

Sophie MERLE

Comment pratiquer l'EFT avec succès

Instructions et guide de protocoles



Un ouvrage de la série des guides pratiques de Psychologie énergétique
www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles

EFT - Emotional Freedom Techniques

*Une puissante technique d'harmonisation énergétique
pour se délivrer de ses carences et souffrances:*

**Pénuries d'argent, appauvrissement affectif, solitude, rejet,
chagrins d'amour, colère, rancune, culpabilité, remords,
croyances négatives, blocages créatifs,
souvenirs tragiques, désespoir, regrets, manque de
confiance en soi, trac, timidité, désillusions, doutes,
errements dans la vie, problèmes de poids, phobies,
angoisses, stress, anxiété, insécurité, besoins additifs,
habitudes nocives, obsessions, fatigue chronique, douleurs
physiques, insomnies, cauchemars ...**

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles



Sophie MERLE

Praticienne professionnelle diplômée, auteur notamment de "EFT-Psychologie énergétique", "EFT et Feng Shui", "Procédé quantique JEcommande", "EFT- Tape, tape... Commande!" aux éditions Dervy (Tredaniel) et Grand Livre du Mois (LE CLUB).

Créatrice du procédé "JEcommande" et de la méthode "EFT-Tape, tape...Commande!" Sophie Merle réside aux Etats-Unis d'où elle dirige la Fondation Française EFT (www.SophieMerle.com), établie début 2004 en vue de propager les bienfaits d'EFT et autres modalités énergétiques dans les pays francophones.

Visée réussie !

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles

Comment pratiquer l'EFT avec succès

Instructions et guide de protocoles

Troisième édition 2015

[Table des matières P. 8]

AVIS IMPORTANT: Le matériel pédagogique présenté dans cet ouvrage ne peut être reproduit, en partie ou en entier, sous quelque forme que soit (livres, articles, publications, séminaires, forums, CD, DVD, MP3 files, etc.), sans le consentement par écrit de Sophie Merle. Contact:
FondationEFT@aol.com

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**



**Abonnement gratuit au courrier régulier
"Psychologie Quantique avec Sophie Merle"**

www.SophieMerle.com

Mise en garde

Avant d'utiliser les techniques énergétiques présentées dans ce recueil, veuillez lire attentivement ce qui suit:

Nous vous invitons à consulter un spécialiste en cas de sérieux problème physique ou émotionnel. Encore à un stade expérimental, la responsabilité de l'utilisation des techniques présentées dans ce recueil repose entièrement sur ceux qui s'en servent.

Sophie Merle, auteur/éditeur du présent ouvrage ne peut vous garantir que ces techniques, qui en sont encore à un stade expérimental, répondent à vos attentes, ni qu'elles soient aussi faciles à exécuter pour vous qu'elles le sont pour d'autres. En outre, leur propos n'est pas de se substituer au suivi d'une thérapie en cours, mais d'y coopérer en vue de faciliter un bien-être optimal.

Sophie Merle, n'est PAS physicienne diplômée de la santé physique et émotionnelle, et vous présente ces techniques uniquement en tant que coach spécialisée dans l'aide à l'épanouissement personnel.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Vous êtes priés de consulter votre médecin avant d'entreprendre n'importe laquelle des procédures présentées dans ce recueil de techniques énergétiques en cas de troubles physiques et/ou émotionnels graves, ou si vous avez le moindre doute sur votre santé physique, mentale et émotionnelle, et de ne pas cesser une prise de médicaments sans l'avis de votre médecin traitant.

Nous vous invitons à consulter un spécialiste en cas de sérieux problème physique ou émotionnel. Encore à un stade expérimental, la responsabilité de l'utilisation des techniques présentées dans ce recueil repose entièrement sur ceux qui s'en servent.



