dans la Newsletter de Gary Craig : www.emofree.com. Vous trouverez aussi une page extrait de son livre « *Attracting Abundance with EFT* ». J'ai ajouté un texte d'Angela Treat Lyon « La Cascade » qui présente une forme de tapotage légèrement différente qui j'espère vous donnera envie d'expérimenter vous-même et contribuera à vous donner confiance pour trouver les « bons mots ».

Le plan vibratoire, qui a été mis au point par Philip Davis et Christine Sutton www.eftherapies.co.uk, permet de se situer sur une échelle émotionnelle et suivre évolution énergétique correspondante. Le petit canard que j'ai ajouté illustre que notre état naturel est la « ligne de flottaison » et que le rôle de la TLE est de dénouer les liens qui nous tirent vers le bas, vers le fond de l'eau.

Bianca von Heiroth



Carol avec 12 EFT Masters lors d'une International Master Class en Angleterre.

la vibration de l'abondance

The vibration of Abundance
Carol Look www.carollook.com
www.emofree.com/
24 Avril 2006



introduction

Une part importante de mon livre « *Attracting Abundance with EFT* » est consacré à l'expression de gratitude et d'appréciation pour les « petites choses » de la vie, telles que amitiés, objets, le soleil, un animal domestique, des rires etc. Les séquences de tapotage aussi bien que les jeux d'abondance décrits dans le livre sont centrés sur cette expression de l'appréciation. Je sais par expérience personnelle combien ces procédures réussissent à modifier l'énergie dans le sens de l'abondance et permettent d'attirer vers vous ce que vous désirez !

Depuis plusieurs années, déjà, je fais la *Liste des Gratitudes* à la fois pour mon tapotage personnel et dans les ateliers que j'anime. Les effets bénéfiques sont, entre autres, les suivants :

- *J'élève mon état vibratoire* et me sens bien.
- Je découvre des « *oui mais* » inattendus qui seront neutralisés par la TLE.
- *Je prends conscience combien ma vie est réellement bonne...*

Rappelons que c'est la **sensation de l'abondance** ou de la **richesse** qui, **en fait**, produit plus d'abondance. Cela constitue l'élément le plus simple et le plus souvent négligé dans la création de prospérité par le travail énergétique.

Pour moi, les mots les plus efficaces pour commencer le processus sont : *Merci, l'Univers (ou merci Dieu/Esprit/Source/Intelligence Supérieure...)*

Comme dans la TLE classique, il est important d'être spécifique au sujet des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ou dont vous désirez la manifestation. (« Beaucoup d'argent » ou un « nouveau petit ami » ne sont pas des expressions précises et peuvent vous causer des problèmes. N'importe quel « nouveau » petit ami et ne définit pas grande chose !)

Vous trouverez ci-dessous cinq versions sur le thème d'appréciation que j'aime personnellement :

- (a) Merci l'Univers (Dieu, Puissance Suprême, Source, Mère Divine) pour les bénédictions qui sont **déjà** dans ma vie.
- (b) J'aime (.....) ou j'apprécie (.....) ou je me sens reconnaissant pour (.....). Cet exercice peut être fait sous la forme d'une « liste », d'une promenade ou d'un jogging, mais il faut ajouter le tapotage. Cela peut aussi prendre la forme d'une « Lettre de Gratitude » adressée à l'Univers, précisant toutes les manifestations de prospérité déjà présentes dans votre vie.
- (c) Introduire le **Futur** dans le **Présent** : « *Merci l'Univers (Dieu, Puissance Suprême, Intelligence Universelle, Source de Toute Energie...) de m'apporter....* »
- (d) Tapoter « **Oui !** » pour vous aider à rester motivé. (Le « oui » possède une énergie toute différente de celle du « non », comme vous allez le constater.)
- (e) Tapoter en bénissant.

partie I

exprimer la gratitude

(a) Merci l'Univers (Dieu, Puissance Suprême, Source, Mère Divine) pour les bénédictions qui sont **déjà manifestées** dans ma vie.

Supposons qu'en ce moment vous vous sentez épuisé, avec un faible niveau d'énergie ou pas d'énergie du tout.

Répétez à voix haute en tapotant le point karaté. (Vous pouvez naturellement adapter les mots à votre propre situation)

« Même si je me sens fatigué et épuisé tout le temps, je m'accepte profondément et complètement. »

« Même si je n'ai plus d'énergie, je m'aime et je m'accepte tel que je suis en ce moment précis. »

« Même si je me sens fatigué et épuisé et que j'ai envie de laisser tomber, je choisis de reconnaître l'abondance que j'ai déjà dans ma vie. »

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **Je suis tellement épuisé, éreinté...**

Côté de l'œil : **Je n'ai plus d'énergie et j'ai envie de laisser tomber...**

Sous l'œil : **J'en ai ras le bol et j'en ai assez d'avoir ras le bol...**

Sous le nez : **Je me demande quelles sont les émotions qui m'épuisent autant...**

Menton : **Je suis si fatigué que j'en pleurerai...**

Clavicule : **Ça me fatigue d'être fatigué...**

Sous le bras : **Je n'ai plus aucune énergie...**

Tête : **Je suis tout le temps fatigué et à plat...**

Après une séquence complète de tapotage, essayez le « *Merci, l'Univers* » sur ce thème de fatigue physique :

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **Merci l'Univers, pour mon corps incroyablement fort...**

Côté de l'œil : **Merci l'Univers, pour ma vigueur et mon endurance...**

Sous l'œil : **Merci l'Univers, pour ma santé éclatante...**

Sous le nez : **Merci l'Univers, de me permettre de faire confiance à mon corps...**

Menton : **Merci l'Univers, pour toutes les fois où mon corps m'a soutenu...**

Clavicule : **Merci l'Univers, pour la force et la vigueur de mon corps ...**

Sous le bras : **Merci l'Univers, pour ma bonne santé générale...**

Tête : **Merci l'Univers, pour toute l'intelligence de mon corps...**

Ou encore, essayez le « *Merci l'Univers* » pour tapoter différentes choses que vous appréciez :

Sourcil : **Merci l'Univers, pour toute cette énergie que je possède réellement...**

Côté de l'œil : **Merci l'Univers, pour l'abondance qui inonde ma vie...**

Sous l'œil : **Merci l'Univers, pour ma force et ma santé incroyables...**

Sous le nez : **Merci l'Univers, pour ce week-end merveilleux au sein de ma famille...**

Menton : **Merci l'Univers, pour ma mission professionnelle agréable...**

Clavicule : **Merci l'Univers, pour toutes les bénédictions que j'ai reçues...**

Sous le bras : **Merci l'Univers, pour la nuit de sommeil paisible...**

Tête : **Merci l'Univers, pour ma perspicacité aigüe qui m'a aidé à plusieurs reprises dans mon travail aujourd'hui...**

(b) **J'aime....** ou **j'apprécie...** ou je suis **reconnaisant pour...**

(Comme je l'ai dit plus haut, cet exercice peut être fait sous la forme d'une « liste », d'une promenade ou d'un jogging, mais il faut ajouter le tapotage. Cela peut aussi prendre la forme d'une « Lettre de Gratitude » adressée à Dieu ou à l'Univers, précisant toutes les manifestations de prospérité déjà présentes dans votre vie.)

Supposons que vous détestez votre job, méprisez votre patron et que vous vous sentez piégé dans votre travail.

Répétez à voix haute en tapotant le point karaté :

« **Même si je me sens misérable à mon travail et que personne ne m'apprécie, je m'accepte et m'aime complètement et profondément de toute façon.** »

« **Même si je me sens piégé dans ce job pourri, je choisis d'accepter la personne que je suis et ce que je ressens.** »

« **Même si je déteste être coincé là-bas tous les jours, je m'accepte tel que je suis et ce que je ressens...** »

Tapotez la séquence de huit points :

Sourcil : **Je déteste mon job et mon boss...**

Côté de l'œil : **Même si j'ai le cafard tous les jours...**

Sous l'œil : **Ce n'est pas juste d'être coincé de cette façon...**

Sous le nez : **Je me sens tellement piégé....**

Menton : **Cela me rappelle cette vieille relation...**

Clavicule : **Personne ne m'apprécie...**

Sous le bras : **Je veux à tout prix foutre le camp...**

Tête : **Je déteste mon travail et je suis en colère tout le temps...**

Maintenant que vous avez exprimé votre colère et votre frustration au sujet de la situation, vous pouvez franchir l'étape suivante et de faire du **tapotage de gratitude** de base. Si vous « entendez » trop de « *oui mais* » pendant que vous faites des affirmations positives, retournez faire encore quelques séquences sur votre état de frustration et de misère ! Prononcez les phrases à voix forte, dites ce que vous pensez vraiment – exprimez l'énergie négative. Revenez ensuite au tapotage de gratitude.

Tapotez la séquence de huit points :

Sourcil : **J'apprécie la personne que je suis...**

Côté de l'œil : **Je suis reconnaissant d'avoir ce travail pour payer le loyer...**

Sous l'œil : **Je suis content de faire aussi bien mon travail...**

Sous le nez : **J'apprécie toutes les qualités que j'ai pour ce poste....**

Menton : **Je suis reconnaissant d'avoir autant de bénédictions...**

Clavicule : **Je m'apprécie tel que je suis et ma façon de penser...**

Sous le bras : **J'aime savoir que je mérite d'être apprécié...**

Tête : **J'aime avoir un travail en ce moment précis...**

partie II

faire comme si

Faire comme si ce que nous désirons est déjà là, produit des résultats extraordinaires en ce qui concerne l'abondance. Notons que quand j'évoque l'abondance, je réfère aux richesses, à la prospérité, à une santé éclatante et aux relations profondément enrichissantes. Il peut paraître difficile de s'habituer à cette version de tapotage pour l'abondance - puisqu'il s'agit de choses que vous désirez et que vous n'avez pas encore – mais je recommande vivement de vous entraîner.

(c) Introduire le **Futur** dans le **Présent** : « Merci, l'Univers (Dieu, Puissance Suprême, Intelligence Universelle, Source de Toute Energie...) de m'apporter » (Dites ces paroles comme si ce que vous désirez est **déjà déposé sur le pas de votre porte.**) La sensation de

gratitude et d'appréciation quand vous faites ces affirmations comme si elles étaient **vraies maintenant**, ouvre grande les portes pour vous. J'ai vu cette méthode, qui paraît peut-être dérisoire, produire des changements importants relativement vite.

Disons que vous êtes actuellement particulièrement préoccupé par votre situation financière. Composez des affirmations TLE spécifiques pour refléter vos sentiments et faites des séquences TLE standard. Ensuite vous pouvez faire la variation ci-dessous :

Répétez à voix haute en tapotant le point karaté. (Vous pouvez naturellement adapter les mots à votre propre situation)

« **Même si j'ai peur pour ma situation financière, je m'accepte profondément de toute façon.** »

« **Même si je m'angoisse quand j'ouvre mes factures, je choisis de me sentir calme.** »

« **Même si j'ai toutes ces craintes concernant l'argent, je m'accepte tel que je suis et ce que je ressens.** »

Tapotez la séquence de huit points :

Sourcil : **Je m'angoisse tellement pour mes finances...**

Côté de l'œil : **J'ai le souffle coupé quand je pense à tout ce que j'ai à payer...**

Sous l'œil : **Je pense qu'il y en aura pas assez...**

Sous le nez : **Je suis tout le temps anxieux concernant les problèmes d'argent....**

Menton : **Ma situation financière me paralyse...**

Clavicule : **L'anxiété a élu domicile dans ma poitrine...**

Sous le bras : **Les questions d'argent me stressent complètement...**

Tête : **J'ai peur pour l'avenir de mes finances...**

Après une séquence de TLE sur ce thème, essayez d'introduire **l'Avenir dans le Présent**. Rappelez-vous que ces choses ne sont pas encore arrivées, mais vous faites comme si vous les aviez déjà reçues.

Sourcil : **Merci l'Univers, (ou Dieu ...) de m'offrir des opportunités professionnels si profondément satisfaisantes...**

Côté de l'œil : **Merci l'Univers, de m'avoir apporté cette solution à mes problèmes de dettes...**

Sous l'œil : **Merci l'Univers, de m'avoir apporté cette aubaine inattendue...**

Sous le nez : **Merci l'Univers, de m'avoir apporté cette abondance inattendue...**

Menton : **Merci l'Univers, de me donner toutes ces opportunités surprenantes de gagner de l'argent...**

Clavicule : **Merci l'Univers, de m'apporter tant de prospérité...**

Sous le bras : **Merci l'Univers, de m'apporter tant de liquidités....**

Tête : **Merci l'Univers, de m'apporter de l'argent, même plus que j'en ai besoin, ce mois-ci...**

Vous pouvez aussi faire des séquences « **Merci de m'apporter...** » pour différentes choses qui ne sont pas encore arrivées. N'oubliez pas de **faire comme si**.

Sourcil : **Merci l'Univers, (ou Dieu) de m'avoir apporté ce partenaire idéal...**

Côté de l'œil : **Merci Dieu, (ou l'Univers...) de m'apporter une solution à ce problème apparemment insoluble...**

Sous l'œil : **Merci Dieu, de m'apporter cette augmentation stupéfiante...**

Sous le nez : **Merci Source, de m'apporter une célébration familiale aussi parfaite.**

Menton : **Merci Dieu, de m'apporter le livre exact que voulais...**

Clavicule : **Merci Source, de m'apporter la relation de mes rêves...**

Sous le bras : **Merci l'Univers, de m'avoir apporté cette solution surprenante à mes problèmes de santé...**

Tête : **Merci Dieu, de m'avoir apporté cette idée brillante pour le projet à mon travail...**

partie III

oui, merci

Sentez l'énergie de « **Oui, merci** ». J'éprouve une énorme sensation positive, expansive, quand je prononce ces mots à haute voix. Vérifiez ce que vous ressentez lorsque vous commencez une phrase par « **Non** ».

J'aime la variante de tapotage que je vais vous proposer ci-dessous : mon état vibratoire s'élève aussitôt. Je me sens stimulée, dynamisée avec ma tête, mon cœur et mon ventre alignés et qui résonnent ensemble.

Si le protocole ci-dessous pour « **Oui, merci** » ou simplement « **Oui !** » fait surgir d'importants « oui, mais », c'est très bien ! Maintenant vous savez sur quel sujet vous avez besoin de tapoter...

(c) Cette quatrième variante du tapotage pour l'abondance est ainsi le « **Oui, merci** » et vous aide à vous sentir dynamique et motivé.

Il est probable que nous avons tous un sentiment de culpabilité refoulé qu'il serait bon de pouvoir libérer. Choisissez un incident qui vous fait sentir très coupable. Déterminez sur l'échelle de 0 à 10 combien vous éprouvez de la culpabilité en y pensant maintenant.

Répétez à voix haute en tapotant le point karaté. (Vous pouvez naturellement adapter les mots à votre propre situation)

« Même si je me sens coupable ce que j'ai dit/fait, je m'aime et je m'accepte profondément. »

« Même si je ne peux pas arrêter de me sentir coupable pour cet incident, j'aime et j'accepte profondément et complètement la personne qui je suis en ce moment précis. »

« Même si je me sens mauvais à cause de ce que j'ai dit/fait, je m'accepte profondément et complètement. »

Tapotez la séquence comme d'habitude en nommant le problème :

Sourcil : **Je me sens si coupable de ce que j'ai fait ...**

Côté de l'œil : **Je n'aurais pas dû faire ça, je me sens très mal...**

Sous l'œil : **Je me sens tellement coupable au sujet de cet incident...**

Sous le nez : **Je me déteste d'avoir dit/fait ça....**

Menton : **Je me sens si coupable que ça m'angoisse...**

Clavicule : **Je ne devrais pas être pardonné pour cette histoire...**

Sous le bras : **Je me sens très mal pour cette histoire et je n'ai pas l'intention de me pardonner...**

Tête : **Je me sens terriblement coupable de ce que j'ai dit/fait...**

Vérifiez votre chiffre sur l'échelle de 0 à 10 et recommencez la séquence si nécessaire.

Ensuite faites la séquence « Oui, merci » pour élever votre état vibratoire.

Sourcil : **Oui, merci Dieux, pour soulager cette culpabilité...**

Côté de l'œil : **Oui, merci Dieu, de résoudre de problème...**

Sous l'œil : **Oui, merci Dieu, de me rappeler que suis quelqu'un de bien ...**

Sous le nez : **Oui, merci pour toutes les bonnes relations d'amitié dont je bénéficie....**

Menton : **Oui, merci de me soulager de cette culpabilité...**

Clavicule : **Oui, merci de m'aider à me pardonner...**

Sous le bras : **Oui, merci de permettre de placer cette histoire en perspective**

Tête : **Oui, merci de reconnaître que c'est OK de ne pas être parfait...**

Vous pouvez aussi faire un tapotage « **Oui** » en nommant vos intentions et désirs :

Sourcil : **Oui ! Je veux me sentir mieux...**

Côté de l'œil : **Oui ! Je choisis de m'accepter ...**

Sous l'œil : **Oui ! Je m'apprécie de plus en plus tel que je suis ...**

Sous le nez : **Oui ! J'ai l'intention d'être consciente de l'abondance que j'ai déjà...**

Menton : **Oui ! Je veux reconnaître ma santé éclatante...**

Clavicule : **Oui ! Cette année j'ai l'intention d'attirer l'argent...**

Sous le bras : **Oui ! Je suis un ami formidable...**

Tête : **Oui ! J'apprécie les miracles dans ma vie...**

partie III

bénir

Pendant que vous tapotez les points TLE bénissez tout ce qui vous vient à l'esprit et pareillement pour toutes les personnes auxquelles vous pouvez penser. Faites autant de séquences que vous voulez. Cette procédure apportera une grande modification à votre niveau d'énergie. Elle ouvrira la porte à l'abondance en libérant de l'énergie négative refoulée en permettant aux « oui-mais » de remonter à la surface réveillés par la reconnaissance de tous les bienfaits présents dans votre vie. Au fur et à mesure que ces « oui-mais » se manifestent, vous appliquerez autant de séquences de TLE que nécessaire pour les décharger de leur énergie négative.

Commencez avec le point karaté comme d'habitude. Nous allons supposer que vous avez des problèmes de cœur (ou choisissez de tapoter sur la dernière fois où vous avez souffert d'une rupture).

« Même si, en ce moment, je suis très inquiet concernant de cette relation, je choisis de me sentir calme et paisible »

« Même si je n'arrive pas à me concentrer que quoi que ce soit parce que j'ai peur de la rupture, je m'aime et je m'accepte profondément et complètement de toute façon. »

« Même si mon angoisse concernant notre relation est intolérable en ce moment précis, je m'aime et je m'accepte tel que je suis. »

Tapotez la séquence comme d'habitude en nommant le problème :

Sourcil : **J'ai tellement peur qu'il / elle va rompre...**

Côté de l'œil : **Cette angoisse dans ma poitrine ...**

Sous l'œil : **Je suis tellement angoissé que je ne peux pas rester tranquille ...**

Sous le nez : **Je suis tellement anxieux et tendu que je ne peux pas me concentrer...**

Menton : **Je suis tellement mal que j'ai envie de pleurer...**

Clavicule : **Je suis impuissant et désespéré...**

Sous le bras : **L'angoisse me submerge...**

Tête : **Je suis épuisé à force d'angoisse...**

Après avoir effectué ce protocole deux ou trois fois, faites une séquence « positive » pour vous apaiser et pour reprendre votre contrôle.

Sourcil : **J'ai décidé que je peux survivre à tout...**

Côté de l'œil : **Un instant, j'ai oublié combien je suis fort ...**

Sous l'œil : **Je choisis de me sentir calme et détendu quoi qu'il en soit ...**

Sous le nez : **Et si c'était moi qui avais envie de partir...**

Menton : **Je choisis de me sentir calme et détendu quoi qu'il arrive...**

Clavicule : **Je m'apprécie tout de moi, même si lui/elle ne le fait pas...**

Sous le bras : **J'accepte mes émotions et la personne que je suis...**

Tête : **Je suis tellement calme et apaisé maintenant...**

Après une ou deux séquences procédez à l'étape suivante, essayez le « **Bénir** » comme ci-dessous :

Sourcil : **J'ai décidé bénir cette relation et ce que j'ai appris...**

Côté de l'œil : **Je bénis tout le positif dans cette relation...**

Sous l'œil : **Je le/la bénis pour ce que j'ai appris ...**

Sous le nez : **Je le/la bénis pour m'avoir tant enseigné...**

Menton : **Béni(e)s soient tous les hommes (femmes) qui m'ont appris ce que je veux...**

Clavicule : **Je me bénis pour mon courage et ma force...**

Sous le bras : **Béni soit l'Univers de m'avoir envoyé cette personne...**

Tête : **Je le/la bénis, je me bénis et je bénis toutes mes relations dans le passé...**

Vous pouvez aussi simplement tapoter « **Je bénis** » sur différentes choses dans votre vie :

Sourcil : **Je bénis qui je suis et ce que je ressens en ce moment...**

Côté de l'œil : **Je bénis ma famille et comment ils m'aiment...**

Sous l'œil : **Je bénis mon corps incroyablement sain et fort ...**

Sous le nez : **Je bénis tous mes amis et leur souhaite amour et prospérité...**

Menton : **Je bénis l'abondance qu'il y a déjà dans ma vie...**

Clavicule : **Je bénis ma maison et ma vie dedans...**

Sous le bras : **Je bénis mon job excellent, mes collègues et mon patron...**

Tête : **Je bénis mon esprit et toutes les idées merveilleuses qu'il fait naître...**

Merci

Carol Look EFT Master LCSW DCH

Ce texte comprend les quatre articles de Carol Look publiés par Gary Craig dans ses Newsletters en avril 2006



se faire remarquer

Carol Look

Standing Out

in « Attracting Abundance with Eft »

*Répéter **trois fois** en tapotant le point karaté :*

« Même si je ne veux pas *me faire remarquer*, je choisis mon propre pouvoir. »

Première Séquence : Phrase de rappel négative

Répéter cette phrase en tapotant la séquence de huit points :

Je ne veux pas me faire remarquer...

Deuxième Séquence : Affirmations

Répéter une phrase à chacun des huit points :

Sourcil : **Je peux me faire remarquer et me sentir en sécurité...**

Côté de l'œil : **Je choisis de me sentir en sécurité même si je me fais remarquer...**

Sous l'œil : **J'aime me sentir en sécurité avec mon succès...**

Sous le nez : **Je sais que c'est ce qu'il me faut...**

Menton : **Je peux me faire remarquer et me sentir en sécurité...**

Clavicule : **Je choisis de me sentir en sécurité, même s'ils ne m'aiment pas...**

Sous le bras : **J'aime me sentir en sécurité avec ma réussite...**

Tête : **Je sais que c'est ce qu'il me faut...**

peur du changement

Fear of Change

Carol Look

www.attractingabundance.com/newsletters/issue1.html



n° 1

Beaucoup de gens ont envie d'attirer de l'abondance, mais ne sont pas forcément conscients de l'intensité de leurs peurs d'opérer des changements ou des bouleversements. Les peurs conscientes et inconscientes peuvent être très puissantes, mais on peut heureusement les éliminer avec la TLE. Si ces craintes (*le changement est dangereux, « ils » ne m'aimeront plus*) ne sont pas neutralisées, les bénéfices obtenus par n'importe quelle technique ne seront que provisoires.

Je donnerais ci-dessous des phrases de mise en place suivie par deux séquences (l'une négative, l'autre positive).

Phrases de mise en place

Répétez à voix haute en tapotant le point karaté. (Adaptez les mots à votre propre situation)

« **Même si une partie de moi a peur du changement et peur d'attirer de l'abondance, je m'accepte profondément, exactement tel que suis.**

« **Même si je risque de faire du mal à d'autres personnes si j'attire de l'abondance, je choisis d'élever ma vibration quand même.»**

« **Même si je ne veux pas qu'ils me rejettent, je m'accepte tel que je suis avec mes désirs. »**

aspects négatifs

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points.

Sourcil : **Je ne veux pas changer...**

Côté de l'œil : **J'ai peur de changer...**

Sous l'œil : **Ils se sentiront menacés si je change...**

Sous le nez : **Je ne veux pas les blesser...**

Menton : **Je veux rester comme je suis...**

Clavicule : **J'ai ce conflit concernant le succès...**

Sous le bras : **Je ne veux pas donner un coup de pied dans la fourmilière...**

Tête : **C'est plus facile de ne pas bouger...**

aspects positifs

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points

Sourcil : **J'ai vraiment envie de changer...**

Côté de l'œil : **Ils s'en débrouilleront...**

Sous l'œil : **Je me sentirais en sécurité tout en accueillant la prospérité...**

Sous le nez : **J'aime réaliser mon potentiel...**

Menton : **Je mérite richesse et abondance...**

Clavicule : **J'apprécie toute l'abondance que j'ai déjà...**

Sous le bras : **Je m'apprécie tel que je suis...**

Tête : **Je m'autorise à libérer ce conflit une fois pour toutes...**

Deux recommandations.

Premièrement, je vous recommande de noter les **phrases positives** dans un cahier, ou sur un carton, que vous garderez sur vous. Prononcez-les à **haute voix** quand vous faites vos courses ou votre vaisselle. Cela remplacera le discours négatif que nous faisons à nous-mêmes tout au long de la journée. Vous serez surpris de l'efficacité de ces quelques phrases positives toujours à portée de main. Conservez vos phrases favorites dans un cahier pour une révision hebdomadaire, et gardez-le toujours près de vous.

Deuxièmement, je vous recommande de faire des « jeux d'abondance ». D'une part, le jeu est amusant et d'autre part il nous aide à consolider une nouvelle information. Ci-dessous vous trouverez une description de la « **Promenade de la Gratitude** »

Faites une promenade entre 5 et 30 minutes et dites à voix haute ce que vous aimez dans votre vie, ce que vous voyez de beau autour de vous, les choses pour lesquelles vous avez de la reconnaissance envers votre famille etc. Le côté « jeu » consiste à rester positif et de prendre conscience combien il est facile de retomber dans les pensées négatives. Vérifiez si vous parvenez à maintenir vos affirmations positives sans ressortir votre « liste de lamentations » habituelle.

Personnellement, j'utilise quotidiennement un certain nombre d'affirmations (telles que : *je suis abondance, j'apprécie tous les bienfaits dans ma vie, je m'ouvre à mon guide intérieur*) avec lesquelles je commence, et soudain de nouvelles affirmations me surprennent comme des bulles qui montent et j'apprécie l'incroyable prospérité et joie dans ma vie.

Les règles du jeu :

1 - Ne faites jamais semblant. Si vous ne vous sentez pas reconnaissant à l'égard des membres de votre famille ou pour votre travail, ne les prononcez pas. Ne les inscrivez pas sur votre liste.

2 – Si vous vous sentez gêné parce qu'on vous regarde quand vous prononcez vos phrases à haute voix, dites-les à vous-même pendant qu'ils vous croisent. Reprenez ensuite votre appréciation de la vie à haute voix.

3 – Quand vous vous sentez si heureux que vous vous mettez à sourire et à rire, il est temps de retourner et de reprendre votre journée.

Carol Look LCSW DCH, EFT Master



se sentir bloqué

Feeling Stuck

Carol Look

www.attractingabundance.com/newsletters/issue2.html

Je déteste me sentir coincée dans quelque domaine que ce soit. Et nous sommes certainement nombreux à nous sentir bloqués dans le domaine si important d'abondance financière. Mais le jour où un ami m'a rappelé que nous ne sommes jamais vraiment **bloqués** j'étais très soulagée. Nous sommes toujours en **mouvement**. Nous appuyons simplement tour à tour sur le bouton « avance rapide » suivi par le bouton « rembobiner », encore et encore, ce qui aboutit aux mêmes résultats. Même si nous n'augmentons la durée de pression sur le bouton « avance rapide » que de 10 pour cent, notre vie connaîtrait un changement radical. La bonne nouvelle est, évidemment, que la TLE est un outil de premier ordre pour lever les blocages en neutralisant tout conflit s'opposant au progrès dans tous les domaines de la vie.

Je donnerais ci-dessous des phrases de mise en place suivie par deux séquences (l'une négative, l'autre positive).

Phrases de mise en place

Répétez à voix haute en tapotant le point karaté. (Adaptez les mots à votre propre situation)

« **Même si je suis bloqué, encore une fois, et semble incapable d'attirer de l'abondance je m'accepte et je m'aime de toute façon.** »

« **Même si je me sens nul quand je suis coincé comme ça, je choisis d'envisager d'avancer.** »

« **Même si j'ai saboté mon progrès pour rester coincé, je choisis de résoudre mes conflits concernant le succès.** »

aspects négatifs

Répéter ces phrases en tapotant la séquence de huit points.

Sourcil : **Je déteste être bloqué...**

Côté de l'œil : **C'est incroyable, je suis de nouveau bloqué...**

Sous l'œil : **Je me sens nul quand je suis bloqué...**

Sous le nez : **Je ne sais comment changer...**

Menton : **Peut-être je n'ai pas envie de changer...**

Clavicule : **J'ai sûrement des conflits concernant mon progrès...**

Sous le bras : **C'est incroyable, je suis de nouveau bloqué...**

Tête : **Rien ne me fera jamais bouger...**

aspects positifs

Répéter ces phrases en tapotant la séquence de huit points

Sourcil : **Je choisis de me débloquenter...**

Côté de l'œil : **J'aime sentir cet élan en avant...**

Sous l'œil : **Je veux me sentir en sécurité tout en avançant...**

Sous le nez : **Je suis prête à accueillir mes succès du futur...**

Menton : **Je suis tellement heureux que le blocage appartient au passé...**

Clavicule : **J'apprécie les leçons que ce blocage m'ont apprises...**

Sous le bras : **Je mérite d'être libre et d'accepter l'abondance...**

Tête : **Je m'autorise à libérer ce conflit une fois pour toutes !**

Recommandations

Je recommande vivement les variations suivantes :

1 - Après avoir complété l'exercice ci-dessus, retournez au point karaté et, au lieu de répéter la phrase telle que je l'ai écrite (« *Même si je suis bloqué encore une fois...* ») utilisez la deuxième personne singulier, **tu**.

Ainsi la première phrase de mise en place sera « *Même si toi, Carol (insérez votre propre nom) es bloqué encore une fois et ne semble pas capable d'attirer de l'abondance tu t'acceptes et t'aimes de toute façon.* »

En tapotant les séquences, remplacez les « je » par des « tu ». Par exemple, sous le nez, vous direz « *Même si toi, Carol, ne sais pas comment changer...* » et, sur le point du menton : « *Peut-être toi, Carol, ne sait pas comment changer...* »

2- Ensuite, essayez un troisième exercice. Insérez, cette fois, le pronom de la troisième personne singulier **il / elle** en remplacement de tous les « je » d'origine. Ainsi « *Même si je me sens nul quand je suis coincé comme ça, je choisis d'envisager d'avancer* » devient « *Même si elle se sent nulle quand elle est coincée comme ça, elle choisit d'envisager d'avancer.* » Sur le point du sourcil l'on dira « *Il déteste être bloqué* » et sur le côté de l'œil on dira « *C'est incroyable, il est de nouveau bloqué...* »

Il s'agit d'une très vieille technique pour renforcer des affirmations écrites. Elle est très efficace. Faites-en l'essai vous-mêmes.

Carol Look LCSW DCH, EFT Master



et si...

What if...

Carol Look

www.attractingabundance.com/newsletters/issue5.html

L'idée que nos rêves les plus fous se réalisent est grisante pour certains et, au contraire, menaçante pour d'autres. La plupart du temps nous ne nous laissons pas aller à avoir de grands rêves.

Nous sommes des millions de rêveurs à avoir entendu « *N'espère pas trop, tu seras sûrement déçu.* »

Mais supposons, juste un petit moment, que non seulement il est possible d'espérer mais que nous **devons** le faire parce que cela va, en effet, améliorer nos chances de réaliser nos rêves. Hmm... **Et si...**

Et si c'était bon d'avoir des rêves éveillés ?

Et si être heureux serait bon pour nous tous ?

Et si c'était bon d'être optimiste ?

Et si la gratitude était bonne pour la santé ?

Et si c'était génial de compter les bienfaits dont on bénéficie ?

Et si c'était mieux d'attendre quelque chose de bien ?

Et si tous ces parents et professeurs bien attentionnés ont eu leurs propres espoirs si souvent anéantis qu'ils ont seulement voulu nous protéger, mais sans pouvoir nous donner le bon mode d'emploi ?

J'ai utilisé la formulation « **Et si** » avec certains de mes clients atteints de maladie grave. Il leur semble que de dire « *Je choisis de me sentir en bonne santé* » ou « *J'accepte profondément et complètement mon corps, quand même* » constitue un trop grand saut. En revanche, ils jouent avec les affirmations « *Et si* », envisageant des scénarios qui seraient miraculeux, s'ils étaient possibles. De cette manière, il n'y a pas de lutte interne ou de résistance. Il n'est question que d'une affirmation « *Et si* » amusant. Si le cœur vous en dit, tentez cette expérience pendant quelques semaines et observez les modifications dans votre système énergétique et dans vos processus de pensée.

Phrases de mise en place

Répétez à voix haute en tapotant le point karaté. (Adaptez les mots à votre propre situation)

« **Même si rien n'a jamais été suffisant, je m'accepte et je m'aime profondément quand même.** »

« **Même si l'on m'a appris d'avoir des objectifs modestes, je choisis maintenant d'accepter tous mes rêves.** »

« **Même s'ils m'ont dit de ne pas trop rêver, je choisis de croire aux miracles.** »

« **Même si j'ai peur de compter sur la réussite, et si mes espoirs étaient détruits ? j'ai décidé de tenter une expérience.** »

le problème

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **J'ai peur de trop espérer...**

Côté de l'œil : **Et s'ils m'avaient donné le mauvais mode d'emploi...**

Sous l'œil : **J'ai peur de me focaliser sur mes objectifs...**

Sous le nez : **Ils m'ont dit de ne pas trop espérer...**

Menton : **Et si mes rêves se réalisaient...**

Clavicule : **Et si ça a déjà commencé...**

Sous le bras : **Encore une fois, j'ai peur d'avoir trop d'espoir ...**

Tête : **J'ai peur de d'essayer quelque chose de nouveau...**

aspects positifs

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **Je choisis de m'accepter et j'ai hâte de voir mes rêves commencer à se réaliser...**

Côté de l'œil : **J'adore attendre que mes rêves se réalisent !**

Sous l'œil : **Et s'il y en avait assez pour tout le monde ?**

Sous le nez : **Et s'il y en avait assez et si moi, j'étais à la hauteur ?**

Menton : **Et si me sentir bien était bon pour moi ?**

Clavicule : **Et si le fait de me sentir heureux aide mes rêves à se réaliser ?**

Sous le bras : **Et si mes rêves étaient en train de se réaliser ?**

Tête : **J'aime me sentir reconnaissant pour mes rêves.**

Je vous propose de recommencer cette dernière séquence et observer l'apparition d'éventuels « *oui mais* » qui seront ensuite intégrés dans votre séquence suivante. Vous pouvez aussi dresser votre propre liste de « **Et si...** » et observer ce que vous ressentez.

recommandation

Je vous recommande de travailler pendant une semaine exclusivement sur des affirmations positives, telles que « *J'aime me sentir bien* » ou « *Je choisis d'avoir confiance en moi* » ou « *Je sais que mes rêves sont en train de se réaliser* ». Je vous le propose pour deux raisons :

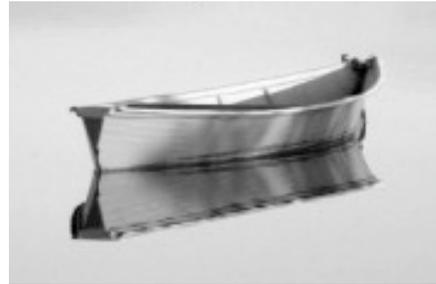
- Cela vous aidera à vous focaliser sur ce que va bien dans votre vie et contribuera à diriger votre énergie dans la direction des émotions tapotées, et
- Cela provoquera l'apparition des objections « *oui mais* » que vous avez collectionné avec le temps que vous pouvez ensuite tapoter.

Même si cette recommandation est étonnamment simple (pas besoin de la formulation « même si ») beaucoup de personnes découvrent chez elle une résistance à la faire. Ce fait, mérite à son tour, d'être traité comme une information tapotable. Pourquoi ne peut-on pas se concentrer sur les rêves qui sont en train de se réaliser ?

petit truc

Utilisez votre main non-dominante pour vous tapoter pendant quelques semaines. Je suis moi-même droitier et me sers presque exclusivement de cette main pour la TLE. Même si je trouve que c'est inconfortable de me servir de la main gauche, je crois que c'est une bonne chose que de « secouer » un peu le « câblage cérébral » impliqué dans la coordination à différents niveaux.

Carol Look LCSW DCH, EFT Master



n'est-ce pas forcément une lutte ?

Does It Have To Be a Struggle?

Carol Look

www.attractingabundance.com/newsletters/issue6.html

η°

6

Un jour, quand j'ai demandé à des participants d'un de mes ateliers sur l'Abondance ce qui pouvait être la raison pour laquelle ils se trouvaient bloqués dans une « conscience de pauvreté », plusieurs ont répondu : « *Je suis convaincu que cela doit être une lutte* ». Je leur posais la question de savoir d'où une telle croyance pouvait venir. Certains ont répondu que leurs parents leur avaient inculqué cette idée, d'autres que « *ça avait toujours été comme ça* ». La bonne nouvelle que cette croyance limitative est particulièrement facile à neutraliser avec la TLE. Si votre expérience vous dicte que c'est une lutte, que c'est dur, difficile de gagner ou de garder de l'argent, il est vrai que votre système émotionnel ne reconnaîtra pas les signes ou les suggestions que cela peut être facile. Votre programmation est faite pour ignorer les informations qui tendraient à indiquer que le contraire est possible. De la même manière si vous croyez que personne de votre famille ne pourra être riche un jour, vous ne serez pas riche non plus, non pas parce que vous faites partie de cette famille, mais parce que, sur le plan psychologique, vous ferez tout pour que cette croyance soit vraie. Nos cerveaux fonctionnent de cette manière.

Prenez donc cette « croyance » (une pensée que vous ne remettez pas en question) et tapotez avec la TLE.

Si votre expérience vous dicte que c'est une lutte, que c'est dur, difficile de gagner ou de garder de l'argent, il est vrai que votre système émotionnel ne reconnaîtra pas les signes ou les suggestions que cela peut être facile. Votre programmation est faite pour ignorer les informations qui tendraient à indiquer que le contraire est possible. De la même manière si vous croyez que personne de votre famille ne pourra être riche un jour, vous ne serez pas riche non plus, non pas parce que vous faites partie de cette famille, mais parce que, sur le plan psychologique, vous ferez tout pour que cette croyance soit vraie. Nos cerveaux fonctionnent de cette manière.

Prenez donc cette « croyance » (une pensée que vous ne remettez pas en question) et tapotez avec la TLE.