Table des matières

Notice importante ...	6
Lettre de rencontre ...	12
Avant-propos ...	16
La pratique de l'EFT ...	25
La concentration sur le problème ...	25
L'évaluation du degré de souffrance ...	26
La mise en scène (<i>formulation de la séquence de tapping</i>)...	27
La ronde de tapping avec la phrase de "rappel" ...	30
Illustration des points de tapping ...	34
La réévaluation ...	35
Les rondes suivantes ...	37
Le tapping sur le renflement occipital ...	39
Version abrégée de la ronde (<i>et autres raccourcis</i>) ...	43
The "Floor to Ceiling Eye Roll" ...	45
Variantes dans l'exécution du tapping:	
La pression douce sur les points ...	46
La stimulation continue des points ...	46
La stimulation d'un seul point ...	46
La stimulation simultanée des points ...	47

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

La stimulation imaginée des points ... 47

Le tapping à distance ... 47

EFT durant la narration d'un épisode traumatisant ... 48

Résumé de la routine de soins de EFT ... 50

Session de groupe avec EFT ... 54

Les piliers de la réussite de EFT:

Les aspects: traiter un problème sous tous ses angles ... 56

Viser des faits précis ... 57

Un phénomène curieux: l'effet de ressemblance ... 60

La technique du film: pour cibler des événements précis ... 61

Aller au coeur du problème ... 63

Suivre le fil des souvenirs ... 64

Essayer EFT sur n'importe quel problème ... 65

Exemple d'une session EFT ... 67

La méthode de Choix du Dr. Carrington ... 71

Emotional Freedom & Healing (EF&H) de Richard Ross ... 74

Simplified Energy Techniques (SET) de S.Wells et D. Lake ... 80

Inversions psychologiques ... 83

"EFT-Tape, tape... Commande!" de Sophie Merle ...85

Fonctions émotionnelles des méridiens ... 93

Guide de protocoles EFT ... 100

Comment vous servir de ce guide ... 101

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Je doute de l'efficacité de EFT ...	105
S'accepter et s'estimer (<i>j'ai du mal à m'aimer!</i>)...	110
Séduction et conquête ... (<i>je n'ai rien d'attirant!</i>) ...	118
Se consacrer du temps ... (<i>je n'arrive pas à m'occuper de moi!</i>) ...	125
Transformation et évolution (<i>je fuis le changement!</i>) ...	132
La peur de l'avenir (<i>j'aime pas l'aventure!</i>) ...	139
Désirs et souhaits (<i>je ne sais pas ce que je veux!</i>) ...	148
Limites et oppressions (<i>je bloque!</i>) ...	160
S'exprimer et s'affirmer (<i>j'ose rien demander!</i>) ...	167
Le refus de l'amour (<i>j'y renonce, on ne m'aimera jamais!</i>)...	177
L'injustice de la vie (<i>je méritais une vie bien meilleure!</i>) ...	186
Les souffrances du passé (<i>je ressasse sans cesses mes griefs!</i>) ...	195
La gratitude (<i>oui, mais mes manques m'aveuglent!</i>) ...	205
Phobies (<i>j'ai peur, c'est la terreur!</i>) ...	209
Maigrir et rester mince (<i>je fais mon tapping quotidien!</i>)...	217
La plénitude matérielle (<i>ah l'argent!</i>) ...	222
Transformation des croyances hostiles à l'argent ...	225
Apaisement des souffrances dues aux manques ...	229
Vivre plaisamment dans l'instant présent ...	238
Procédé de réalisation des désirs ...	242
Le tapping temporel pour faire venir les bienfaits de la vie ...	248
Méli-mélo d'affirmations positives ...	253

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Se faire confiance (<i>et garder foi en l'avenir</i>) ...	264
Avoir de la compassion pour soi ...	268
Passer au niveau supérieur ...	271
Soucis tenaces: Exemple à modeler de protocole EFT ...	281
Protocole EFT sur le thème de la jalousie ...	288
Guérir les souffrances d'un échec ...	302
Se donner la liberté de maigrir et de rester mince ...	316
Traiter un problème de procrastination ...	324
"On m'ignore, me délaisse et me néglige" ...	342
Amorcer une nouvelle année en beauté ...	257
Faire venir à soi le partenaire idéal ...	362
Progresser joyeusement dans la vie ...	365
Faire appel au miraculeux ...	368
Traiter un schéma de manques et de privations ...	378
Traiter un schéma de rejet ...	398
Harmonisation quotidienne rapide des méridiens ...	420
Je m'éveille d'un baiser ...	424
Autres ouvrages par Sophie MERLE ...	443



**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Lettre de rencontre

Bonjour !