Si c'était facile, même **amusant**, de gagner autant d'argent que vous voulez, d'aimer profondément et de vous sentir aimé, d'avoir tout le temps qu'il faut pour vous amuser et vous détendre ?

le problème

Phrases de mise en place

Répétez à voix haute en tapotant le point karaté. (Adaptez les mots à votre propre situation)

« **Même si je suis convaincu que cela doit être une lutte, je choisis de m'accepter avec mes croyances limitatives.** »

« **Même si je ne me sens pas à l'aise quand c'est facile, j'accepte de m'ouvrir à des nouvelles croyances ?** »

« **Même si j'ai peur de penser que le succès peut être facile, j'ai décidé de changer mon attente.** »

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :
Sourcil : **J'ai toujours lutté pour joindre les deux bouts...**
Côté de l'œil : **Je ne saurais pas m'y prendre si c'était facile...**
Sous l'œil : **J'ai peur de changer ma conviction...**
Sous le nez : **J'ai peur d'attendre des résultats inattendus...**
Menton : **Et si j'avais raté une information importante...**
Clavicule : **L'idée de la lutte est réconfortante...**
Sous le bras : **Je ne sais pas comment m'y prendre pour que soit facile...**
Tête : **Je fais ce que j'ai toujours fait...**

aspects positifs

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :
Sourcil : **J'adore changer mes croyances limitatives...**
Côté de l'œil : **J'adore sentir que mes rêves réalisent...**
Sous l'œil : **Et si c'était facile à partir de maintenant...**
Sous le nez : **Je choisis de m'amuser et de me détendre...**
Menton : **J'aime ma nouvelle conscience de prospérité...**
Clavicule : **J'apprécie que le processus soit aussi facile et amusant...**
Sous le bras : **Je ne m'attendais pas à ce que ce soit aussi amusant de gagner sa vie...**
Tête : **J'aime ce sentiment de reconnaissance pour tous les bienfaits dans ma vie...**

Avez-vous remarqué des « *Oui, mais...* » remontant à la surface ?

Si c'est le cas, faites une nouvelle séquence d'aspects positifs, ajoutant des mots qui conviennent à la situation.

Un de mes clients, par exemple, dit qu'il ne savait pas comment opérer le changement émotionnel nécessaire pour s'attendre à un succès facile après avoir été convaincu, depuis toujours, qu'il faut batailler dur pour y arriver. A quoi je lui répondis qu'il n'avait pas besoin de savoir comment cela allait se produire ; tout ce qu'il avait besoin de faire était de s'attendre à ce que cela arrive et continuer à se tapoter. Nous avons fait des séquences sur le principe ci-dessous :

« **J'aime l'idée que c'est possible.** »
« **Je choisis de me connecter avec mon guide intérieur et de me laisser guider.** »
« **Je suis heureux de savoir que je ne suis pas obligé d'être obnubilé par des détails.** »
« **J'apprécie tous les changements que j'ai déjà faits.** »
« **J'aime me sentir libre en ce moment.** »
« **J'ai de la gratitude pour ma nouvelle conscience de prospérité.** »

les aspects de gratitude

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points
Sourcil : « **J'aime l'idée que nous méritons tous de l'abondance.** »
Côté de l'œil : « **Je choisis de me connecter avec mon guide intérieur et lui faire confiance.** »
Sous l'œil : « **J'apprécie la prospérité dans ma vie.** »
Sous le nez : « **J'apprécie corps, mes amis et les opportunités que me sont offertes.** »
Menton : « **Je suis reconnaissant pour toutes ces nouvelles possibilités d'abondance.** »
Clavicules : « **Je m'apprécie exactement tel que je suis.** »
Sous le bras : « **J'apprécie toutes les leçons que j'ai apprises.** »
Tête : « **Je suis si reconnaissant pour toutes les richesses dans ma vie.** »

Carol Look LCSW DCH, EFT Master



il faut que je sois parfait....

I Need to Be Perfect...

Carol Look

<http://www.attractingabundance.com/newsletters/issue31.html>

Il n'y a rien qui freine le progrès aussi bien que l'idée que l'on doit être parfait !
Premièrement, être parfait est impossible. Deuxièmement, ce « besoin » vient d'un profond sentiment de ne pas être à la hauteur, de « ne pas avoir ce qu'il faut », il est par conséquent un puits sans fond qui **ne peut pas être rempli** par cette poursuite de la perfection.

Posez-vous les questions suivantes au sujet de votre perfection : « *Pourquoi est-ce que je dois être parfait ?* » « *Que va-t-il se passer, si je ne le suis pas ?* » « *Est-ce que je suis en train prendre modèle de quelqu'un que je connais ?* » « *Si je ne suis pas parfait, qui serait en colère ou déçu par moi ?* »

Le perfectionnisme répond heureusement à la TLE. Après l'avoir traité avec la TLE, vous allez constater que vos manifestations d'abondance vont s'améliorer, augmenter et arriver plus vite que prévu.

Phrases de mise en place (point karaté)

le problème

Répétez à voix haute en tapotant le point karaté. (Adaptez les mots à votre propre situation)

« Même si je n'arrête pas de me morfondre dans la procrastination, j'ai décidé de m'accepter de tout façon. »

« Même si j'ai besoin d'être parfait, j'ai décidé de m'accepter exactement tel que je suis. »

« Même si je m'attends à des critiques, je choisis de m'aimer et de m'accepter maintenant. »

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **Je dois être parfait...**

Côté de l'œil : **On me critiquera si je ne réussis pas parfaitement...**

Sous l'œil : **Je veux être parfait...**

Sous le nez : **Il faut que ce soit parfait, sinon ce n'est pas la peine...**

Menton : **J'angoisse de ne pas être parfait en tout...**

Clavicule : **Il faut que ce soit parfait, sinon ce n'est pas la peine ...**

Sous le bras : **Je suis bloqué parce qu'il faut que ce soit parfait ...**

Tête : **Je ne veux pas qu'on me critique...**

aspects positifs

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **Je me demande pourquoi j'ai peur d'avancer...**

Côté de l'œil : **J'ai peut-être pensé qu'il fallait que je sois parfait, mais ce n'est pas vrai...**

Sous l'œil : **Je sais que je ne me sens pas digne...**

Sous le nez : **Je ne me sens pas à la hauteur, c'est pour cela qu'il faut que je sois parfait...**

Menton : **Je n'ai peut-être pas besoin d'être parfait...**

Clavicule : **J'a peut-être déjà ce qu'il en ce moment même...**

Sous le bras : **J'ai l'intention de m'accepter dans ma totalité, même si je ne suis pas parfait...**

Tête : **Je m'apprécie exactement tel que je suis, même avec mes imperfections...**

les aspects de gratitude

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : « **J'aime l'idée que nous méritons tous de l'abondance.** »

Côté de l'œil : « **Je choisis de me connecter avec mon guide intérieur et lui faire confiance.** »

Sous l'œil : « **J'apprécie la prospérité dans ma vie.** »

Sous le nez : « **Je m'apprécie corps, mes amis et les opportunités que me sont offertes.** »

Menton : « **Je suis reconnaissant pour toutes ces nouvelles possibilités d'abondance.** »

Clavicules : **Je m'apprécie exactement tel que je suis.** »

Sous le bras : « **J'apprécie toutes les leçons que j'ai apprises.** »

Tête : « **Je suis si reconnaissant pour toute la prospérité dans ma vie.** »

Carol Look LCSW DCH, EFT Master

la poursuite éperdue **Arrêtez de courir, laissez venir !**

Stop Chasing and Start Allowing

Carol Look

www.attractingabundance.com/newsletters/issue40.html



n°40

Quelle est la différence entre courir après et laisser venir ? La même différence

qu'entre blocage et réalisation,
entre pénurie et abondance,
entre échec et succès.

Beaucoup de personnes s'imaginent que la bonne manière d'attirer de l'abondance 'est de courir après. Mais c'est la vibration « courir après » qu'elles communiquent à l'Univers... ce qui, évidemment, bloque l'abondance. La « chasse à l'abondance » ne donne pas le résultat escompté. Dès que vous dirigez votre énergie vers l'autorisation de laisser l'abondance venir, des succès de toutes sortes vont se présenter à vous.

Examinons la différence énergétique ces deux positions. Personne n'a l'idée de courir après l'abondance à moins qu'elle se sente désespérée ou en grande insécurité concernant l'argent, la richesse ou d'autres signes de succès. Quand vous êtes confiant et vous vous sentez en sécurité, cette vibration va permettre à l'abondance de venir par de nombreux canaux.

Observez-vous et vérifiez à quel niveau se situe votre énergie à ce sujet. Si vous constatez que vous devez courir après l'abondance, il vous sera facile de décharger cette énergie grâce à la TLE. Cela vous permettra d'élever le niveau de votre vibration et de laisser l'abondance entrer plutôt que de la chasser dehors !

Phrases de mise en place

Répétez à voix haute en tapotant le point karaté. (Adaptez les mots à votre propre situation)

« Même si je j'ai passé mon temps à donner la chasse à l'abondance parce que je suis désespéré, je choisis de me détendre à ce sujet. »

« Même si je ne me sens obligé de courir après ce que je désire, j'ai décidé de ralentir et d'être en paix au sujet de l'abondance. »

« Même si je ne sais pas comment avoir confiance et laisser l'abondance entrer dans ma vie, j'aime et je accepte profondément l'être que je suis et ce que je ressens quand même . »

aspects négatifs

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **J'ai passé mon temps à courir après l'abondance...**

Côté de l'œil : **Je sais maintenant que ce n'est pas ça la bonne énergie...**

Sous l'œil : **J'étais convaincu qu'il fallait à tout prix courir après l'abondance...**

Sous le nez : **Je choisis une nouvelle vibration d'ouverture, je choisis de laisser venir...**

Menton : **Je n'aime pas la sensation d'être toujours à la chasse, je veux maintenant me détendre.**

Clavicule : **J'en ai assez du sentiment d'insécurité concernant le succès et l'abondance...**

Sous le bras : **Je choisis de me détendre concernant l'abondance dans ma vie...**

Tête : **Je suis toujours convaincu qu'il faut que je fasse encore des efforts...**

aspects tournés vers la solution

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **Et si je me décidais de me détendre à ce sujet?**

Côté de l'œil : **Je veux me sentir plus calme concernant ce problème...**

Sous l'œil : **Je choisis de me sentir en confiance et en sécurité...**

Nez : **Maintenant, je choisis d'éprouver une sensation de sécurité et d'attente positive!**

Menton : **Je me sens déjà mieux...**

Clavicules : **J'ai décidé de me sentir soulagé a propos de l'abondance...**

Sous le bras : **J'aime sentir cette détente...**

Tête : **Je choisis de me sentir calme et détendu à la pensée de laisser l'abondance entrer dans ma vie.**

aspects tournés vers la gratitude

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **J'aime sentir que nous méritons tous de l'abondance...**

Côté de l'œil : **Je choisis de me connecter avec moi-même et d'écouter mon guide intérieur...**

Sous l'œil : **J'apprécie la prospérité dans ma vie...**

Sous le nez : **J'aime m'apprécier moi-même, apprécier mes amis et mes opportunités...**

Menton : **Je suis reconnaissant pour toutes ces nouvelles possibilités d'abondance...**

Clavicule : **Je m'apprécie exactement tel que je suis...**

Sous le bras : **J'apprécie toutes les leçons que j'ai apprises...**

Tête : **Je suis si reconnaissant pour toute la prospérité dans ma vie...**

Carol Look LCSW DCH, EFT Master



vivre la solution maintenant

Appreciate Your Solution Now...

Carol Look

[/www.attractingabundance.com/newsletters/issue46.html](http://www.attractingabundance.com/newsletters/issue46.html)

№ 46

Et si vous vous imaginiez comment vous vous sentiriez si vous **connaissiez DEJA le plaisir d'avoir la solution au problème** qui vous préoccupe en ce moment ? Et si vous imaginiez que vous venez de recevoir ce que vous espérez ? Et si vous pouviez **maintenant** éprouver la sensation que procure le succès à la fois dans le corps et dans l'esprit et que c'est aussi palpitant que prévu ?

Je recommande vivement les **visualisations émotionnelles** qui suivent. **Faites semblant** que vous avez déjà trouvé la solution à votre problème de finances. Faites comme si la solution venez de surgir sans que vous l'attendiez. Qu'est-ce que vous éprouvez dans votre corps et dans votre tête ? Restez comme ça... et **continuez de vous exercer à éprouver ces sensations si vous voulez que la vraie solution se présente.**

Il s'agit de l'état émotionnel le plus important, de loin, que l'on a la possibilité de choisir et de nourrir : **la sensation joyeuse d'avoir déjà accompli ce que vous désirez.** Nous avons tous des conflits, naturellement, des « *oui mais* » et d'autres blocages émotionnelles sur notre route. TLE est naturellement ma technique préférée pour les effacer.

Il n'est même pas nécessaire de savoir exactement quelle est réellement cette solution. Faites comme si vous avez une réponse fabuleuse, une solution brillante, et sentez combien vous en serez soulagé et vivifié. Et, naturellement, utilisez la **TLE** pour tous les blocages émotionnels qui s'opposent à votre abondance toute nouvelle.

Phrases de mise en place

*Répétez à voix haute en tapotant le **point** karaté. (Adaptez les mots à votre propre situation)*

« **Même si je n'arrête pas de penser à ce problème, je choisis de me sentir comme si j'avais déjà trouvé la solution.** »

« **Même si je ne vois pas le bout de ce problème, je choisis de me sentir calme et attendre une très bonne solution.** »

« **Même si je reste bloqué sur ce problème tous les jours, je choisis de me sentir heureux d'avoir déjà trouvé la solution.** »

le problème.

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points.

Sourcil : **Je n'arrête pas de penser à ce problème...**

Côté de l'œil : **Je suis incapable de d'entrevoir une solution...**

Sous l'œil : **Je ne vois vraiment pas comment résoudre ce problème...**

Sous le nez : **De toutes mes forces j'essaye de trouver la solution...**

Menton : **Je veux la solution à ce problème maintenant...**

Clavicules : **Je suis frustré de ne pas savoir comment m'en sortir...**

Sous le bras : **Je n'arrive même pas à imaginer une solution...**

Tête : **Je ne sais même pas sur quoi il faut que je focalise...**

phrases orientées vers la solution

Répétez en tapotant la séquence de huit points..

Sourcil : **Et si je faisais semblant d'avoir déjà la solution ?**

Côté de l'œil : **Ce serait une sensation agréable...**

Sous l'œil : **Je choisis de faire semblant que j'ai déjà la solution...**

Sous le nez : **C'est une sensation fantastique !**

Menton : **La sensation d'avoir la solution me booste...**

Clavicule : **Je ne sais toujours pas ce que c'est, mais je suis tellement optimiste...**

Sous le bras : **Je sens déjà comment mon énergie a changé...**

Tête : **J'aime cette sensation de soulagement que j'éprouve comme si j'avais déjà la solution...**

aspects d'abondance

Répétez en tapotant la séquence de huit points.

Sourcil : **J'aime sentir que nous méritons tous l'abondance...**

Côté de l'œil : **Je choisis d'être à l'écoute de mon guide intérieur...**

Sous l'œil : **J'aime la prospérité que j'ai déjà dans ma vie...**

Sous le nez : **J'aime m'apprécier moi-même, mes amis et toutes les opportunités qui se présentent à moi...**

Menton : **Je suis reconnaissant pour toutes les nouvelles possibilités d'abondance...**

Clavicule : **Je m'apprécie exactement tel que je suis...**

Sous le bras : **Je suis reconnaissant pour toutes les leçons que j'ai apprises...**

Tête : **Je suis profondément reconnaissant pour toute la prospérité dans ma vie...**

Carol Look LCSW DCH, EFT Master



Abondance



N° 49

conflits qui bloquent le succès

Success Conflicts...

Carol Look

<http://www.attractingabundance.com/newsletters/issue49.html>

Vous connaissez cela ? Vous consacrez un temps et un argent fous pour apprendre comment avoir du succès, mais finalement, incrédule, vous ne pouvez qu'observer le sabotage méthodique de tous les efforts que vous déployez pour réussir. La question n'est pas que vous ne voulez pas ce que vous demandez depuis si longtemps. Au contraire, c'est ce que vous voulez vraiment. Pourtant, ce que vous désirez jette une ombre secrète qui sape votre énergie. A ce sujet, ma question favorite est la suivante :

« **Quel est le risque ou le désavantage si vous obtenez ce que vous voulez ?** »

Finalement, quand on va au fond des choses, on aboutit presque toujours à des questions de sécurité. Peut-être la jalousie d'une personne vous pousse à renoncer à bousculer l'équilibre entre vous ? Peut-être avez-vous un problème d'identité qui vous fait vous demander comment vous seriez après toutes ces années de lutte si, subitement, vous aviez du succès ? Ce genre de conflit ruine très facilement vos efforts, même si vous faites tout ce qu'il faut selon la **Loi de l'Attraction**. N'oublions que la Loi de l'Attraction agit **toujours**. Par conséquent, je vous recommande de chercher des conflits potentiels ou des « ombres » qui sapent votre énergie. La réponse aux questions suivantes vous aidera à identifier les blocages.

- *Qui sera jaloux si vous réussissez ?*
- *Quelle relation sera menacée ?*
- *Qu'est-ce que vous devez changer si vous obtenez ce que vous voulez ?*
- *Qu'est-ce qui peut vous donner un sentiment d'insécurité en cas de succès ?*

Le sabotage des efforts pour réussir est très courant, mais la TLE offre une manière simple et particulièrement efficace pour résoudre ce problème de conflits.

Phrases de mise en place

le problème

Répétez à voix haute en tapotant le point karaté. (Adaptez les mots à votre propre situation)

« **Même si j'ai ces problèmes avec le succès parce que je ne me sens pas en sécurité, je choisis de m'aimer et de m'accepter quand même.** »

« **Même si je sens qu'il y a des conflits profonds au sujet de la réussite, j'accepte mes sentiments et la personne que je suis.** »

« **Même si je ne sais pas comment résoudre ces conflits, je choisis de m'apprécier tel que je suis et d'accepter ce que je ressens.** »

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **C'est évident que j'ai des conflits avec le succès...**

Côté de l'œil : **Ces conflits qui concernent la réussite...**

Sous l'œil : **Et si ma réussite constitue une menace pour d'autres ?**

Sous le nez : **Et si je trouvais que je ne suis pas moi-même, si j'ai du succès ?**

Menton : **Je veux bien résoudre ce conflit, mais je ne sais pas comment...**

Clavicules : **Je ne me sentirais pas en sécurité si j'ai du succès...**

Sous le bras : **J'ai peur de la réussite, c'est pour ça que je me sabote...**

Tête : **Je ne me sens pas en sécurité quand je me visualise couronné de succès...**

les aspects positifs

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **Je veux résoudre mes conflits et me focaliser dessus...**

Côté de l'œil : **Je me sens en sécurité même si je réussis...**

Sous l'œil : **Je choisis de résoudre ces conflits qui bloquent le succès...**

Sous le nez : **Je libère ma peur de réussir...**

Menton : **Je choisis de me sentir en sécurité même si j'ai du succès...**

Clavicules : **S'il y en a qui se sentent menacés, ce ne me regarde pas...**

Sous le bras : **J'aime sentir cette nouvelle énergie positive...**

Tête : **Je suis heureux d'avoir tant d'espoir de réussir...**

Les aspects de gratitude

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **J'aime savoir que nous méritons tous l'abondance...**

Côté de l'œil : **Je choisis de me connecter à mon guide intérieur et de lui faire confiance...**

Sous l'œil : **Je suis reconnaissant pour les richesses dans ma vie...**

Sous le nez : **Je m'apprécie moi-même, mes amis et toutes les opportunités offertes...**

Menton : **Je suis reconnaissant pour toutes les nouvelles possibilités...**

Clavicules : **Je m'apprécie exactement tel que je suis**

Sous le bras : **J'apprécie toutes les leçons que j'ai apprises**

Tête : **Je suis si reconnaissant pour toutes les richesses dans ma vie.**

Carol Look LCSW DCH, EFT Master



Abondance

mais je n'y suis pas encore...

But I'm not there yet...

Carol Look n° 51

www.attractingabundance.com/newsletters/issue51.html



n° 51

Je sais que vous « n'y » êtes pas. Moi, non plus. Mais nous sommes tous plus près que jamais... et ce lieu devient de plus en plus excitant et réel chaque jour.

Mais que pouvons-nous faire si nous « n'y » sommes pas encore ? Apprécier et profiter de ce « ici » où nous nous trouvons... il n'y a pas d'autre choix. La bonne nouvelle est que quand on apprécie l'étape où l'on se trouve, les vibrations se modifient et, comme savent ceux qui étudient la Loi de l'Attraction, tout ce que nous avons à « faire » est de changer notre vibration quand nous voulons attirer plus d'abondance dans notre quotidien.

Vous êtes donc « ici », quel qu'en soit cet « ici » ce n'est pas où vous auriez voulu être en ce moment... mais voyons les choses d'un peu plus près :

- Qu'est-ce que vous appréciez dans votre situation actuelle ?
- Quelles sont les qualités positives dans votre vie en ce moment ?
- Aujourd'hui, quel aspect de votre route vous fait plaisir ?
- Quel sera votre excitation quand vous « savez » que vous avez commencé à attirer l'abondance ?

Nous avons le choix :

- 1) de nous plaindre de notre situation et du fait que nous « n'y » sommes pas encore (ce qui inévitablement ralentira la manifestation du processus).
- 2) d'apprécier le point auquel nous sommes arrivés, d'aimer les aspects agréables de notre vie et de notre cheminement, de nous détendre en sachant que nous avançons dans la bonne direction. (Cette solution va améliorer notre vibration et nous faire avancer.)

Personnellement, je choisis l'option 2) parce que je sais que cela me dirigera vers mon but. En plus, on se sent mieux :-> et quand on se sent mieux on est dans une situation vibrationnelle plus congruente pour attirer ce que l'on désire.

Phrases de mise en place

(Répétez à voix haute en tapotant le point karaté. (Adaptez les mots à votre propre situation)

« **Même si je ne suis pas encore arrivé là où je veux être, je choisis de me concentrer sur ce que j'aime en ce moment.** »

« **Même si je n'ai pas encore ce que je désire, je choisis d'apprécier ce que j'ai déjà** »

« **Même si je ne sais pas si je suis capable d'attendre plus longtemps, je choisis d'aimer ce qui me rend heureux maintenant.** »

le problème

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **Je ne suis pas où je voudrais être...**

Côté de l'œil : **Je n'ai pas encore ce que je veux...**

Sous l'œil : **C'est très injuste...**

Sous le nez : **Pourtant, je fais tout ce qu'il faut...**

Menton : **Je suis découragé, je n'ai plus de patience...**

Clavicule : **Je n'ai pas encore ce que je veux...**

Sous le bras : **Est-ce que je n'ai pas fait exactement tout ce qu'il faut ?...**

Tête : **Je « n'y » suis pas encore...**

aspects positifs

Répéter ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **Je choisis de focaliser sur ce que j'apprécie...**

Côté de l'œil : **Je peux apprécier mon cheminement, même si je « n'y » suis pas encore...**

Sous l'œil : **Je choisis d'apprécier ce qu'il y a déjà dans ma vie...**

Sous le nez : **Je choisis de diriger mes pensées vers ce que j'aime dans ma vie aujourd'hui...**

Menton : **J'aime le route que j'ai choisi...**

Clavicule : **Je peux apprécier mon cheminement même si je n'ai pas atteint ce que je veux encore...**

Sous le bras : **Je suis à la hauteur, j'ai ce qu'il faut...**

Tête : **Quoi qu'il en soit, je suis reconnaissant pour toute l'abondance dans ma vie...**

les aspects de gratitude

Répéter ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **J'aime l'idée que nous méritons tous de l'abondance...**

Côté de l'œil : **Je choisis de me connecter avec mon guide intérieur...**

Sous l'œil : **J'apprécie la prospérité dans ma vie...**

Sous le nez : **«Je m'apprécie moi-même, mes amis et les opportunités qui me sont offertes...**

Menton : **Je suis reconnaissant pour toutes ces nouvelles possibilités d'abondance...**

Clavicules : **Je m'apprécie exactement tel que je suis...**

Sous le bras : **J'apprécie toutes les leçons que j'ai apprises...**

Tête : **Je suis si reconnaissant pour toute la prospérité dans ma vie...**

Carol Look LCSW DCH, EFT Master



Abondance

Devines ce qui m'arrive !

Guess What?

Carol Look

www.attractingabundance.com/newsletters/issue58.html



N° 58

Ceux qui ont lu mon livre « *Attracting Abundance* » connaissent l'importance de la « lettre devines-ce-qui-m'arrive ! » Je vous invite à jouer à ce jeu de l'abondance au moins une fois par jour. Il serait dommage de ne pas profiter de la simplicité de ce jeu pour accélérer le processus de manifestation. C'est un des exercices les plus simples que je connaisse pour améliorer ma vibration avec autant de succès.

Comme vous le savez, si l'on n'a pas de temps ou si on veut emprunter un raccourci, il y a au moins deux étapes à respecter dans le processus de manifestation :

1 - Faire semblant de posséder déjà ce que l'on désire

2 – Décrire / écrire / imaginer ce que l'on ressentez, **comme si on l'avait déjà.**

La « lettre devines-ce-qui-m'arrive ! » est très simple. Il suffit de prétendre que vous avez finalement reçu ce que vous avez demandé et que vous écrivez une lettre à un ami pour raconter votre joie et votre immense plaisir. Il est vrai que ce que vous décrivez dans la lettre ne vous est pas encore arrivé, mais la combinaison de la visualisation et de l'émotion transforme l'action d'écrire la lettre en un puissant outil d'abondance.

Ecrire la lettre comme si c'était déjà arrivé (1) vous aide à préciser ce que vous voulez réellement, (2) vous oblige à détailler ce que vous ressentirez quand cela arrivera et (3) élève efficacement votre vibration tout en jouant un simple jeu. Voici quelques exemples de lettre :

Chère Carole,

Devines ce qui m'arrive! Tu ne vas pas le croire, mais j'ai finalement décroché le poste que je voulais ! Et non seulement cela, c'est encore mieux payé que je pensais. Honnêtement, c'est un boulot de rêve et je suis si excitée que j'ai finalement réussi à attirer ce job. On comme fait l'un pour l'autre.

ou

Cher Jean

Devines ce qui m'arrive! J'étais choisi par une société de marketing par internet pour leur nouveau projet... ils veulent faire une méga campagne pour moi... je ne sais pas comment je m'y suis pris pour attirer ça... mais mon produit sera catapulté dans tant de marchés auxquels je n'aurais pas pu accéder. Quel cadeau !

ou

Chère Marie,

Devines ce qui m'arrive! Figures-toi que j'ai réussi ! J'ai atteint mon poids idéal et ce n'était même pas difficile cette fois. J'aime beaucoup maintenir ce poids, c'est vraiment amusant. Je ne sais pas pourquoi c'est si facile cette fois, mais je me sens si légère, si heureuse et si confiante. Et tout le monde a remarqué combien je suis resplendissante.

ou

Cher Nicolas,

Devines ce qui m'arrive! Mon mois de salaire dépasse maintenant ce qu'étaient mes revenus annuels. Wow ! J'aime tellement cette nouvelle façon de vivre ma vie.

Je sais que certains parmi vous n'appliquez pas ces recettes qui vous parviennent dans ma Newsletter, mais s'il vous plaît, essayez celle-ci, je SAIS que vous allez en tirer des bénéfices ! Rappelez-vous que cet exercice vous demande (1) de bien définir ce que vous désirez (2) de penser à ce que ressentirez quand vous aurez ce que vous désirez (la clé de la manifestation) et (3) utiliser la visualisation aussi bien que l'émotion afin d'élever votre vibration. Pas mal pour quelques minutes par jour !

Phrases de mise en place

le problème

Répétez à voix haute en tapotant le point karaté. (Adaptez les mots à votre propre situation)

« **Même si je n'ai pas encore je que désire, je choisis d'agir comme si je l'avais déjà.**»

« **Même si je n'ai pas toujours ce que je veux, je choisis d'élever ma vibration en ce moment même.** »

« **Même si je n'ai pas ce que demande, je m'ouvre à la possibilité de me servir de mes émotions pour élever ma vibration tout de suite.** »

Répéter ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **Je n'ai pas encore ce que je veux...**

Côté de l'œil : **Je voudrais que ça se dépêche de venir...**

Sous l'œil : **Je n'ai pas réussi à attirer ce que je veux dans ma vie...**

Sous le nez : **Il y a peut-être quelque chose qui cloche...**

Menton : **Je n'ai pas encore ce que je veux...**

Clavicules : **Je ne sais pas ce que je peux faire encore pour l'obtenir...**

Sous le bras : **J'essaye d'être patient, mais ça ne marche pas...**

Tête : **Je veux ce que je veux tout de suite. J'en ai assez d'attendre....**

les aspects positifs

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **Je peux faire comme si je l'avais déjà...**

Côté de l'œil : **Je choisis de me sentir excité à l'idée de l'avoir déjà...**

Sous l'œil : **Sous l'œil : J'aime ce que je ressens quand je prétends que je l'ai déjà...**

Sous le nez : **J'apprécie ce jeu d'abondance pour élever ma vibration...**

Menton : **J'aime agir comme si j'avais déjà ce que je veux...**

Clavicules : **Quel soulagement ! Je me sens déjà mieux....**

Sous le bras : **J'adore me sentir mieux déjà...**

Tête : **J'aime ce ressenti quand je pense à recevoir sur ce que je désire...**

Les aspects de gratitude

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **J'aime savoir que nous méritons tous l'abondance...**

Côté de l'œil : **Je choisis de me connecter à mon guide intérieur et de lui faire confiance...**

Sous l'œil : **Je suis reconnaissant pour les richesses dans ma vie...**

Sous le nez : **Je m'apprécie moi-même, mes amis et toutes les opportunités offertes...**

Menton : **Je suis reconnaissant pour toutes les nouvelles possibilités...**

Clavicules : **Je m'apprécie exactement tel que je suis**

Sous le bras : **J'apprécie toutes les leçons que j'ai apprises**

Tête : **Je suis si reconnaissant pour toutes les richesses dans ma vie.**

Carol Look LCSW DCH, EFT Master



libérer les doutes sur l'abondance

Releasing Doubts About Abundance...

Carol Look 19/09/08

www.attractingabundance.com/newsletters/issue60.html

Il y a quelques années de cela, j'en ai eu assez de mes doutes et interrogations concernant ma capacité à attirer l'abondance. Je jouais à tous les jeux d'abondance, je faisais tous les exercices, je lisais des livres et j'appliquais les conseils prodigués par les spécialistes de la Loi de l'Attraction, mais le doute revenait, insidieux. Cela pouvait prendre la forme d'une voix : « *Ce n'est pas pour moi,* » ou « *A quoi bon ? ça prend trop long temps de toute façon !* » Ces doutes ruinaient complètement ma motivation et j'ai vite compris que ma vibration baissait, ce qui, à son tour, interférait négativement avec ma capacité d'attraction.

Le doute est suffisamment puissant pour saboter n'importe quel processus : même l'action d'un médicament livré sur ordonnance ou une intervention chirurgicale banale. Le doute peut aussi miner un processus mental comme l'élévation la vibration une personne ou la modification d'un train de pensée chez une personne.

Je savais que le contraire du doute était la confiance et la certitude ; de croire à 100 % que je pouvais attirer ce que je voulais dans ma vie. Mais comment devais-je m'y prendre pour remplacer le doute par la confiance ? Je pouvais faire semblant d'avoir confiance – ou trouver un moyen de l'avoir réellement. Voici que la TLE entre en scène !

J'ai commencé à me servir de la TLE pour effacer mes doutes. Cela m'a demandé un effort, car au lieu de lire encore un livre ou de participer à un nième atelier, je devais m'engager à appliquer un processus énergétique à mes propres émotions et mes propres pensées ? Mais j'étais prête à faire un essai, car j'étais sur le point de tout laisser tomber.

À partir du moment où j'avais trouvé le moyen de me libérer de mes doutes pendant suffisamment longtemps pour permettre à la Loi de l'Attraction d'agir dans la bonne direction, je ne suis jamais revenu en arrière. Cela veut-il dire que je n'ai plus jamais eu à me battre contre des doutes ? Non, bien sûr, cela veut seulement dire que maintenant je sais exactement ce dont j'ai besoin pour libérer ces doutes quand ils viennent perturber l'attraction de l'abondance que je désire.

Phrases de mise en place

Répétez à voix haute en tapotant le point karaté. (Adaptez les mots à votre propre situation)

« Même si je doute que je suis capable d'attirer l'abondance, je choisis de me sentir confiant en ce moment. »

« Même si je reste sceptique concernant ma capacité d'attirer ce que je désire, j'accepte ce que je ressens de toute façon. »

« Même si mes doutes font obstacle, je suis ouverte à la possibilité de me sentir confiant, maintenant. »

le problème

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **Je doute tellement de ma réussite...**

Côté de l'œil : **Je déteste cette sensation de doute...**

Sous l'œil : **Je veux y croire, mais je n'arrive pas...**

Sous le nez : **Mon scepticisme sape tous mes efforts...**

Menton : **J'en ai assez de cette méfiance...**

Clavicule : **J'ai tellement l'habitude de douter...**

Sous le bras : **Je voudrais être confiant et libérer mes doutes...**

Tête : **Ces doutes qui s'accrochent encore...**

aspects positifs

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **Je peux faire comme si j'avais déjà réussi...**

Côté de l'œil : **Je choisis d'avoir confiance d'y parvenir...**

Sous l'œil : **J'aime tellement cette confiance que j'ai en ce moment...**

Sous le nez : **J'apprécie d'avoir tant de confiance...**

Menton : **J'aime libérer mes doutes et mon scepticisme...**

Clavicule : **Je me sens déjà mieux, sachant que je peux obtenir ce que je veux...**

Sous le bras : **J'aime ce sentiment de confiance...**

Tête : **J'aime ce que je ressens quand je sais que j'attire l'abondance...**

les aspects de gratitude

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **J'aime l'idée que nous méritons tous de l'abondance...**

Côté de l'œil : **Je choisis de me connecter avec mon guide intérieur...**

Sous l'œil : **J'apprécie la prospérité dans ma vie...**

Sous le nez : **Je m'apprécie moi-même, mes amis et les opportunités que me sont offertes...**

Menton : **Je suis reconnaissant pour toutes ces nouvelles possibilités d'abondance...**

Clavicules : **Je m'apprécie exactement tel que je suis...**

Sous le bras : **J'apprécie toutes les leçons que j'ai apprises...**

Tête : **Je suis tellement reconnaissant pour toute la prospérité dans ma vie...**

Carol Look LCSW DCH, EFT Master



Abondance



N° 61

comment attirer la joie

Find a Way to Feel Joy...

Carol Look

www.attractingabundance.com/newsletters/issue61.html

La loi d'attraction est toujours là. Au risque de trop simplifier, disons que si vous dirigez votre attention sur ce qui vous manque, vous aurez davantage de manque, si dirigez l'attention sur l'abondance, vous ouvrez la porte à la possibilité d'attirer plus d'abondance... Cette « loi », nous demande qu'une seule chose : focaliser sur la joie, quelles que soient les situations négatives qui traversent notre vie. Plus nous focalisons sur la joie, plus nos vibrations seront élevées, et plus nos vibrations sont élevées plus nous attirons l'abondance dans notre vie.

Cela veut-il dire que nous devons adopter une attitude de déni de la réalité ? Non, bien sûr. Cela veut simplement dire que c'est dans notre pouvoir de décider de concentrer notre attention sur des tâches qui nous posent des problèmes, sur des situations qu'il n'est pas dans notre pouvoir de changer ou sur des sujets qui nous rendent notre optimisme et notre joie. Il nous est possible de choisir...

Ces temps-ci, beaucoup de personnes ont d'importants soucis économiques ou financiers. Vous en faites peut-être partie. Comment payer les factures, comment assurer le meilleur avenir possible à vos enfants ? Ces soucis sont peut-être tous justifiés, mais c'est à nous de trouver le temps de diriger notre attention sur ce qui va bien en ce moment.

Peut-être avez-vous des problèmes avec vos enfants ou avec notre partenaire. Cela peut être très réel, votre enfant adolescent risque de mal tourner et il est de votre devoir de faire quelque chose, mais vous avez aussi le devoir envers vous-même de trouver le temps d'établir votre liste de gratitude et de focaliser sur la joie dans votre vie.

Nous ne pouvons contrôler autrui, ni ceux qui nous gouvernent, nous ne pouvons pas contrôler nos amis, ni nos ennemis, alors pourquoi ne pas contrôler ce que qui est à notre portée – la focalisation sur la joie – et utiliser ce moyen pour inviter la Loi de l'Attraction de collaborer avec nous pour apporter ce que nous désirons ? N'oublions pas que plus notre vibration est élevée, plus notre signal positif à l'Univers est pur et clair. Plus notre signal est clair, mieux l'Univers peut « l'entendre » et apporter ce que nous désirons.

Essayez ces phrases de mise en place pour rediriger votre énergie.

le problème

Répétez à voix haute en tapotant le point karaté. (Adaptez les mots à votre propre situation)

« **Même si je ne peux pas m'empêcher de penser à mes problèmes, je m'accepte complètement et profondément tel que je suis avec toutes mes émotions.** »

« **Même si j'ai la mauvaise habitude de me faire du souci pour ce qui ne va pas, je choisis d'adopter de nouvelles habitudes positives.** »

« **Même si les problèmes semblent attirer mon attention, j'accepte maintenant de focaliser sur la joie.** »

aspects négatifs

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **Je n'arrête pas de penser à mes problèmes.**

Côté de l'œil : **C'est une très mauvaise habitude.**

Sous l'oeil : **Je voudrais focaliser sur la joie, mais je n'y arrive pas.**

Sous le nez : **J'ai cette habitude de focaliser sur la négativité.**

Menton : **J'ai beaucoup de problèmes en ce moment.**

Clavicules : **Je ne sais pas comment rediriger mes pensées.**

Sous le bras : **Il y a trop de problèmes.**

Tête : **Tous mes soucis...**

les aspects positifs

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **Je choisis de focaliser sur la joie.**

Côté de l'œil : **Je veux me sentir heureux.**

Sous l'oeil : **Mais est-ce que je ne dois pas plutôt penser à la réalité ?**

Sous le nez : **J'apprécie tous les bonheurs de ma vie.**

Menton : **J'aime être plus positif.**

Clavicules : **Je veux me focaliser sur les joies dans ma vie.**

Sous le bras : **Je choisis de me sentir joyeux.**

Tête : **Je sais exactement sur quoi diriger mes pensées pour être joyeux.**

les aspects de gratitude

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **J'aime savoir que nous méritons tous l'abondance...**

Côté de l'œil : **Je choisis de me connecter à mon guide intérieur et de lui faire confiance...**

Sous l'oeil : **Je suis reconnaissant pour les richesses dans ma vie...**

Sous le nez : **Je m'apprécie moi-même, mes amis et toutes les opportunités offertes...**

Menton : **Je suis reconnaissant pour toutes les nouvelles possibilités...**

Clavicules : **Je m'apprécie exactement tel que je suis**

Sous le bras : **J'apprécie toutes les leçons que j'ai apprises**

Tête : **Je suis si reconnaissant pour toutes les prospérités dans ma vie.**

Carol Look LCSW DCH, EFT Master

recette du succès

Recipe for success

Carol Look

www.attractingabundance.com/newsletters/issue66.html



no 66

Les recettes marchent. C'est pour cette raison qu'elles sont si populaires. C'est aussi parce que des gens venant de tous les coins du monde, ne se connaissant même pas, peuvent suivre exactement les mêmes instructions, combiner les mêmes ingrédients et parvenir exactement au même résultat !