Tout d'abord, un grand merci pour l'intérêt que vous portez à cet ouvrage, et par conséquent, aux moyens qui vous sont donnés de vivre une existence florissante. Votre ouverture d'esprit vous place d'ors et déjà parmi ceux qui peuvent et qui vont changer le cours de l'histoire. Une histoire comme on sait assez dramatique pour l'instant parce qu'elle miroite les histoires personnelles de chacun principalement faites de peurs et de manques, formant une terre abondamment peuplée de gens au coeur brisé et exténués de souffrances.

Lorsqu'André Malraux disait que le vingt-et-unième siècle serait spirituel ou ne serait pas, il n'entendait sans doute pas dire qu'un regain de religion sauverait le monde mais qu'un retour aux sources en empêcherait la destruction. Une ruine évitée par la découverte et l'utilisation des forces prodigieuses de réalisation personnelle qui résident en chacun de nous. Réveil d'une puissance innée que des siècles d'oppression psychologique et matérielle avait étouffée.

La porte de secours de ce monde en péril existe. Et sa clef n'est autre que la guérison des peines que nous portons au plus profond de nous (les nôtres combinées à celles héritées de nos aïeux par voie génétique). Blessures toujours à vif dont la

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

souffrance ne nous laisse pas un instant de répit, mais qui se guérit commodément à présent grâce aux nouvelles modalités de soins énergétiques dont vous avez l'exemple ici avec EFT. Délivrée de cet amas de peines et de tourments, notre vie se renouvelle. Un vie à la fois, et c'est le monde tout entier qui se transforme.

J'ai commencé à m'intéresser aux procédures de soins énergétiques grâce à un médecin "hors normes" dont la réputation lui vaut une ribambelle de clients venus des quatre coins de la planète. Fascinée par sa façon de faire, je me suis immédiatement mise à leur apprentissage.

C'était en l'an deux-mille. A l'époque, j'étais très investie dans le Feng Shui que je pratiquais professionnellement depuis pas mal d'années. J'aimais cette science de l'harmonie de l'habitat à laquelle je reprochais cependant de ne pas systématiquement apporter les bienfaits promis. En particulier, je ne comprenais pas pourquoi certains de mes clients suivaient systématiquement mes instructions de travers. Parfois aussi simples que de bouger une plante de place ou de la repoter, ils n'y parvenaient pas. C'est alors que j'ai décidé d'incorporer EFT à ma pratique du Feng Shui.

(Si cela vous intéresse, j'ai écrit un livre sur le sujet que vous pouvez vous procurer en librairie: "*EFT et Feng Shui*" aux éditions Dervy et Grand Livre du Mois- Le Club).

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Une donnée absolument cruciale pour une belle transformation de sa vie, c'est de savoir exactement ce qu'on veut. Or, c'est probablement ce qu'il y a de plus difficile à cause des nombreuses déceptions que l'on a connues dans le passé. Mais si rien ne s'opposait plus à la réalisation de vos désirs, qu'est-ce-que vous aimeriez être, faire ou avoir ?

Avec une idée délibérément claire de ce que vous voulez, joint à l'apaisement de vos peines avec EFT, vous verrez que tout se mettra en place pour vous donner satisfaction. C'est là où la magie d'une réharmonisation de votre système énergétique prend pleinement effet. Il y a un côté merveilleux qui ne peut s'expliquer que par les liens étroits qui nous unissent à la providence universelle. Prenez le temps de réfléchir à ce que vous voulez afin de faire bouger ces forces supernaturelles en votre faveur. Pensez à la manière dont vous désirez croître et vous épanouir dans la vie. Et le reste suivra automatiquement.