Presque tous, nous connaissons plusieurs recettes de succès, ce n'est pas là se situe le problème. Le problème est que nous oublions, que nous résistons ou, simplement, négligeons d'utiliser tous les ingrédients tout en espérant que cela réussit quand même.

Si vous n'avez pas incorporé les œufs qui figurent sur la liste d'ingrédients de votre recette favorite, comment voulez-vous que le gâteau soit réussi ?

Chaque fois que j'éprouve de la frustration pour ce qui m'arrive, je retourne à la base, - autrement dit, à tous les ingrédients de ma recette préférée de succès. Ces ingrédients sont conçus pour élever notre vibration et ils sont essentiels pour le résultat final – la manifestation que nous désirons.

- 1) Identifier les blocages à la réussite et au succès.
- 2) Décharger ces blocages avec la TLE.
- 3) Exprimer quotidiennement de la gratitude. (Par ex. en établissant une liste de grâces.)
- 4) Choisir où diriger l'attention.
- 5) Focaliser sur des sujets qui procurent soulagement et bien-être.

Phrases de mise en place

Répétez à voix haute en tapotant le point karaté. (Adaptez les mots à votre propre situation)

« Même si je me sens paresseux et que j'ai pas envie de faire ce que je dois faire, je m'accepte totalement, complètement tel que je suis avec ce que je ressens. »

« Même si je suis impatient et préfère des raccourcis, je m'aime profondément et je m'accepte totalement de toute façon. »

« Même si je n'ai pas encore ce que je veux, je choisis de revenir à la base et d'exprimer mon appréciation pour tout ce que j'ai déjà dans ma vie. »

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **Je n'ai pas envie de faire ce travail...**

Côté de l'œil : **Ce que je veux, je le veux tout de suite...**

Sous l'œil : **Je suis frustré parce que je n'ai pas de joie...**

Sous le nez : **Je suis impatient et voudrais me sentir mieux...**

Menton : **Je ne sais pas comment me sentir mieux...**

Clavicule : **Peut-être je complique trop les choses ?**

Sous le bras : **Je ne sais pas comment faire pour élever ma vibration...**

Tête : **Je ne demande que ce que je veux et le veux maintenant.....**

les aspects de gratitude

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **Je choisis de focaliser sur la joie...**

Côté de l'œil : **Et si je recommençais à faire ma liste des gratitudes...**

Sous l'œil : **Je me demande si ça marche si je change de focalisation...**

Sous le nez : **Je pourrais peut-être libérer ma négativité...**

Menton : **Je peux diriger mon attention vers ce qui est bien dans ma vie...**

Clavicule : **Je peux choisir sur quoi je veux focaliser et me sentir mieux...**

Sous le bras : **J'aime me sentir mieux...**

Tête : **Quoi qu'il arrive, je choisis de focaliser sur la gratitude et de me sentir mieux maintenant...**

Je recommande fortement d'incorporer **TOUS** les ingrédients de la recette de base de succès et de réussite. C'est comme n'importe quelle recette bien faite, ça marche à tous coups et vous apportera ce que vous souhaitez manifester dans votre vie.

Carol Look LCSW DCH, EFT Master



le don d'être présent....

the gift of being present...

Carol Look

www.attractingabundance.com/newsletters/issue69.html

Ces jours-ci, notre attention est souvent attirée par des mauvaises nouvelles comme des problèmes financiers ou par des choses auxquelles il faut faire face comme les fêtes ou des vacances qu'il faut organiser.

Je fais un effort conscient d'être plus « présente » quand je parle avec quelqu'un, quand j'accomplis une tâche ou quand je m'engage dans des pratiques de bien-être, telles que des listes de gratitude, la TLE ou chi gong. Cela peut paraître évident, bien sûr il faut être « présent » quand on parle à un ami ou quand fait de la TLE ! Vous pourriez être surpris de constater que souvent nous sommes pas vraiment présents et encore plus surpris de la qualité de la vie quand on renouvelle des effort pour être totalement présent.

Pendant ces fêtes, et au-delà, donnez à vous-même et aux autres le cadeau d'être totalement présent.

D'abord, il faut être motivé pour être plus présent... Est-ce que vous y attachez de l'importance ? Avez-vous envie d'enrichir votre vie en approfondissant vos rapports avec vos amis, votre famille, le travail, la nature et l'art ? Pour débiter, il faut programmer cette envie dans votre radar et le garder dans votre esprit. Ensuite il faut avoir l'intention de s'entraîner d'être présente – chaque heure du jour – étant très attentif à ce que vous faites, à ce que vous dites et à ce que vous vouez devant vous !

Il y a trois bonnes raisons pour chercher à être plus présent dans votre vie de tous les jours.

- 1) Être « présent » est bon pour le cerveau et augmente l'efficacité de l'exécution de votre tâche quelle qu'elle soit... et c'est bon pour la mémoire ! (Renseignez-vous sur le stress et la fatigue inévitables quand on fonctionne en mode « multitâche »...)
- 2) En étant « présent », permettra aux membres de votre famille, de se sentir davantage entendus, plus appréciés par vous. C'est aussi bon pour vos amis, pour vos camarades de travail, pour vos enfants et votre partenaire quand vous êtes présent pour eux.
- 3) Être « présent » est une bonne chose si vous voulez attirer de l'abondance. Les distractions divisent votre énergie en direction de l'Univers. L'énergie que vous communiquerez sera « tiède ». En revanche quand vous êtes profondément présent et concentré, l'Univers entend le message et ça, c'est bon pour attirer l'abondance !

Essayez les phrases de mise en place suivantes :

Répétez à voix haute en tapotant le point karaté. Ou si vous préférez, adaptez les mots à votre propre situation

« Même si je me laisse facilement distraire, je choisis de me concentrer sur ce que je fais maintenant. »

« Même si trop de pensées se bousculent dans mon esprit, je choisis d'être présent quelle qu'en soit ma tâche en ce moment. »

« Même si je me fais du souci et que je n'arrête pas de penser aux défis qui m'attendent, je choisis de rester concentré, attentif et serein. »

Répétez ces phrases à haute voix en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **Je suis tout le temps distrait...**

Côté de l'œil : **C'est si difficile de rester présent...**

Sous l'œil : **J'ai l'intention d'ignorer tout ce qui pourrait me distraire et rester présent...**

Sous le nez : **Je ne suis même pas sûr de savoir comment rester présent...**

Menton : **J'ai trop de soucis en ce moment...**

Clavicule : **Je pourrais peut-être me concentrer sur une chose à la fois ...**

Sous le bras : **Je me sens si dispersé, je suis « en vrac » ...**

Tête : **J'ai envie d'essayer de me concentrer et d'être présent...**

focalisation positive sur la solution

Répétez ces phrases à haute voix en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **J'ai envie de désirer être « présent » dans tout ce que je fais...**

Côté de l'œil : **Je choisis d'être présent et serein, minute après minute...**

Sous l'œil : **J'ai l'intention d'ignorer ce qui peut me distraire et de rester présent... »**

Sous le nez : **J'ai l'intention de me sentir en sécurité et d'être présent avec mes amis et ma famille...**

Menton : **Je choisis d'être présent et concentré sur ce qui j'ai devant moi en ce moment...**

Clavicule : **Je me sens déjà mieux et je sais que je fais quelque chose qui est bien pour nous tous...**

Sous le bras : **J'aime me sentir serein et présent...**

Tête : **J'ai envie d'être présent dans tout ce que je fais...**

Tapotez les séquences autant de fois que vous voulez et profitez de la sérénité et de la sensation de paix que produiront vos efforts.

Carol Look LCSW DCH, EFT Master



Abondance

la technique du conflit

The Argument Tapping Technique

Carol Look EFT Master

<http://www.emofree.com/Articles2/argument-tapping.htm>



partie I

J'aime me servir de la Technique du Conflit quand j'anime des groupes. Outre le fait que les participants la trouvent amusante et pleine de surprises, elle permet de réveiller de vieux schémas qui forment des blocages têtus. En traitant des conflits qui touchent à l'estime de soi, aux doutes, aux questions sur votre potentiel, la technique consiste à tapoter sur les deux côtés du « l'argument » qui s'opposent, donnant aux deux parties en vous une voix au chapitre.

Je vous en propose deux variantes. Dans la première, vous jouez votre propre rôle et celui d'une tierce personne, la personne qui ne vous critique et qui s'adresse à vous, un parent, un enseignant... Ainsi vous direz tour à tour « je » et « tu ». Dans la deuxième version, vous jouez votre propre rôle en exprimant votre contradiction intérieure en vous exprimant tout le temps à la première personne.

Si les mots que j'ai écrits, ci-après, ne vous conviennent pas, n'hésitez pas à les adapter à votre expérience personnelle.

première variante : ce qu'on disait a propos de vous

Imaginons que votre mère ou votre père disait que vous « *tu ne vaux rien* » ou que « *les gens comme toi ne peuvent pas devenir riches* »... ou encore que « *les gens comme toi ne sont jamais satisfaits* » etc. Devenez l'avocat de chaque belligérant à tour de rôle en alternant les émotions contradictoires, à chaque point de tapotement.

Par exemple :

Sur le point de karaté, dites trois fois à haute voix:

« Même s'il a dit que je n'étais pas bien et que je ne valais rien, je choisis maintenant de m'accepter de toute façon. »

Ensuite, enchaînez sur tous les autres points de la séquence, comme si il y avait une dispute:

Sourcil : **Tu ne vaudras jamais rien...**

Côté de l'œil : **Si ! je vaudrai quelque chose...**

Sous l'œil : **Non ! tu ne vaudras jamais rien...**

Sous le nez : **Si !**

Menton : **Ne sois pas ridicule...**

Clavicule : **Je suis assez intelligent ...**

Sous le bras : **De qui tu te fiches ?...**

Tête : **Je sais que je peux y arriver...**

Suivez bien les méandres de deux argumentations et défendez vigoureusement les deux combattants. Cela va vous aider à abattre un assez grand nombre « d'arbres dans votre forêt »¹.

Continuez de la même manière avec d'autres arguments.

La Technique du Conflit est excellente pour le cerveau, pour la détente émotionnelle et, en outre, l'absurdité même d'engager une vive querelle avec vous-même vous apportera un soulagement inattendu.

Quoi d'autre ont « ils » dit à propos de vous qui vous donne la sensation d'être petit et insignifiant?

Je recommande de dresser une liste de toutes ces paroles et d'utiliser cette technique pour refaire « câblage énergétique » de votre cerveau. Formulez la phrase de mise en place avec les allégations dont vous vous souvenez et embrayez sur la « dispute ».

Sur le point de karaté, répétez à haute voix (ou adaptez les phrases pour votre cas personnel) :

« Même si elle a dit que j'étais un cas désespéré, je choisis d'accepter qui je suis et de garder l'espoir de toute façon »

« Même si il a dit que je ne valais rien, j'accepte maintenant que je vaud quelque chose. »

« Même si elle a essayé de me faire croire que c'était moi le problème, je choisis de m'accepter tel que je suis avec ce que je ressens. »

Enchaînez avec la séquence de huit points :

Sourcil : **Tu es un cas désespéré ...**

Côté de l'œil : **Non !**

Sous l'œil : **Si, tu es un cas désespéré !**

Sous le nez : **Si !**

Menton : **Non, je ne le suis pas !**

Clavicule : **Je ne suis pas un cas désespéré !**

Sous le bras : **Si, tu l'es !**

Tête : **Non !**

Sourcil : **C'est toi le problème ...**

Côté de l'œil : **Non !**

Sous l'œil : **Si !**

Sous le nez : **Tu ne vaud rien !**

Menton : **Si, je vaud quelque chose !**

Clavicule : **Je ne suis pas un cas désespéré !**

Sous le bras : **Si !**

Tête : **Non !**

Peut-être un parent ou un professeur vous a dit que vous étiez médiocre, ordinaire ou pas assez bien pour réussir quoi que ce soit...

Point de karaté (ou adaptez les phrases pour votre cas personnel) :

« Même s'il a dit que j'étais nul, je m'aime et je m'accepte maintenant totalement et profondément. »

« Même s'il a dit que j'étais un zéro, je m'accepte de toute façon. »

¹ « Arbres dans la forêt » fait référence à la métaphore de Gary Craig : Un problème tel une « mauvaise image de soi » est comme une forêt où chaque arbre constitue un événement qui a contribué à cette image. En abattant, avec le tapotage, un arbre après l'autre, on obtient un effet de généralisation et l'image de soi est rétablie.

« Même si elle a dit que je n'étais que médiocre et que je ne vaudrai jamais grand chose, j'accepte qui je suis et tel que je me sens. »

La séquence de huit points :

Sourcil : **T'as même pas la moyenne !**

Côté de l'œil : **Si !**

Sous l'œil : **T'es médiocre !**

Sous le nez : **C'est pas vrai !**

Menton : **T'as même pas la moyenne ! Pas la peine d'essayer.**

Clavicule : **J'ai bien plus que la moyenne !**

Sous le bras : **Non!**

Tête : **Je suis quelqu'un de bien !**

Continuez de tapoter les deux côtés du conflit jusqu'à ce que vous sentiez un changement significatif dans votre énergie. Cette façon d'alterner les deux « voix », positive et négative, donne des résultats époustouflants.

la deuxième variante : ce que vous dites a propos de vous-même

Les «*oui mais...* » sont une forme de controverse avec vous-même. Lorsque l'on dit une affirmation positive en tapotant, les «*oui mais...* » font surface et font chorus pour dire «*Non je ne suis pas valable* »... Utiliser la TLE avec les arguments opposés est comme aller chercher tous les «*oui mais* » possibles que vous auriez dans votre système.

Par ailleurs, cela aussi est excellent pour déloger, grâce au tapotage, les «*oui mais...* » qui se tissent autour des événements qui se sont passés dans la journée.

Lorsque vous tapotez en disant quelque chose de positif – par exemple : «*Je sais que j'ai ce qu'il faut pour réussir...* » - vous allez « entendre » un «*oui mais...* » dire «*Non, je ne l'ai pas !* ». Embrayez sur tous les «*oui mais...* » qui émergent, quels qu'ils soient, pendant que vous tapotez. Donc, vous vous disputez mais, cette fois, avec vous-même. Cela pourrait donner quelque chose comme ceci :

Point karaté :

« Même si je ne pense pas être capable de réussir, je m'accepte profondément, complètement l'être que je suis de toute façon. »

« Même si je suis convaincu qu'il me manque quelque chose pour avoir du succès, je m'accepte tel que je suis et ce que je ressens. »

« Même si je sais que je ne possède pas ce qu'il faut pour réussir dans la vie, j'accepte ce que je ressens et la personne que je suis. »

Sourcil : **Je suis parfaitement capable de réussir...**

Côté de l'œil : **Ah, ça non, je suis incapable !**

Sous l'œil : **Ce n'est pas sorcier. C'est à ma portée !**

Sous le nez : **Je sais bien que non !**

Menton : **Si, je suis capable !**

Clavicule : **Non, je ne suis pas assez malin !**

Sous le bras : **J'accepte ce que je ressens.**

Tête : **J'apprécie la personne que je suis.**

Point karaté :

« Même si je ne semble pas faire le bon choix, je m'aime profondément et complètement et j'accepte qui je suis de toute façon. »

« Même si je ne fais pas les bons choix, j'accepte qui je suis et comment je me sens... »

« Même si je suis convaincu de ne jamais faire le bon choix, j'accepte ce que je ressens et ce que je suis. »

La séquence de huit points :

Sourcil : **Je ne fais jamais les bons choix...**

Côté de l'œil : **Si, j'en fais !**

Sous l'œil : **Je me plante tout le temps ...**

Sous le nez : **Pas toujours !**

Menton : **Si, toujours ! Je me connais...**

Clavicule : **Je suis capable de faire les bons choix !**

Sous le bras : **Non, je ne le suis pas !**

Tête : **Si ! Et comment !**

Point karaté :

« Même si je ne fais pas partie de ces « gens qui réussissent », je m'aime profondément et complètement ».

« Même si je n'ai pas de place parmi les gens qui réussissent, je choisis d'accepter qui je suis et ce que je ressens. »

« Même si je ne sens pas, à l'intérieur de moi, que je suis quelqu'un qui réussit, j'accepte qui je suis et comment je me sens. »

La séquence de huit points :

Sourcil : **Je ne suis pas comme « eux » ...**

Côté de l'œil : **Si, je le suis !**

Sous l'œil : **Non, je ne suis pas comme ces gens qui réussissent !**

Sous le nez : **Mais je pourrais l'être...**

Menton : **Et si je l'étais déjà ?**

Clavicule : **Non, je le vois bien...**

Sous le bras : **Si, je suis sûr du contraire...**

Tête : **Je peux et je suis déjà comme « eux » ..**

Point karaté :

« Même si je ne suis pas assez intelligent pour me représenter ce que peut être ma vie, j'accepte qui je suis de toute façon. »

« Même si je ne suis pas assez malin pour trouver le bon travail, j'accepte ce que je ressens et qui je suis. »

« Même si je sais que je ne suis pas aussi futé qu'eux, je m'aime et je m'accepte profondément et complètement de toute façon. »

La séquence de huit points :

Sourcils : **Je ne suis pas assez dégourdi.**

Côté de l'œil : **Si, je le suis !**

Sous l'œil : **Non, je ne le suis pas et je ne l'ai jamais été !**

Sous le nez : **Mais je pourrais l'être !**

Menton : **Je ne suis pas assez astucieux, j'en ai les preuves !**

Clavicule : **Je suis suffisamment malin...**

Sous le bras : **Non, je ne le suis pas !**

Tête : **J'ai été suffisamment intelligent tout au long de ma vie...**

Ne sous-estimez pas le pouvoir de cette technique du conflit. Elle est vraiment puissante et je m'attends à ce que vous fassiez l'expérience de changements profonds.

partie II

Dans cette partie II nous allons travailler sur les croyances qui vous limitent à propos :

- des relations
- de la perte de poids
- du contrôle de la douleur
- et de vos finances.

Utilisez ces exemples de tapotements avec ces formulations pour réveiller les schémas de pensées qui vous ont bloqués jusqu'ici, dans n'importe quel domaine. Rappelez-vous que nous créons nos suppositions, ainsi que nos croyances qui nous limitent, par la manière dont nous interprétons les informations que les autres font entrer dans notre vie. Si nous pouvons expulser ces schémas, nous pouvons changer, à des niveaux très profonds, notre estime de nous et notre valeur personnelle.

problèmes de relations

Supposons que vous êtes convaincus (comme la plupart de mes clients) qu'il n'y a pas d'hommes ou de femmes valables à New York (remplacez par le nom de votre propre ville...).

Point karaté :

« **Même si je ne peux pas trouver des bons partenaires dans ma ville, je choisis d'être ouvert à de nouvelles possibilités.** »

« **Même s'il n'y a pas de bonnes personnes à..... j'accepte qui je suis et les personnes qui se trouvent ici.** »

« **Même si je suis sûr qu'il n'y a pas assez d'hommes ou de femmes qui pourraient me convenir dans ma ville, j'accepte qui je suis et comment je ressens cela.** »

La séquence de huit points :

Sourcil : **Je ne peux pas trouver le bon partenaire...**

Côté de l'œil : **Pas dans ma ville ---**

Sous œil : **Je ne peux pas trouver la bonne personne pour moi...**

Sous nez : **Peut-être est-ce possible ?**

Menton : **Hélas, je sais que c'est impossible !**

Clavicule : **Je ne l'ai pas encore trouvée !**

Sous le bras : **Peut-être que les choses sont en train de changer !**

Tête : **Je suis sur le bon chemin !**

Et si vous pensez que votre partenaire vous a quitté parce que vous n'étiez pas assez bien, c'est une simple « croyance » et ce n'est certainement pas une « vérité », factuelle. Alors essayez ceci :

Point de karaté :

« **Même si j'étais imparfait et que c'est pour cela qu'il m'a quitté, je m'aime profondément et complètement et je m'accepte de toute façon.** »

« **Même si je sais que c'est de ma faute et que je suis imparfait, j'aime et j'accepte profondément et complètement tout ce qui est moi.** »

« **Même si je suis sûr que je ne suis pas assez bien et que c'est pour cela qu'elle m'a quitté, j'accepte qui je suis et comment je me sens.** »

La séquence de huit points :

Sourcil : **Je me sens imparfait...**

Côté de l'œil : **Je suis imparfait...**

Sous l'œil : **Non, je ne le suis pas...**

Sous le nez : **Je suis plus qu'acceptable...**

Menton : **Je suis suffisamment adéquat...**

Clavicule : **Non, je ne le suis pas...**

Sous le bras : **Je suis plus qu'à la hauteur...**

Tête : **Je suis suffisamment bien...**

Point de karaté :

« **Même si je ne suis pas valable et que c'est pour cela qu'on ne me choisit pas, je m'accepte et m'apprécie de toute façon.** »

« **Même si je ne suis jamais choisi par la bonne personne, j'accepte qui je suis et je me valorise de toute façon.** »

« **Même si je sens que je n'ai pas beaucoup de valeur en ce moment, je choisis de savoir que l'on peut m'aimer de toute façon.** »

La séquence de huit points :

Sourcil : **Je ne suis pas ce qu'on voudrait que je sois...**

Côté de l'œil : **Si, je le suis...**

Sous œil : **Je ne suis pas suffisamment bien pour les autres...**

Sous nez : **Si je le suis...**

Menton : **Je ne suis pas suffisamment bien et je n'ai pas de valeur...**

Clavicule : **Si, j'ai de la valeur...**

Sous le bras : **Si, je suis suffisamment bien...**

Tête : **J'apprécie qui je suis...**

perte de poids

Comment vous sentez-vous à propos de perdre du poids, à ce moment ? Encore des hauts et des bas comme un yo-yo ? Essayez ceci pour atteindre les schémas négatifs:

Point de karaté :

« **Même si je n'ai jamais réussi à perdre du poids, j'accepte qui je suis et j'apprécie mon corps.** »

« **Même si je vais probablement regagner le poids que j'ai perdu, donc à quoi bon m'en faire ? je m'aime profondément et complètement et je m'accepte de toute façon.** »

« **Même si je suis sûr que je vais encore avoir un échec pour la perte de poids, j'accepte qui je suis et comment je me sens à ce propos.** »

La séquence de huit points :

Sourcil : **Jusqu'ici, je n'ai jamais réussi à perdre du poids...**

Côté de l'œil : **Et alors ? je peux réussir maintenant...**

Sous œil : **Non, je ne peux pas...**

Sous nez : **Si, je peux...**

Menton : **Je n'ai jamais réussi auparavant...**

Clavicule : **Si, j'ai réussi...**

Sous le bras : **Je peux réussir à nouveau...**

Tête : **Je choisis maintenant de réussir à perdre du poids...**

Point de karaté :

« **Même si je me sens incapable de perdre du poids, je choisis d'accepter qui je suis et comment je me sens** »

« **Même si je ne crois pas en ma capacité de perdre du poids, j'accepte mon corps maintenant.** »

« **Même si j'ai peur d'être toujours en surpoids, j'accepte mon corps et qui je suis.** »

Sourcil : **Je ne crois pas que je sois capable de perdre du poids...**

Côté de l'œil : **Si, je le crois...**

Sous l'œil : **Je vais toujours être trop gros...**

Sous nez : **Non, je ne vais pas l'être...**

Menton : **Si, je vais l'être...**

Clavicule : **Je ne crois pas que je puisse perdre du poids...**

Sous le bras : **Peut-être bien que si...**

Tête : **Cette fois, je choisis de réussir...**

Point de karaté :

« **Même si je hais mon corps et que je l'ai toujours haï, je choisis de tout accepter chez moi maintenant** »

« **Même si je hais mon corps trop gros et que je pense qu'il est mon ennemi, je choisis d'être gentil avec moi-même de toute façon.** »

« **Même si j'ai haï mon corps parce qu'il ne ressemble pas à ce que je voudrais, j'accepte qui je suis et j'accepte mon corps.** »

La séquence de huit points :

Sourcil : **Mon corps est mon ennemi...**

Côté de l'œil : **Non, il ne l'est pas...**

Sous l'œil : **Je hais mon corps...**

Sous le nez : **Non !**

Menton : **Si, je le hais...**

Clavicule : **Mon corps est mon ennemi...**

Sous le bras : **On se demande pourquoi...**

Tête : **Je choisis d'accepter et d'aimer mon corps...**

contrôle de la douleur

Vous êtes peut-être convaincu que vous ne vous débarrasserez pas d'une maladie ou d'une douleur contre lesquelles vous vous battez. Il y a des douzaines d'articles sur le site de www.emofree.com qui détaillent comment traiter les problèmes de douleurs et de maladies en travaillant sur les « conflits émotionnels ». Envisagez de faire un essai avec la Technique du Conflit avec des phrases de mise ne place comme celles-ci par exemple :

Point de karaté :

« **Même si la majorité n'arrivent pas à guérir ce genre de douleur, je choisis d'aimer et d'accepter mon corps entier de toute façon.** »

« **Même si je ne m'attends pas à être débarrassé de ces symptômes, je m'aime et je m'accepte de toute façon.** »

« **Même si je ne m'attends pas à ce que cette douleur disparaisse, je m'aime et je m'accepte quand même.** »

La séquence de huit points :

Sourcil : **Je ne m'attends pas à guérir de ces symptômes...**

Côté de l'œil : **Si !**

Sous l'œil : **Je ne suis pas prêt à guérir de ces symptômes...**

Sous le nez : **Si, je le suis !**

Menton : **Non, je ne suis pas prêt à ça...**

Clavicule : **Je ne m'attends pas à guérir de ces symptômes...**

Sous le bras : **Peut-être que je pourrais me préparer à m'en libérer...**

Tête : **Je suis prêt à libérer ces symptômes !**

Point de karaté :

« **Même si cette maladie est incurable, je choisis d'accepter mon corps de toute façon.** »

« **Même si j'ai peur d'être coincé avec cette douleur pour toujours, j'aime et j'accepte qui je suis.** »

« Même si cette maladie existe dans toute ma famille, je choisis d'aimer et d'accepter mon corps. »

La séquence des huit points :

Sourcil : **Je l'ai cette maladie parce qu'elle existe dans toute ma famille...**

Côté de l'œil : **Ce n'est pas une raison...**

Sous l'œil : **Si !**

Sous le nez : **Non !**

Menton : **Je peux guérir de cette maladie...**

Clavicule : **Oui, je le peux...**

Sous le bras : **Peut-être que je pourrais libérer le besoin d'avoir cette maladie...**

Tête : **Je choisis d'autoriser mon corps de guérir maintenant...**

Faites des tours supplémentaires sur la libération de vos symptômes jusqu'à ce que vous sentiez un changement significatif dans votre attitude par rapport à la maladie.

vos finances

Nous avons tous des croyances limitatives et des zones de confort à propos de nos succès financiers et de notre potentiel.

Identifiez quelles sont vos limitations et disputez-vous avec elles.

Point de karaté :

« Même si je ne crois pas que je puisse gagner plus que xxx.xxx € par an, j'accepte profondément et complètement qui je suis avec mon potentiel. »

« Même si j'ai ce plafond au-dessus de moi qui m'empêche d'aller au-delà de xxx.xxx € par an, je m'accepte profondément et complètement. »

« Même si j'ai cette zone de confort et que je ne veux pas la perdre, je choisis de neutraliser mes limitations maintenant. »

La séquence des huit points :

Sourcil : **J'ai une zone de confort à propos de mes revenus...**

Côté de l'œil : **Non, je n'en ai pas...**

Sous l'œil : **Je ne mérite pas de gagner plus que xxx.xxx €...**

Sous le nez : **Si, je le mérite...**

Menton : **Non !**

Clavicule : **J'ai un plafond qui bloque mon salaire...**

Sous le bras : **Non !**

Tête : **Si, j'en ai un, justement...**

Point de karaté :

« Même si je ne sens pas que je mérite de gagner plus, je choisis d'accepter qui je suis et comment je me sens. »

« Même si je ne pense pas que je mérite de gagner plus que ce que je gagne maintenant, j'accepte qui je suis et ce que je ressens. »

« Même si je ne sens pas que je mérite des revenus supérieurs, j'accepte mes pensées et qui je suis ici et maintenant. »

séquence de huit points :

Sourcil : **La vérité c'est que je ne mérite pas plus...**

Côté de l'œil : **Si, je mérite plus...**

Sous l'œil : **Je suis assez intelligent pour avoir une idée là-dessus...**

Sous le nez : **Non, je ne le suis pas !**

Menton : **Si !**

Clavicule : **Non !**

Sous le bras : **Je ne mérite pas plus...**

Tête : **Je mérite plus.... et vous aussi d'ailleurs...**

Notez toutes vos croyances limitatives et tous vos conflits et servez-vous de la Technique du Conflit pour réduire la prétendue « vérité » de votre regard sur vous-même. Vous allez constater immédiatement comment il est possible de changer et d'améliorer les circonstances de votre vie.

J'espère que cela vous aide !

Carol Look LCSW DCH, EFT Master



Abundance

Comment la culpabilité et la honte bloquent la Loi de l'Attraction

Les vraies raisons qui sabotent le succès

How Guilt and Shame Block the Law of Attraction (The REAL reasons you sabotage your success)

Carol Look, EFT Master

www.attractingabundance.com

www.emofree.com/

28 mai 2007



partie I

Dans cette série de quatre articles, je vais indiquer comment découvrir les problèmes sous-jacents au sabotage du succès et de la réussite, nourris par deux carburants qui sont la honte et la culpabilité.

Pour plus de clarté, je définis **la culpabilité** comme le sentiment que l'on éprouve quand on a fait *quelque chose de mal* et **la honte** comme étant quelque chose de plus diffus, un sentiment d'être « raté » ou *d'avoir tort au plus profond de soi*.

Le film populaire « Le Secret » a suscité beaucoup de questions et même des critiques de la **Loi de l'Attraction** car, quand on l'applique comme décrit dans le film, il arrive que « ça ne marche pas » ou même « c'est encore pire qu'avant ». Pourtant la Loi de l'Attraction agit et elle agit tout le temps. Ce n'est pas la Loi de l'Attraction qui est en cause. Ce sont plutôt nos nombreuses résistances et émotions négatives, à tellement de niveaux, que notre focalisation a tendance à être dirigée sur notre absence de valeur, sur la croyance que nous ne méritons pas l'abondance ou sur une angoisse concernant le succès en général.

Ce sont nos « *oui mais*² » ou « fils à la patte » qui mettent régulièrement en échec les exercices de visualisation et de focalisation jusqu'à ce qu'ils aient été neutralisés avec la TLE. De forts sentiments de culpabilité et de honte bloquent l'action de la Loi de l'Attraction en notre faveur, car **la Loi de l'Attraction entend nos vibrations et pas nos paroles**.

Quand vous vous sentez coupable pour quelque chose que vous avez fait ou dit, ou quand vous vous sentez honteux jusqu'à la moelle, vous avez inévitablement l'impression de **ne pas mériter** du succès ou de l'abondance quoi que l'on vous dise ou quoi que l'on vous offre. Ces émotions sont souvent enfouies au fond de vous et sont bien plus puissantes que n'importe quelle « pensée positive » ou tableaux de visualisations. Ces « oui mais » (qui correspondent à ce que vous pensez **réellement**) sont les pires fripons et ce sont eux qui gagnent ! Dans ces cas, vous attirez les vibrations les plus fortes, les plus actives qui sont souvent des sentiments de culpabilité, de honte ou de « ne rien valoir » ou si peu.

²Le « oui mais » dévoile un blocage comme exemple « *Oui, je veux être très riche mais tous les riches sont malhonnêtes* » Gary Craig utilise l'expression « tailender », mais maintenant le « yes but » est aussi souvent utilisé dans les textes en langue anglaise.

Lorsque vous sentez que vous ne méritez pas l'abondance, vous vous engagez dans un comportement de sabotage subtil, (et parfois pas subtil du tout), pour vous punir. Je vais vous montrer comment procéder de manière « spécifique » pour faire s'effondrer les raisons pour lesquelles vous sabotez votre propre abondance dans tous les domaines de votre vie.

Je ne connais personne qui ne reconnaisse avoir quelques raisons de se sentir coupable ! Je vais développer quatre catégories de culpabilité suivies de quelques exemples de honte :

- (1) Vous avez fait ou dit quelque **chose de méchant, de blessant ou de mensonger**, ce pourquoi vous vous sentez toujours coupable, même au jourd'hui, des dizaines d'années plus tard.
- (2) Vous avez **omis** de faire quelque chose que vous auriez dû/pu faire pour redresser une situation, et vous vous sentez coupable et vous avez du remords pour ce que vous estimez être **impardonnable**.
- (3) Vous identifiez clairement des sentiments de colère, d'impatience ou de rancune envers quelqu'un que vous aimez, mais plus important, **vous vous sentez coupable de nourrir de tels sentiments**. Cela vous empêche de les admettre ou de les exprimer.
- (4) Vous vous sentez coupable de votre rébellion contre une autorité, préférant suivre votre propre instinct. Même si votre choix était ce qu'il y avait de mieux pour vous, à l'époque, le représentant de l'autorité / le partenaire / le membre de la famille *vous a désapprouvé* et **vous vous sentez toujours coupable** : vous vous punissez.
- (5)

Avant de poursuivre la lecture et de vous tapoter, comme le suggère cet article, dressez d'abord une petite liste de vos « culpabilités ». Mesurez leur intensité sur l'échelle de 0 à 10. Par exemple, mesurez l'intensité des incidents similaires à ceux qui sont énumérés ci-dessous :

- La fois où j'ai été sarcastique envers mon ami.
- La fois où j'ai répété des ragots concernant mon collègue.
- La fois où je me suis surpris disant quelque chose de négatif sur mon frère ou ma sœur.
- La fois où j'ai « piqué » quelque chose qui ne m'appartenait pas.
- La fois où j'ai préféré me protéger que de dire la vérité.
- La fois où j'aurais dû le/la défendre.
- La fois où j'ai triché sans être attrapé
- La fois où j'ai eu des pensées méchantes la/le concernant.
- La fois où j'ai dit « non » à mon patron/ma mère/mon partenaire.
- La fois où ils m'ont accusé de les avoir abandonnés.
- La fois où j'ai pris une décision sans les consulter et où ils m'ont désapprouvé.
- La fois où je l'ai trahi.

Quand nous-nous sentons coupables de quelque chose que nous avons fait ou dit, nous avons tendance à nous punir dans des domaines qui apparemment n'ont aucun lien avec l'incident. L'auto-sabotage est, de loin, l'obstacle le plus fréquent que rencontrent les participants à mes ateliers sur l'attraction de l'abondance. Nous pouvons nous sentir coupables de quelque chose que nous avons fait au lycée et par la suite saboter des promotions professionnelles, ou nous sentir coupables de quelque chose que nous avons fait dans notre premier emploi et ensuite, saboter nos relations avec des adultes.

Pourquoi de vieux sentiments de culpabilité vous poussent-ils à vous saboter ? Comment se fait-il que vous ne faites apparemment aucun progrès en appliquant

assidûment les exercices de la Loi de l'Attraction ? **Parce que quand vous vous sentez coupable, vous devez vous punir pour vous sentir mieux.** Vous ne vous sentirez pas bien avant de subir la punition que votre subconscient croit que vous méritez. C'est la raison pour laquelle des personnes qui perçoivent des avantages, ou reçoivent de l'argent ou obtiennent un nouveau travail ont tendance à se saboter, ils sentent qu'ils ne le méritent pas. Quand vous vous sentez convenablement puni, vous pouvez vous détendre et vous sentir en sécurité parce que vous avez moins d'angoisse « d'attendre la chute de la deuxième chaussure ». Votre monde est de nouveau en équilibre.

Des clients viennent à ma consultation ou à mes ateliers disant : « *Je n'arrête pas de saboter mon succès. Je ne sais pas ce qui ne va pas... Je désire l'abondance, ça bloque, même si je fais exactement ce qu'il faut.* » Ce sentiment et cette expérience : « *Je n'arrête pas de me saboter,* » devient le « sommet de la table », selon l'excellente métaphore de Gary Craig. Imaginez que le « sommet de la table » constitue le problème global « *Je n'ai pas de succès* » ou « *Je n'arrête pas de me saboter* ». De quoi sont alors faits les « pieds » (croyances, événements, expériences, suppositions, zones de confort) qui soutiennent la table ? Les pieds de table représentent toujours des événements spécifiques qui vous ont fait croire que vous ne valez rien et que vous ne méritez pas non plus d'avoir ce que vous désirez. Parfois les « pieds » sont aussi des croyances limitatives que vous avez adoptées tout au long de votre vie.

Être dans un état de culpabilité constant ne vous aide pas plus vous-même que la personne que vous pensez avoir offensée. Ce sentiment sous-jacent est néanmoins très souvent à l'origine d'un comportement d'auto-sabotage. En même temps il est celui qu'on suspecte le moins, il passe presque inaperçu.

Posez-vous des questions importantes comme :

- En quoi cela vous sert-il de continuer à vous sentir coupable ?
- En quoi cela vous aide-il à continuer d'être en colère contre vous-même ?
- Que craignez-vous si vous vous libérez de la culpabilité ?
- Qui s'opposera à ce que vous vous pardonniez ?
- Quels sont les conséquences si vous êtes bien avec vous-même ?

Culpabilité

La première étape est d'accepter ce que vous dites ou faites et d'accueillir, de **ressentir ces sentiments de culpabilité** avant d'essayer de les neutraliser. Trop souvent on tente de neutraliser les sentiments de culpabilité sans avoir d'abord traité la réalité de la situation. Cela conduit à une dissociation ou encore que l'on soit tellement distancié de ses émotions que l'on n'a plus accès à celles-ci, que l'on n'éprouve plus rien. Dès lors, s'il n'y a plus d'accès à une émotion, elle ne peut être dissoute par la TLE. Je dis toujours à mes clients **qu'on ne peut pas neutraliser quelque chose que l'on ne ressent pas.** C'est la raison pour laquelle nous devons être en contact avec le problème émotionnel afin que la TLE puisse agir.

Répétez à voix haute en tapotant le point karaté :

« **Même si je me sens coupable de ce que j'ai fait, pendant ma première année d'études et que je m'en blâme, je choisis d'accepter ce que j'ai fait .** »

« **Même si je me sens coupable pour ce que j'ai fait à l'époque, je me demande à quoi je pensais, je choisis de m'accepter tel que je suis avec les émotions que je ressens.** »

« **Même si la culpabilité est justifiée, et que je dois me sentir coupable pour ce que j'ai fait, j'accepte ce que s'est passé et ce que je ressens.** »

(Les exemples ci-dessus ne sont qu'indicatifs. Je vous encourage à être aussi

spécifiques que possible pour mieux « dégonfler » la culpabilité : par ex : « *Même si je me sens coupable de lui avoir dit qu'elle n'est pas mon amie...* » « *Même si je me sens coupable de l'avoir blessé en le rejetant...* » *Même si j'ai dévoilé son secret à d'autres...* »)

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **Je me sens tellement coupable...**

Côté de l'œil : **Je devrais me sentir coupable...**

Sous l'œil : **Je me sens tellement coupable de ce que j'ai fait...**

Sous le nez : **Je me blâme parce que c'était entièrement de ma faute...**

Menton : **C'est de ma faute...**

Clavicule : **Je suis à blâmer...**

Sous le bras : **Je dois me sentir coupable...**

Tête : **Je suis coupable pour ce qui s'est passé...**

Sourcil : **J'ai fait du mieux que j'ai pu...**

Côté de l'œil : **Cette histoire me gêne beaucoup...**

Sous l'œil : **Je n'avais pas l'intention d'être méchant, mais le résultat est le même...**

Sous le nez : **Je me blâme et je le ferais toujours...**

Menton : **C'était de ma faute...**

Clavicule : **Je manquais de maturité...**

Sous le bras : **Mais je n'aurais quand même pas dû le faire...**

Tête : **Je me sens coupable et j'accepte mes sentiments...**

Continuez de tapoter sur les séquences ci-dessus jusqu'à ce que les événements spécifiques et les souvenirs soient libérés de leur charge énergétique négative.

partie II

Dans cette deuxième partie, je vais développer et, je l'espère, vous aider à libérer la culpabilité pour des choses que vous **n'avez pas dites** ou **pas faites** pour redresser une situation. Se sentir coupable pour quelque chose que l'on n'a pas fait ou pas dit peut être aussi puissant et invalidant que d'avoir dit ou fait quelque chose que l'on regrette.