D'origine française, née à Paris, je vis depuis plus de vingt ans aux Etats-Unis, mais toujours avec un pied fermement ancré en France. J'ai créé en ligne la Fondation Française EFT-Emotional Freedom Techniques il y a quelques années (dédiée au rayonnement des modalités énergétiques pour la santé, l'épanouissement affectif et la plénitude matérielle), qui a fait bien du chemin depuis ses premiers balbutiements, avec plein d'articles offerts sur le site et des milliers d'abonnés à son mensuel gratuit.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Les modalités énergétiques sont en plein essor dans les pays francophones, et je suis heureuse du rôle important que j'ai joué à les faire connaître.

Je vous le dis en toute connaissance de cause, vous pouvez enrichir votre vie d'une manière vraiment satisfaisante. Les nombreux protocoles que je vous propose dans cet ouvrage sont là pour vous aider à réaliser cette tâche d'une manière aussi aisée que possible. Ne remettez pas à demain ce que vous pouvez commencer à faire aujourd'hui même !

Vous souhaitant plein de succès, je vous laisse maintenant en compagnie de l'EFT, puissant collaborateur à la réalisation de votre bonheur dans l'existence.

Bien chaleureusement,

Sophie

USA, Las Vegas, Nevada - printemps 2015

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Avant-propos

**La souffrance émotionnelle procède
d'un bouleversement du flot de l'énergie
à travers la structure énergétique du corps.**

Cette courte phrase est le concept de base de EFT- Emotional Freedom Techniques (techniques de libération émotionnelle). Une très simple, mais ultra-puissante modalité de soins énergétiques pour faire retrouver le bien-être émotionnel et physique.

Connue sous les appellations interchangeables de "Médecine énergétique", "Psychologie énergétique", "Acupuncture émotionnelle", "Thérapie des méridiens" ou de "Méthode de tapping", l'EFT effectue actuellement une percée triomphale à travers le monde entier, y révolutionnant les manières habituelles de traiter la souffrance. Un succès qui repose sur une action facile qui redonne toute son aisance au corps et à l'esprit. Nous amorçons une ère nouvelle où l'épanouissement n'est plus un vain mot, mais rendu possible par une harmonisation énergétique du corps.

Conçue par Gary Craig dans les années quatre-vingt dix, Emotional Freedom Techniques, ou plus communément nommée EFT (e-f-ti), est une modalité de soins inédite, d'autant plus séduisante qu'elle autorise souvent de profonds changements sans l'aide d'un thérapeute.

© 2015 Sophie Merle - Droits internationaux protégés- Reproduction interdite.

www.SophieMerle.com / www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

[Notez bien cependant qu'il vaut mieux faire route avec un professionnel en cas de problèmes graves. Les instructions données dans cet ouvrage ne visent qu'au soulagement de nos tensions de tous les jours, comme une peur de parler en publique, une gêne financière, des relations affectives médiocres, ou de petites douleurs qu'on soigne à l'aspirine. Pour les états plus sérieux, le soutien d'un praticien expérimenté est souhaitable, sinon absolument nécessaire.]

**EFT rétablit l'harmonie énergétique
par le biais des méridiens de l'acupuncture chinoise,
chemins qu'emprunte l'énergie
pour se mouvoir à travers l'organisme.**

Ce rétablissement énergétique s'exécute par un tapotement léger sur certains points précis du visage, du haut du corps et des mains, tout en portant son attention sur la souffrance physique ou émotionnelle ressentie. Les blocages d'énergie qui la provoque vont alors rapidement se dissoudre, libérant la personne du mal qu'elle éprouvait.

**Des troubles énergétiques provenant de chocs
émotionnels non résolus sont la véritable cause
de toutes nos peines, angoisses, et tourments.**

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Ce n'est pas l'évocation d'un souvenir malheureux qui produit la souffrance morale, et ne joue qu'un rôle secondaire. La détresse ressentie provient de blocages d'énergie qui se sont formés lorsque le choc émotionnel s'est produit, initiant une perturbation énergétique qui se met en route chaque fois que l'on se remémore l'événement ou que l'on pense à des choses qui lui ressemblent.

**Lorsqu'un événement ne laisse pas de traces
dans le système énergétique, l'évoquer ne produit
aucun sentiment de peur, de tristesse, de colère, etc.**

Ce qui explique pourquoi certaines personnes reprennent rapidement le dessus à la suite d'un événement difficile, tandis que d'autres sont incapables de retrouver la paix. Ces dernières souffrent d'un déséquilibre énergétique qui est la véritable cause de leurs tourments.

Dès que les blocages d'énergie liés aux traumatismes vécus sont dissous, la détresse disparaît. Le souvenir des événements cesse de faire impitoyablement souffrir. Sans blocages d'énergie et les turbulences qu'ils occasionnent dans le système énergétique, la pensée est neutre, dépourvue de sentiments déplaisants.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

**Avec EFT, il n'est jamais question de chercher
à trouver un angle apaisant aux situations difficiles,
ni de "traverser" ses peurs pour les "conquérir".**

Au contraire, dès qu'un sentiment de peur, de chagrin ou de colère monte à l'évocation d'un souvenir, on effectue une ou plusieurs rondes de tapping qui vont aussitôt dissoudre les blocages d'énergie, seuls et uniques responsables de la souffrance émotionnelle ressentie. Et qui plus est, nanti de l'aide puissante de son esprit inconscient.

**L'esprit inconscient est un serviteur infiniment puissant,
donné par la nature pour nous aider et pour nous protéger.**

Intégralement en charge de notre existence, réglant pas à pas notre conduite dans la vie, le rôle de notre esprit inconscient est uniquement de nous servir. Son emploi est celui de nous soutenir et de nous protéger envers et contre tout. En somme de nous satisfaire pleinement. Qui l'eût crût!

Ce n'est pourtant pas l'esprit inconscient qui est à blâmer, mais notre propre effacement dans ce partenariat. Un rôle de dirigeant oublié qui lui permet d'organiser notre quotidien sans qu'on s'en mêle. Ce qu'il effectue d'ailleurs à la perfection, se fiant strictement aux conclusions que nous avons tirées de nos expériences passées.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Aussi difficiles à vivre qu'ils soient, nos problèmes sont en accord avec ce qu'on attend (inconsciemment ou non) de la vie, et répondent à des besoins profonds. Prenez une phobie par exemple, avec toutes les limites qu'elles peuvent imposer à quelqu'un. La personne souffre de malaises physiques si intolérables dans certaines situations, qu'elle va complètement cesser de s'y engager. Un renoncement qui est précisément l'objectif de son inconscient pour cause de force majeure, tel qu'un profond besoin d'être complètement pris en charge par ses proches, ou la nécessité de vivre caché parce que "le monde est dangereux".

Il est impossible d'éliminer un problème sans changer les données inconscientes qui lui donnent corps.

Lorsque nous ignorons l'existence de cette force intérieure qu'est notre esprit inconscient, nous lui laissons le soin de réguler notre quotidien selon d'anciennes données qu'il ne changera jamais de lui-même. Des commandes utiles un jour mais qui sont devenues obsolètes avec le temps, réduisant considérablement nos options, et de là, nos possibilités d'action.

Notre esprit inconscient dispose d'une liste impressionnante de décrets et de croyances immuables auquel il se réfère pour guider notre conduite dans la vie.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Il est inutile d'espérer se débarrasser d'une pénurie chronique d'argent, de relations affectives médiocres ou d'une phobie, sans changer les consignes profondes (les croyances) qui sont à l'origine de ces situations. L'esprit inconscient repoussera toute idée nouvelle risquant de nuire à des états qu'il croit véritablement voulus, et fera en sorte qu'on ne puisse les modifier.

Rien ne nous empêche de transformer notre existence à notre guise, sinon le frein qu'exerce notre esprit inconscient en raison de consignes opposées qu'il observe scrupuleusement. Des bornes qui nous empêchent d'avoir, d'être, et de faire ce que nous voulons consciemment et qui nous cantonnent dans des situations intolérables.

Ces consignes effacées, la voie est libre. Dès lors, il ne nous reste plus qu'à développer les talents endormis qui vont nous permettre de réaliser nos ambitions. Des qualités qui ne demandent qu'à s'exprimer, puisque sans elles nous n'éprouverions aucune envie de poursuivre les objectifs qui nous intéressent. EFT est un outil de choix pour éveiller ces ressources innées et découvrir le bonheur de vivre par l'expression libre de son plein potentiel de réussite dans l'existence.