Il faut noter que ces souvenirs ne sont peut-être pas dominants ou très « bruyants ». Mais si vous faites partie de ces personnes qui se demandent pourquoi la Loi de l'Attraction n'agit pas pour vous, je vous conseille d'identifier et de neutraliser les problèmes liés à la culpabilité. Pour que la Loi de l'Attraction agisse dans la bonne direction pour vous, il est indispensable d'éliminer les blocages et les résistances que vous avez à recevoir l'Abondance. Si vous ne le faites pas, vous ne créez aucun espace pour que les affirmations positives prennent leur place et se manifestent dans votre vie. Vous pourriez dresser une liste de vos comportements de sabotage, noter à quel moment ils apparaissent, la facilité avec laquelle ils se manifestent et combien cela vous dérouta de les voir resurgir de manière récurrente, dans votre vie. Vous affirmez : « *Je veux l'abondance* », pourtant votre comportement révèle clairement que vous n'êtes pas « aligné » ou prêt à accepter/saisir l'abondance quand elle se présente. Peut-être faites-vous les exercices recommandés pour accélérer les manifestations d'abondance et que malgré cela rien ne change, qu'il n'y a aucun résultat positif. Ceci est une autre forme de sabotage... vous pouvez alors dire « *Vous voyez bien, pour moi, rien de marche !* »

Quand nous nous sentons coupables, nous nous punirons de nombreuses

manières. Un domaine clé pour la punition est celui des réussites professionnelles et financières.

Reposez-vous les questions qui figurent dans la partie I de cette série :

- En quoi cela vous sert-il de continuer à vous sentir coupable ?
- En quoi cela vous aide-t-il à continuer d'être en colère contre vous-même.
- Que craignez-vous si vous vous libérez de la culpabilité ?
- Qui vous disputera si vous vous pardonnez ?
- Quelles sont les conséquences si vous êtes bien avec vous-même ?
- En quoi aimez-vous être un « *cas difficile* » ?

Supposons que vous n'aviez pas protégé votre collègue quand le patron lui a adressé des reproches pour quelque chose. Qu'est-ce que vous éprouvez maintenant en évoquant ce souvenir ? Mesurez l'intensité sur l'échelle de 0 à 10.

Supposons que vous avez laissé un frère ou une sœur recevoir le blâme et qu'il ou elle a été sévèrement puni(e) pour quelque chose que vous aviez fait quand vous étiez petit(e) et que vous n'avez jamais redressé la situation. Quelle est l'intensité de votre culpabilité quand vous y pensez maintenant ? Mesurez cette intensité sur l'échelle de 0 à 10.

Répétez à voix haute en tapotant le point karaté :

« **Même si j'aurais dû dire ce qu'il en était, et je ne l'ai pas fait, je m'aime et je m'accepte profondément quand même.** »

« **Même si je me sens coupable pour ne pas avoir redressé la situation, je m'accepte tel que je suis et ce qui s'est passé, il y a longtemps** »

« **Même si je n'ai pas pu me pardonner pour ce que j'ai omis de faire, je m'aime et je m'accepte de toute façon.** »

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **Je me sens tellement coupable d'avoir gardé le silence...**

Côté de l'œil : **Je me sens tellement coupable de ne pas l'avoir informé de la vérité...**

Sous l'œil : **Tout au fond de moi, je me sens tellement coupable...**

Sous le nez : **Je l'ai fait exprès.**

Menton : **Je ne mérite pas de recevoir tout ce que je désire...**

Clavicule : **Je mérite cette punition ...**

Sous le bras : **Je dois me sentir coupable, je le mérite...**

Tête : **Je me sens coupable et c'est trop tard...**

Sourcil : **Je me sens tellement coupable, je ne peux pas surmonter cette histoire...**

Côté de l'œil : **Et si je me pardonnais ?**

Sous l'œil : **Et si je ne me pardonnais pas ?**

Sous le nez : **Je me sens toujours coupable, et je l'accepte...**

Menton : **J'accepte ce que j'ai fait cette fois-là...**

Clavicule : **Je suis tellement soulagé d'avoir changé...**

Sous le bras : **Je m'y prendrai différemment aujourd'hui...**

Tête : **Je suis prêt à libérer une partie de cette culpabilité...**

Mesurez l'intensité restante sur l'échelle de 0 à 10.

Répétez à voix haute en tapotant le point karaté :

« **Même si j'ai toujours ce restant de sentiment de culpabilité, je choisis de m'accepter et de m'apprécier tel que je suis maintenant** »

« **Même si je me sens toujours coupable pour ce que j'ai tu, je m'accepte** »

tel que je suis et ce que je ressens »

« Même si je m'accuse toujours de ne pas avoir dit la vérité, je vais considérer de libérer un peu de cette culpabilité »

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **J'envisage la possibilité de libérer un peu de cette culpabilité...**

Côté de l'œil : **Cela s'est passé il y a longtemps...**

Sous l'œil : **Je suis tellement désolé de ce que je n'ai pas dit/fait...**

Sous le nez : **J'ai évolué...**

Menton : **Je me suis assez puni maintenant...**

Clavicule : **Il est temps de lâcher prise même si je ne me suis pas complètement pardonné...**

Sous le bras : **Je comprends la situation et suis maintenant prêt à avancer...**

Tête : **Je mérite de l'abondance même si je n'ai pas dit ce que j'aurais dû dire...**

Sourcil : **Je me sens prêt à surmonter cette histoire...**

Côté de l'œil : **Je sais que le moment est venu...**

Sous l'œil : **Je me sers de ma culpabilité pour me punir...**

Sous le nez : **J'ai peur de repartir...**

Menton : **Je me sers de la culpabilité pour de mauvaises raisons...**

Clavicule : **Je suis prêt à lâcher prise...**

Sous le bras : **Je devrais plutôt me sentir coupable, n'est-ce pas ?**

Tête : **Il est temps de lâcher prise et de m'apprécier tel que je suis...**

La peur de pardonner

La peur que l'acte de pardonner à quelqu'un (ou à vous-même) soit la même chose qu'estimer qu'il n'y avait pas faute ou erreur est assez courante. Cette question surgit toujours lors des ateliers. « Si je me pardonne, est-ce que ça efface ce que j'ai fait ? » « Si je me pardonne, est-ce que je vais recommencer ? » « Si je lui pardonne, est-ce que je lui donne la permission de faire du mal à quelqu'un d'autre ? » J'entends souvent les participants dire qu'ils ne peuvent pas se pardonner, parce qu'ils ressentent que ce n'est pas « bien ». Ce sentiment alimente le cycle de la punition.

Répétez à voix haute en tapotant le point karaté :

« Même si je me sens coupable dans cette affaire et que je pense que je ne devrais pas me pardonner, je m'accepte tel que je suis et ce qui s'est passé.. »

« Même si je l'ai tellement blessé que je ne mérite pas d'être pardonné, je m'accepte tel que je suis et ce que je ressens. »

« Même si j'ai peur de me pardonner, - si je recommence ? - je m'accepte tel que je suis et j'accepte ce qui s'est passé. »

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **Je me sens tellement coupable, comment pourrais-je me pardonner ?**

Côté de l'œil : **J'éprouve ce sentiment de culpabilité depuis suffisamment longtemps...**

Sous l'œil : **Cette histoire appartient au passé et j'ai envie d'avancer...**

Sous le nez : **Cette culpabilité ne fait de bien à personne...**

Menton : **Je choisis de libérer mon sentiment de culpabilité...**

Clavicule : **Je suis plus vieux et plus sage maintenant et je vois pourquoi j'ai fait ce que j'ai fait...**

Sous le bras : **Il est temps de lâcher prise...**

Tête : **Je mérite succès et abondance, quoi qu'il arrive...**

Faites autant de séquences sur ces sentiments de culpabilité que nécessaire pour réduire l'intensité de l'émotion et pour permettre une sensation de paix de s'installer après toutes ces années.

partie III

Etant des êtres humains, nous avons des millions d'émotions par jour. Ces émotions sont parfois disproportionnées parce qu'elles se font l'écho des écritures sur nos murs, parfois elles sont parfaitement normales. N'oublions pas que nous ne pouvons pas sentir bien si nous ne pouvons pas les exprimer et les accepter pour commencer. Après seulement, nous pouvons apporter des changements. L'incroyable beauté de la TLE est que nous sommes encouragés à accepter chaque émotion que nous éprouvons, plutôt que de nous en débarrasser. Voilà une des raisons pour laquelle la Loi de l'Attraction produit parfois des effets non désirés – ou apparemment « ne marche pas » pour beaucoup de personnes. Certaines personnes tombent dans le piège de « nier » ou « d'ignorer » des émotions bien réelles et leurs efforts de prétendre qu'elles ne les ont pas conduisent, au contraire, à les renforcer !

J'ai souvent pu constater que le *cœur du problème* chez un client est constitué par une colère ou par un ressentiment, mais, en même temps, il ne se sent pas autorisé à l'exprimer. Pour cette raison cette « zone » n'a pas été explorée jusqu'ici, lors de ses précédentes thérapies. Par conséquent, il continue de nourrir cette colère ou ce ressentiment à un niveau très profond, mais « sent » qu'il ne peut pas en parler à son thérapeute. Ces émotions, même si à un certain moment le client en avait conscience, vont, par la suite, être enfouies, parce que c'est « mal » d'avoir de tels ressentis. Ainsi prend naissance un cercle vicieux assez préoccupant, oeuvrant souvent en souterrain et qui échappe à la conscience de l'intéressé. Ces émotions n'ont pas la possibilité d'être déchargées. Dans certains, cas la vie de la personne peut même devenir encore plus difficile et moins libre car une quantité considérable d'énergie est captée dans une âpre lutte à réprimer ces émotions qui sont inacceptables. De nombreuses maladies ont leur source dans des sentiments non exprimés, des émotions rejetées du conscient parce que la personne est convaincue qu'il s'agit de choses que l'on n'est pas « censé » d'éprouver.

Vu comment les sentiments de culpabilité et de honte bloquent la Loi de l'Attraction, il est facile de comprendre pourquoi elle ne « marche pas » pour vous si vous nourrissez des sentiments de colère profonds contre quelqu'un sans même le savoir. Ces émotions rejetées « vibrent » littéralement dans votre corps et sont envoyées comme signaux à l'Univers, même si vous faites tout pour être positif et travaillez assidûment avec votre tableau de visualisations.

Peut-être récitez-vous, journallement, votre liste de gratitude mais dans votre tête c'est une autre liste de fausses vérités que vous revoyez... c'est cette « autre liste » qui va gagner.

Une de mes clientes était exaspérée et frustrée au sujet de sa fille de 6 ans, légèrement handicapée. L'enfant se manifestait bruyamment à l'école et semait pas mal de chaos à la maison. La mère se sentait tellement coupable d'être en colère contre sa petite fille (« ce n'est pas de sa faute qu'elle n'apprend pas aussi vite que les autres ») qu'elle n'osait pas lui imposer de la discipline à la maison, lui octroyant des privilèges par rapport aux frères et sœurs, et elle étouffait ses propres sentiments légitimes d'impatience. Autrement dit, les émotions authentiques de la mère ont besoin d'être exprimées à un moment ou à une autre, mais son accablant sentiment de culpabilité la stoppe net. Des voisins et des

membres de la famille avaient souvent souligné combien ma cliente se donnait du mal pour gêner sa fille et tolérait certains comportements qu'elle ne laissait pas passer venant de ses autres enfants. Mais ma cliente était incapable de reconnaître ces faits, parce qu'elle était incapable d'admettre ses émotions de colère et de frustration authentiques.

Une autre cliente avait la charge de sa mère qui souffrait de la maladie d'Alzheimer. Il lui arrivait souvent de s'impatienter et de se fâcher quand sa mère criait, quand elle perdait ses repères et qu'elle s'en allait. Elle se sentait tellement coupable de ses réactions, qu'elle les repoussait et sabotait plutôt sa carrière professionnelle et engageait des disputes dans sa nouvelle relation amoureuse. Elle se considérait « mauvaise » parce qu'elle éprouvait de la colère contre sa mère âgée et malade.

Prenez un membre de votre propre famille dans les séquences de tapotements ci-dessous et ne soyez pas surpris si des émotions se manifestent plus intensément que prévu avant de s'affaiblir. N'oubliez pas que vous avez refusé, depuis bien trop longtemps, à ces émotions de s'exprimer.

- Y a-t-il quelqu'un que vous protégez de votre colère ?
- Vous sentez-vous coupable de ressentir de la colère envers quelqu'un de plus âgé ou de plus jeune ?
- Vous sentez-vous coupable d'être impatient qu'ils soient lents ?
- Où sont vos émotions ?
- Où les cachez-vous ?

Répétez à voix haute en tapotant le point karaté. (Adaptez les mots à votre propre situation)

« Même si je suis en colère parce que j'ai le sentiment d'être manipulé, mais je ne dois pas en vouloir à mes enfants, je choisis de m'accepter et m'aimer quand même. »

« Même si je suis en colère, mais je ne sais pas quoi en faire, je m'accepte et m'apprécie exactement tel que je suis. »

« Même si je me sens coupable d'être en colère contre mon enfant, j'accepte que ce sont mes émotions et qu'elles sont bien réelles. »

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **Je suis tellement en colère...**

Côté de l'œil : **Je me sens tellement coupable d'être en colère...**

Sous l'œil : **Je ne dois pas être en colère contre elle...**

Sous le nez : **Je n'ai pas le droit d'être en colère, ça me créera des ennuis...**

Menton : **Je ne veux pas être en colère...**

Clavicule : **Je n'y peux rien, ça explose tout le temps...**

Sous le bras : **Je me sens coupable d'avoir cette colère contre elle...**

Tête : **J'essaie de ne pas éprouver mes émotions...**

Sourcil : **Je me sens coupable d'éprouver ce sentiment de colère envers elle...**

Côté de l'œil : **Je pense que je ne dois pas avoir ce ressenti...**

Sous l'œil : **Je suis pourtant tellement en colère, qu'est-ce que je dois faire ?**

Sous le nez : **Je veux en finir avec cette colère...**

Menton : **J'ai peur de l'exprimer...**

Clavicule : **J'essaie de l'ignorer, mais elle ne s'en va pas...**

Sous le bras : **Je devrais me sentir coupable pour ce que je ressens...**

Tête : **J'ai l'intention de faire semblant de ne pas être en colère...**

Répétez à voix haute en tapotant le point karaté. (Adaptez les mots à votre

propre situation)

« **Même si je me sens coupable pour ces émotions, je choisis de les accepter quand même.** »

« **Même si je j'ai peur de ce que je risque de faire, emporté par ces émotions, je m'accepte tel que je suis et ce que je ressens.** »

« **Même si je n'ai jamais été autorisé à exprimer ces émotions, je choisis de les exprimer maintenant en toute sécurité.**»

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **Je suis tellement en colère et c'est OK...**

Côté de l'œil : **Je suis tellement en colère et il grand temps de lâcher la vapeur...**

Sous l'œil : **Je me sens coupable d'être tellement en colère...**

Sous le nez : **Je pourrais avoir des ennuis, mais il faut quand même que j'exprime ce que je ressens...**

Menton : **Je n'ai plus envie d'être en colère...**

Clavicule : **Je choisis de m'accepter même si je suis en colère...**

Sous le bras : **Je me sens quand même coupable d'être en colère...**

Tête : **Mais j'ai quand besoin d'exprimer ce que je ressens...**

Sourcil : **Finalement, je me sens libre d'exprimer ce que j'ai sur le coeur...**

Côté de l'œil : **Pour la première fois dans ma vie, je m'apprécie pour avoir ces émotions...**

Sous l'œil : **Je n'avais pas compris que je pouvais simplement exprimer ces émotions...**

Sous le nez : **Je peux libérer une partie de ma culpabilité...**

Menton : **Je suis prêt à libérer ma culpabilité au sujet de cette colère...**

Clavicule : **Je suis en colère et c'est OK...**

Sous le bras : **Je libère la culpabilité au sujet de cette colère...**

Tête : **Je m'autorise à éprouver TOUTES mes émotions...**

Continuez les tapotements sur ces émotions non exprimées. Acceptez simplement que vous les avez tout en cherchant à localiser où vous avez reçu cette idée que vous ne « devriez » pas les avoir. Cela vous apportera des événements spécifiques (*commentaire d'une personne ayant autorité, expériences où vous avez appris qu'il est dangereux d'exprimer sa colère etc.*) que vous pouvez ensuite tapoter.

partie IV

Il vous est peut-être arrivé d'avoir été en désaccord avec une personne qui a de l'autorité, un parent, un enseignant... Posez-vous les questions suivantes et mesurez l'intensité sur une échelle de 0 à 10 pour chaque réponse.

- Qu'est-ce que vous ressentez quand vous pensez à cet incident maintenant ?

- Vous souvenez-vous d'avoir dit « non » pour la première fois ?

- Vous souvenez-vous d'avoir eu peur ou d'avoir été inquiet concernant leur réaction ?

- Vous attendiez-vous à être « puni » ?

- Est-ce que cela vous rappelle un autre événement ?

Pensez à un incident quand vous avez clairement dit « non » à une personne incarnant l'autorité. Rappelez-vous ce que vous avez ressenti, leur regard, leur réaction, votre réaction, où l'avez-vous senti dans votre corps. Laissez votre esprit retourner à ce souvenir et évaluez sur l'échelle de 0 à 10 l'intensité de vos émotions. Servez-vous de cet incident et de tous les aspects qui s'y rattachent

pour les séquences de tapotage dans cet article. Si vous parvenez à être suffisamment spécifique, il y aura très probablement une baisse de l'intensité de la peur, du regret ou du sentiment que vous aviez à l'époque.

Avoir été puni pour avoir dit « non » a pu être ancré dans votre système énergétique, ressortant des années ou des décennies plus tard sous forme de sabotage. Peut-être appliquez-vous consciencieusement les principes puissants de la **Loi d'Attraction**, mais pour vous ça ne marche apparemment pas. Envisagez que votre succès pourrait vous faire peur et vous causer des « ennuis ». Ou que le fait de vous être défendu, ce jour-là, il y a si longtemps, vous donne toujours un sentiment de culpabilité vous poussant à vous punir en bloquant votre abondance ou votre santé.