**Rétablir son harmonie énergétique fait réussir là
où l'on a toujours connu l'échec. Les barrières
se lèvent soudainement, autorisant désormais
une progression libre en direction de son choix.**

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Il est si facile de perdre la foi quand on fait continuellement face à des obstacles. On se sent forcément frustré, malheureux, en colère. Pleins de ces fameuses pensées négatives, honnies des gurus du "Nouvel âge", dont le credo est de "penser positif" envers et contre tout, pour réaliser ses désirs. Une erreur qui fait des ravages, car policer ses émotions "négatives" conduit invariablement à se sentir de plus en plus mal émotionnellement (dépression, etc.), un état qui s'accompagne parfois de grandes souffrances physiques dues aux blocages d'énergie que cette suppression occasionne.

Les sentiments dits négatifs sont inévitables lorsqu'on n'arrive pas à faire ce qu'on veut, et indiquent tout simplement qu'on vit une situation inacceptable.

Vouloir à tout prix "rester positif" est un jeu absurde qui oblige à s'éloigner de soi-même en faisant semblant d'être quelqu'un d'autre. C'est aussi s'engager sur un terrain miné car bannir une pensée négative est le plus sûr moyen de la conserver indéfiniment.

Affronter le négatif et ne plus en faire fi, voilà le credo de EFT, où les problèmes se traitent dans le plus grand respect de soi-même. Une négativité à qui l'on donne enfin la parole dans une franche acceptation de toutes ses faiblesses et imperfections. La levée de n'importe quel obstacle passe par-là, aidée par le

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

rétablissement harmonieux de l'énergie à travers son corps, selon les moyens inédits qui font la particularité de EFT.

Cette harmonie rétablie, les entreprises se font aisées et les opportunités de bonheur se multiplient. Ce qui ne veut pas dire qu'on n'a plus jamais aucun problème, mais que l'on est apte à les résoudre rapidement en tempérant les conflits énergétiques qui leurs donnent corps.

EFT comporte un ingrédient essentiel à son succès: la persistance.

Les problèmes se solutionnent vite avec EFT, encore faut-il prendre le temps de s'engager sérieusement dans le processus. Une ronde ou deux de tapping par-ci, par-là feront certes toujours du bien, mais ne sont, sauf à de très rares exceptions, pas suffisantes pour éliminer un problème, surtout s'il est complexe.

Le meilleur moyen de transformer sa vie, c'est de décider de le faire. Les choses s'arrangent rarement par elles-mêmes. Et ceux qui se plaisent à dire qu'il faut laisser "pourrir les situations" (j'en connais!), vont à coup sûr constater un jour ou l'autre une dégradation importante de la qualité de leur vie. C'est normal car la passivité n'est jamais bonne conseillère!

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Puisque vous tenez ce livre entre les mains, vous savez qu'il vous est possible de modifier votre existence. D'en faire exactement ce que vous voulez, simplement en vous transformant vous-même. Or, peu de gens acceptent cette idée. Ils préfèrent de loin ne rien faire ou dénoncer les mauvaises circonstances de leur vie, prenant le chemin le moins fatiguant. Car orienter sa vie soi-même n'est pas toujours facile et demande un certain zèle. Il faut d'abord savoir ce qu'on veut et ensuite bien vouloir faire sauter les obstacles qui se présentent, toujours intérieurs même s'ils semblent venir du dehors.

Vous trouverez dans les pages suivantes les explications détaillées de la pratique de EFT, suivies du guide de protocoles en seconde partie. Je vous souhaite de tout coeur de connaître le bonheur et la sérénité que vous désirez. Vous pouvez y parvenir en pratiquant EFT et les exercices qui vous sont proposés dans cet ouvrage. Mes meilleures pensées vous accompagnent.