Répétez à voix haute en tapotant le point karaté. (Adaptez les mots à votre propre situation)

« Même si je n'aurais pas dû dire « non », elle était si furieuse, je m'accepte et m'aime profondément de toute façon. »

« Même si j'ai eu des problèmes d'avoir dit « non », je me suis puni depuis ce jour-là, je m'accepte tel que je suis ici aujourd'hui. »

« Même si j'ai été puni pour avoir dit « non », je m'accepte tel que je suis et aussi ce que ce ressens concernent cet événement. »

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **Je me sens coupable d'avoir dit « non... »**

Côté de l'œil : **Il fallait que je refuse...**

Sous l'œil : **Non, il ne le fallait pas...**

Sous le nez : **Je n'aurais pas dû dire « non »...**

Menton : **C'était très mal de lui désobéir ...**

Clavicule : **Je me sens si coupable...**

Sous le bras : **Il est juste que je me sente coupable...**

Tête : **Je continue de me punir...**

Sourcil : **Je sens que je suis une mauvaise personne...**

Côté de l'œil : **D'autres lui obéissaient, pourquoi pas moi... ?**

Sous l'œil : **Je me sens tellement coupable...**

Sous le nez : **J'aurais dû dire oui...**

Menton : **J'aurais dû faire comme tout le monde...**

Clavicule : **Je me sens toujours coupable, même si cela s'est passé il y a longtemps...**

Sous le bras : **Je ne veux plus porter ce poids...**

Tête : **J'ai fait ce que je pensais juste, et cela m'a causé des ennuis....**

Souvent en disant non, vous étiez alignés avec ce qui est bon pour vous, mais si un professeur, un parent, un surveillant se sentait d'une manière ou d'une menacé par le refus, il y a peut-être eu des conséquences injustes et dures pour vous. Un de mes clients avait refusé de répondre à une demande choquante de son patron qui avait des pratiques contraires à l'éthique. Comme résultat, il eut à souffrir pendant des années dans son travail. Même s'il avait gardé son intégrité, il se sentait puni pour avoir dit « non ».

Honte

Aucun enfant ne naît avec un sentiment de honte, même si ses parents la portent jusque dans leurs cellules. C'est **énergétiquement** que nos parents ou ceux qui s'occupent de nous ainsi que certains événements qui nous enseignent comment avoir honte. Nous apprenons notre leçon par la violence, par des paroles, par un regard, par des conséquences inévitables etc. Mais un tout petit

enfant n'a pas honte de lui-même.

La honte est plus difficile à identifier que la colère parce que c'est un sentiment plus envahissant. Elle est un peu comme une anxiété généralisée, il est plus difficile de mettre le doigt sur l'origine que pour une anxiété pour une réunion ou pour un discours que l'on doit prononcer. Si vous avez cassé le plat favori de votre mère, la cause est identifiée et on peut tapoter dessus. La honte implique que **c'est vous le problème** et non pas une chose que vous avez faite.

De quelle manière ce sentiment de honte s'oppose à l'action en votre faveur de la **Loi de l'Attraction**? Quand vous vous sentez honteux, vous êtes convaincu dans chaque cellule de votre corps que vous ne méritez ni succès, ni abondance, dans quelque domaine que ce soit. Par conséquent, même si vous faites des visualisations, des exercices écrits, des tableaux de visualisation, cela semble improductif et vous vous retrouvez au point de départ. Les raisons en sont que tous les « oui mais » (*la vérité est que je ne suis pas à la hauteur, au fond, je ne mérite pas que cela aille mieux pour moi, je dois être puni*) sont tellement puissants qu'ils annulent vos sentiments positifs temporaires ou vos intentions temporairement bien définies. Pendant que vous focalisez sur une belle maison, le sous-texte dit : « *De qui se moque-t-on ? Je ne la mérite pas et je ne l'aurais jamais !* »

Quand vous avez un sentiment de honte, cela veut dire que vous « *n'êtes pas à la hauteur* », que vous êtes « *raté* ». Les raisons pour lesquelles tant de personnes abusées physiquement et émotionnellement se sentent honteuses, sont dues à leur traduction des circonstances de la vie :

- *Si ma propre mère me parlait de cette façon c'est que je suis nul.*
- *Si mon propre père me battait quand il avait bu, je l'ai mérité.*

- *Si la personne qui s'occupait de moi disait que je ne suis bon à rien, c'est qu'elle avait raison.*

- *Si on me regardait de cette façon-là, c'est qu'il y a forcément quelque chose qui ne va pas chez moi.*

- *Si nos voisins nous traitaient de cette manière-là, c'est que c'était de ma faute.*

- *Si on m'a puni si souvent, c'est que je suis mauvais.*

Inutile de dire que les parents qui sont abusifs portent en eux des générations de honte et d'un manque d'estime d'eux-mêmes non traités. Pour aider à trouver des aspects spécifiques posez-vous quelques unes des questions ci-dessous que vous pourriez ensuite tapoter :

Pourquoi est-ce que j'ai honte de moi ?

Qu'ont-ils dit pour que j'aie ce sentiment ?

Quelle est la **preuve** que je ne suis pas bon ?

Pourquoi est-ce que je suis convaincu que je ne suis pas à la hauteur ?

Comment est-ce que je sais que **ne mérite pas** ce que les autres méritent ?

Qui m'a appris que je n'étais pas à la hauteur ?

Précisément d'où est-ce que je tiens cette idée ?

Quel événement de mon enfance me fait me sentir honteux ?

Quelles phrases viennent à mon esprit quand je pense que je suis honteux ?

la vérité

Beaucoup de personnes qui ont un sentiment de honte ne se laissent pas persuader que c'est sans raison. Il est donc très important d'aller à la rencontre de ces personnes et de savoir où leur vérité se situe énergétiquement et émotionnellement. Ensuite les laisser ressentir cette conviction, cette « vérité »

avant de la neutraliser avec la TLE.

Répétez à voix haute en tapotant le point karaté. (Adaptez les mots à votre propre situation)

« **Même si je suis convaincu que je ne suis pas digne, j'accepte ce sentiment et j'accepte ma vérité. »**

« **Même si je suis convaincu que je ne suis pas à la hauteur, j'en ai la preuve, je m'accepte tel qui je suis quand même. »**

« **Même si je ne m'accepte pas parce que je suis « raté », j'accepte mes émotions et reste persuadé que je suis ce que je suis »**

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **Je suis nul et je le sais...**

Côté de l'œil : **Tout le monde le sait...**

Sous l'œil : **Ils peuvent le voir en moi...**

Sous le nez : **C'est sur mon visage et dans mes paroles...**

Menton : **Je ne suis pas digne d'attention...**

Clavicule : **Je ne mérite pas de l'attention...**

Sous le bras : **Je suis honteux parce que je suis moins que lui ...**

Tête : **Je ne suis à la hauteur dans aucun domaine...**

Sourcil : **Et s'ils avaient tort... ?**

Côté de l'œil : **Je pense qu'ils avaient raison...**

Sous l'œil : **Mes parents ne me traitaient pas bien...**

Sous le nez : **C'était sûrement à cause de moi...**

Menton : **C'est parce que je ne suis pas assez bien...**

Clavicule : **J'ai toujours été inférieur...**

Sous le bras : **J'ai toujours été inadéquat...**

Tête : **Il ne s'agit pas d'un ressenti, c'est la vérité....**

Quand des « évidences » expliquant les raisons de votre sentiment de honte font surface, incorporez-les dans vos séquences de tapotage pour voir si vous pouvez en baisser l'intensité. Attention : comme il est probable qu'il y ait beaucoup de résistance à l'assouplissement de ce ressenti, il est conseillé de considérer les « évidences » sous tous les angles.

Répétez à voix haute en tapotant le point karaté. (Adaptez les mots à votre propre situation)

« **Même si leurs paroles sont la preuve que je ne suis pas valable, je m'accepte tel que suis de toute façon. »**

« **Même s'il m'a dit que je n'étais pas acceptable, je m'accepte quand même »**

« **Même si je suis convaincu qu'ils avaient raison – que je ne suis pas acceptable, j'accepte ce ressenti inconfortable et la personne que je suis. »**

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **Je ne suis pas acceptable...**

Côté de l'œil : **Je ne sentirais jamais comme eux...**

Sous l'œil : **Je ne suis jamais à la hauteur...**

Sous le nez : **Je n'ai pas ma place parmi eux...**

Menton : **C'est la vérité, on ne peut pas m'aimer...**

Clavicule : **Je ne suis pas à la hauteur...**

Sous le bras : **Je ne suis pas adéquat...**

Tête : **Je suis « raté »...**

Sourcil : **Je sens que j'accepte que je ne suis pas acceptable...**

Côté de l'œil : **Je choisis de penser que je suis acceptable...**

Sous l'œil : **Je sens que j'ai de la valeur...**

Sous le nez : **Non, ce n'est pas vrai...**

Menton : **J'ai de la valeur...**

Clavicule : **Je mérite d'être apprécié...**

Sous le bras : **Je suis à la hauteur...**

Tête : **Je m'accepte tel que je suis...**

Répétez à voix haute en tapotant le point karaté. (Adaptez les mots à votre propre situation)

« Même s'il m'a dit que j'étais une nullité et que je l'ai crue, je m'accepte tel que je suis quand même. »

« Même si, depuis, j'ai pensé qu'il avait raison, j'accepte la possibilité qu'il avait tort. »

« Même s'il m'a dit que j'étais « pourri jusqu'à la moelle », j'accepte l'idée qu'il y a quelque chose de bien en moi. »

Répétez ces phrases en tapotant la séquence de huit points :

Sourcil : **Je suis pourri jusqu'à la moelle...**

Côté de l'œil : **Je ne serai jamais à la hauteur...**

Sous l'œil : **Je ne surmonterai-jamais...**

Sous le nez : **Je sais que je ne suis pas bien...**

Menton : **Je suppose qu'il avait raison...**

Clavicule : **J'ai toujours été une « nullité » exactement comme il l'a dit...**

Sous le bras : **Je n'ai pas de valeur ...**

Tête : **Je ne mérite pas le succès...**

Sourcil : **Et si je pouvais surmonter ce sentiment...?**

Côté de l'œil : **Mais ça correspond à ce que je suis...**

Sous l'œil : **Et s'il avait tort... ?**

Sous le nez : **Peut-être j'ai de la valeur...**

Menton : **Et si j'avais toujours eu de la valeur... ?**

Clavicule : **Je vaud autant que toi...**

Sous le bras : **Je suis à la hauteur...**

Tête : **Je m'accepte tel que je suis...**

Je vous encourage à poursuivre la recherche d'événements spécifiques, des « pieds » de votre « table » autrement dit votre habitude d'auto-sabotage. Peut-être vous êtes-il arrivé une centaine de fois que quelqu'un vous ait regardé d'une façon à vous faire honte, des douzaines de jugements négatifs prononcés par des parents, des professeurs, des frères et sœurs, des baby-sitters, par la société. Identifiez le moment où vous avez eu cette honte pour la première fois, et quels événements ont ensuite contribué à cimenter ce sentiment. Il est primordial de décharger ces incidents et ces circonstances, l'un après l'autre pour ouvrir la porte à l'abondance dans votre vie personnelle et professionnelle.

La **Loi de l'Attraction** réussit de manière simple et systématique. Mais vos émotions négatives concernant votre valeur et ce que vous avez fait dans le passé sont si bruyantes que l'Univers ne peut pas entendre (donc ne peut pas vous livrer) ce que vous désirez !

Carol Look LCSW DCH, EFT Master

Ce texte comprend les quatre articles de Carol Look publiés par Gary Craig dans ses Newsletters en mai 2007



Abondance



la Cascade

tapotage en continu

Cascade tapping

Angela Treat Lyon

www.emofree.com 27 February 2009 www.eftbooks.com/cascade-tapping.html

Angela Treat Lyon propose une procédure de tapotage en continu qui rappelle le principe présenté par

Dr David Lake³. Gary Craig a ajouté deux commentaires à la fin de cet article.

Cette variante de tapotement en continu est puissante, merveilleuse et efficace. Je l'appelle « *la Cascade* », parce que c'est un peu comme être placé sous une cascade d'eau.

Vous avez certainement déjà rencontré des personnes qui sont « bloquées » et éprouvent des difficultés pour exprimer et même ressentir ce qui se passe en eux. J'ai utilisé « la cascade » au moins une centaine de fois déjà et j'ai pu constater que cela aide les patients bloqués à passer de la pensée à l'émotion en quelques secondes.

Le procédé est simple. Au lieu d'aller d'un point à l'autre et de tapoter chaque point cinq à sept fois, vous progressez doucement d'un point à l'autre, environ un centimètre à la fois, en tapotant chaque point une seule fois. En partant du début du sourcil jusqu'au côté de l'œil, comptez environ huit petites étapes, puis vous descendez autour de l'œil en à peu près six à sept pas et ainsi de suite en descendant le côté du visage vers le dessous du nez, passant sur les lèvres vers le menton, puis la gorge etc... (cf. l'illustration)

Arrivé à la clavicule, vous tapotez en diagonale vers le dessous du bras, ensuite vous décrivez un demi-cercle pour atteindre le point du foie sur les côtes (sous la poitrine). Puis tapotez l'intérieur des poignets et, pour finir, le haut du crâne. Recommencez si c'est nécessaire ou souhaitable.

Il y a des variantes concernant le point de départ des tapotements. Personnellement, je commence en général sur le haut du crâne en décrivant un cercle de tapotement doux. Ensuite, je me dirige vers le troisième œil, puis je poursuis vers le bas. Mais il n'y a pas de règle stricte.

J'ai pu constater que dans des situations de peur et d'anxiété, ce procédé provoque presque instantanément une réponse de soupir ou de bâillement. En ce qui me concerne, je le fais quand je conduis par mauvais temps et je retrouve très rapidement mon calme.

Ci-dessous je vous donnerais un extrait d'une de mes télé-classes de « Fortune pour les Non-Conformistes ». Nous tapotions avec M___, qui avait l'impression que *"tout le monde y arrive* (à faire sa promotion, à connaître l'abondance, à avoir du succès, etc.) *sauf moi."* Ce jour-là, le thème était « Renouer avec l'Abondance et se Connecter avec la Mère » - autant que pour ceux qui n'ont jamais ressenti de lien avec leur mère, que pour ceux qui voudraient renforcer leur connexion (pas seulement avec leur propre mère mais aussi avec l'Énergie Archétype pour permettre de s'ouvrir et recevoir des richesses de toutes sortes.)

³ Tapotement en continu sur les doigts d'une seule main

Sur le point karaté.

- Même si tout le monde y arrive, sauf moi...
- Même si j'ai l'impression qu'il me manque quelque chose....
- Même si je ne supporte pas de me mettre en avant...
- Même si j'ai une si mauvaise image de moi...
- Même si je n'ai jamais réussi à me vendre...
- Même si je doute tellement de moi...
- Mais, d'un autre côté...
- je suis spécial...
- pourtant les autres ne le voient pas...
- parce que je ne sais pas me vendre...
- mais ça c'est OK, j'ai quand même envie de m'aimer et de m'accepter...
- Même si je n'ai pas été capable de me vendre...
- parce que je n'ai pas trouvé les mots...
- ou réussi à transmettre combien j'aime ce que je fais...
- sans me sentir comme un vendeur collant ...
- Je vais changer les choses aujourd'hui...
- parce que ce que je vais poursuivre ma connexion avec ma Mère (l'Archétype)...
- pour que je puisse savoir qu'enfin je reçois....
- et pour que je puisse exprimer mon épanouissement...
au lieu de mon insignifiance...
- PARCE QUE je m'aime et je m'accepte...
- Même si je me sens souvent vraiment stupide...
- pourtant, je sais que je suis intelligent...
- Comment se fait-il qu'ils y arrivent et pas moi... ?
- Même si j'ai essayé encore et encore et encore...
- Même si je m'y suis pris exactement comme eux...
- mais eux ils ont réussi et j'ai raté...
- Même si je sens qu'il y a comme un mur entre moi et la vie...
- Même si je bosse et bosse et bosse et qu'est-ce que ça donne... ?
- Rien...
- ça me rend fou...
- tout mon système est parcouru d'énergie inversée...
- depuis ma naissance et peut-être même avant...
- Mais je sais que je peux rétablir le sens de l'énergie...
- Ce truc de TLE est bien pratique...
- Je sais que je peux récupérer des choses dont je n'étais même pas conscient...
- Aujourd'hui j'utilise cette énergie...
- pour inverser la non-connexion avec ma Mère...
- pour que je puisse ouvrir chacune de mes cellules...
- de tout mon corps...
- et de tout mon système énergétique...
- à la connexion à ma Mère que je ne connaissais pas...
- et quand je fais cela...
- c'est une ouverture sur le Principe Mère...
- et même si je n'ai pas aimé ma mère...
- c'est OK, il ne s'agit pas d'elle...
- il est question du Principe de Recevoir...
- Aujourd'hui, je choisis de m'ouvrir pleinement ...
- maintenant, en ce moment même...
- PARCE QUE je crois en moi...

Cascadez à partir du sommet de la tête, prononçant les phrases l'une après l'autre suivant votre propre rythme (si vous fatiguez à la longue, vous pouvez glisser d'un point à l'autre) :

- *Je crois en moi...*
- *J'ai confiance dans cette connexion...*
- *Ça ne m'est jamais arrivé...*
- *Je ne savais même pas que ça me manquait...*
- *Aujourd'hui, je m'ouvre à ma faculté de recevoir...*
- *parce que dans le passé...*
- *je ne savais pas où me tourner...*
- *Je ne savais même ce qui me manquait...*
- *J'essayais encore et encore et encore...*
- *et je ratais toujours...*
- *Je n'étais jamais à la hauteur de mes propres attentes...*
- *et je finissais toujours tellement déçu...*
- *de toutes mes forces je voulais y arriver...*
- *mais j'échouais toujours...*
- *J'étais tellement en colère...*
- *et si triste...*
- *et déçu...*
- *et déprime...*
- *Je pense à toute cette énergie coincée dans mon système...*
- *qui a servi à la colère et à la tristesse...*
- *à la déception et à la dépression...*
- *Maintenant, je la tourne dans l'autre sens...*
- *Et je m'en sers pour la créativité...*
- *elle s'anime, saute, se remue...*
- *s'exclamant : « Il était temps !*
- *où est-ce que tu t'es caché toutes ces années ?*
- *J'ai essayé de t'aider...*
- *mais je n'arrivais à t'atteindre... ! »*
- *Je suis si heureux d'être connecté maintenant...*
- *Je vois un flot de lumière...*
- *qui va de moi à ma mère...*
- *et à toute l'abondance qu'elle portait en elle...*
- *jusqu'à ma Première Mère...*
- *de ma grand-mère à mon arrière grand-mère...*
- *de mon arrière arrière grand-mère tout au long des générations...*
- *jusqu'au commencement, un flot de lumière...*
- *pour toutes les grand-mères...*
- *jusqu'au commencement...*
- *et de retour vers moi...*
- *un flot de connexion solide...*
- *au Principe Mère...*
- *d'amour et d'abondance...*
- *et de prospérité...*
- *Je prends ce flot...*
- *et je l'envoie à tous les membres de ma famille...*
- *à mes descendants quels qu'ils soient...*
- *ouvrant la lignée à la réceptivité...*
- *pour qu'ils n'aient pas à souffrir...*
- *d'être déconnectés...*
- *Voici comment je peux partager mon abondance...*
- *Car je m'aime et je m'accepte sincèrement...*

- *Aujourd'hui je déplace le mur...*
- *et le transforme en une rivière...*
- *d'abondance et de prospérité...*
- *Je crée des nouveaux chemins de prospérité et de sécurité...*

Je demandai à M_____ de faire une profonde respiration et lui demandai comment il se sentait. Voici ce qu'il répondit :

« C'est merveilleux. Il y avait des moments où je voulais arrêter le tapotage et simplement ouvrir mes bras pour recevoir. Je sentais que je voulais ouvrir les mains, les paumes, les doigts, l'intérieur des bras... tout le devant de mon corps à ce mode de réception. Mon corps est couvert à l'abondance que je savais être là déjà. »

Angela Treat Lyon

Le commentaire de Gary Craig :

J'admire cette créativité (d'Angela Treat Lyon) et j'aimerais ajouter les réflexions suivantes :

*(1) Il y a **beaucoup** de tapotage dans cette méthode et la persistance produit souvent un sentiment d'ouverture et de détente. Cela est vrai pour le tapotage en continu que l'on utilise ou non la méthode de la cascade.*

(2) Des résultats plus profonds encore pourront être atteints si l'on vise des événements spécifiques qui sont à l'origine du problème.