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles

La pratique de EFT

La routine de soins comporte cinq étapes successives:

1. La concentration sur le problème
2. L'évaluation du degré de souffrance ressentie
3. La mise en scène (formulation de la séquence de tapping)
4. La ronde de tapping avec la phrase de "rappel"
5. La réévaluation du degré de souffrance

1. La concentration sur le problème

Cette première étape consiste à porter votre attention sur le problème que vous désirez résoudre, afin d'activer les turbulences énergétiques que vont produire les blocages d'énergie liés au problème en question et qui sont déjà ancrés dans votre système énergétique. Sans cette mise en place initiale, la séquence de soins viserait dans le vide et serait sans effet.

Ces turbulences énergétiques vont vous faire éprouver des sentiments particuliers, voire une pression ou une douleur quelque part à travers votre corps. C'est alors que vous passerez à l'étape d'évaluation du degré de la souffrance que vous ressentez ...

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

2. L'évaluation du degré de souffrance ressentie

Qu'elles soient d'ordre émotionnel ou physique, l'objectif de EFT, c'est d'arriver à guérir les souffrances à fond. L'évaluation sert à estimer leur intensité avant chaque ronde de tapping, de façon à pouvoir noter les progrès parcourus à la fin. On identifie les "unités subjectives de détresse" (Subjective Units of Distress ou SUD), jusqu'à ce que EFT ait traité toute la souffrance, l'évaluation s'effectuant sur une échelle de 0 à 10, le chiffre 10 indiquant une douleur émotionnelle ou physique intense et le 0 marquant sa disparition complète.

Quelques conseils de bonne évaluation:

- Il est important d'évaluer le niveau de souffrance telle qu'on la ressent à l'instant présent, et non pas en jugeant d'une intensité passée, ou comme on espère se sentir plus tard. Le premier chiffre qui se présente à l'esprit est généralement le bon. Servez-vous de ce chiffre pour évaluer votre progression, même si vous doutez de sa justesse. D'une manière moins précise, vous pouvez aussi juger de l'intensité d'une souffrance en la qualifiant de "faible", "modérée" ou "forte".

Lorsque vous avez évalué ce degré de souffrance (qu'il vaut mieux noter par écrit), vous passez alors à l'étape suivante ...

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

3. La mise en scène (formulation de la séquence de tapping)

La mise en scène est une étape cruciale qui instruit l'esprit inconscient des changements profonds que l'on désire effectuer, car s'il n'est pas averti, il peut s'y opposer catégoriquement.

Lorsqu'on passe son temps à lutter contre les mêmes problèmes, c'est qu'ils sont étroitement liés à une censure exercée par son inconscient selon des directives que nous lui avons nous-mêmes données (le plus souvent sans nous en douter consciemment).

De ce fait, une pénurie d'argent peut être due au désir de sanctionner un proche dont le bien-être dépend de nos gains, ou pour s'empêcher soi-même de profiter de choses que l'on croit imméritées. Ce sont ces refus inconscients qui nous gâchent l'existence, nous barrant l'accès aux bienfaits désirés, et que la mise en scène de EFT permet de neutraliser.

La mise en scène s'effectue en prononçant une phrase qui exprime *spécifiquement* l'émotion ou la douleur physique que l'on désire soigner, tout en stimulant un point énergétique particulier.

La phrase stipule que l'on s'accepte, malgré tous ses défauts, problèmes et manques dans la vie. Une affirmation qui cesse la lutte intérieure un moment, le temps d'effectuer une ronde libératrice de tapping sans interférence inconsciente. Pour une douleur, vous diriez "Je m'accepte complètement, même si j'ai cette douleur à l'épaule".

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Quand l'acceptation de soi-même et de ses problèmes est difficile, et elle l'est pour bon nombre d'entre-nous, il faut prendre cette étape de EFT comme un jeu, sans trop se soucier de la véracité de l'énoncé, se souvenant que l'on fait invariablement de son mieux selon les possibilités présentes.

La phrase de mise en scène se construit toujours de la même façon, il n'y a que le segment associé au problème qui change. En voici d'autres exemples :

- "Je m'accepte complètement, même si j'ai cette peur panique de monter en avion."
- "Je m'accepte complètement, même si j'ai pris cette très mauvaise décision."
- "Je m'accepte complètement, même si je ressens cette profonde colère contre mon mari."
- "Je m'accepte complètement, même si j'ai tous ces kilos en trop".
- "Je m'accepte complètement, même si je fume." etc.

La phrase se répète trois fois de suite, de préférence tout haut, avec autant d'emphase que possible, en massant en rond (selon les aiguilles d'une montre) le point *Sensible* ou en frappant

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

vigoureusement le point *Karaté*, tout en portant son attention sur la douleur physique ou l'émotion exprimée dans la phrase.

Pour trouver le point *Sensible*: portez votre main à la base du cou à l'endroit où se tient le noeud d'une cravate. Descendez sur une dizaine de centimètres, puis cherchez ce point à gauche. Vous le trouverez quelque part dans cette zone. Certains peuvent ressentir une douleur assez vive en pressant dessus, dû à un engorgement du système lymphatique, car ce point n'est pas lié au réseau des méridiens.

Pour trouver le point *Karaté*: il se situe sur la tranche de la main, entre la base de l'auriculaire et le début du poignet, l'endroit dont on se sert dans la pratique des Arts martiaux pour trancher un objet d'un coup sec. On frappe ce point vigoureusement du plat des doigts de l'autre main.

Il est préférable de se servir du point *Sensible*, mais le point *Karaté* est également efficace. Bien entendu, vous ignorerez le point *Sensible* si, pour la moindre raison, vous ne pouvez pas exercer une pression sur cette partie de votre corps. Dans ce cas, utilisez le point *Karaté*.

Immédiatement après l'étape de mise en scène qui sert à faire tomber momentanément les résistances intérieures, il faut

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

commencer très vite la ronde de tapping, l'étape libératrice de EFT. Telle que voici ...

4) La ronde de tapping avec la phrase de "Rappel"

Une ronde de tapping s'effectue en tapotant légèrement du bout de l'index et du majeur la série de points décrite plus loin, en répétant une courte phrase de *rappel* du problème, une fois seulement à chaque point.

Le *rappel* se compose du segment de la phrase de mise en scène lié au problème. Par exemple, pour une phrase telle que "Même si je ressens cette profonde colère contre mon mari, je m'accepte complètement", le rappel sera "Cette profonde colère".

Ce rappel se répète à chaque point d'intervention en gardant l'attention fixée sur l'émotion ressentie, tel qu'un sentiment d'humiliation ou de frustration, par exemple.

La ronde de tapping suit un mouvement descendant qui va du visage aux mains. Vous pouvez utiliser n'importe quelle main pour tapoter les points, voire changer de main en milieu de ronde, et stimuler les points sur le côté du corps qui vous convient le mieux, et même changer de côté en cours de route si vous en avez envie.

Il faut donner entre sept et dix petits coups sur chaque point d'intervention, suivant la longueur de la phrase de rappel (pas

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

moins de cinq), sans compter les battements durant la séquence, ce qui gênerait la concentration qui doit se faire sur le problème. Certains donnent de petits coups très rapides, d'autres beaucoup plus lents. Suivez votre rythme, sans frapper trop fort, juste assez pour stimuler les points.

Une ronde complète de tapping (il existe une version abrégée expliquée plus loin), se présente comme un sandwich: une ronde de tapping, la gamme du point Gamut, une autre ronde de tapping.

- 1) Sourcil:** Le point se trouve au début du sourcil du côté du nez.
- 2) Extérieur de l'oeil:** Le point se trouve sur l'os de l'orbite à la fin du sourcil.
- 3) Sous l'oeil :** Le point se trouve sur l'os de l'orbite à la verticale de la pupille quand on regarde droit devant soi.
- 4) Sous le nez :** Le point se trouve au centre de l'espace entre le nez et la lèvre supérieure.
- 5) Creux du menton :** Le point se trouve dans le creux entre la lèvre inférieure et la bosse du menton.
- 6) Clavicule :** Le point se trouve à droite ou à gauche du "V" central qui joint les deux clavicules, juste sous la bosse de l'os. Le point se frappe du bout des cinq doigts plus fortement qu'ailleurs.
- 7) Sous le bras :** Le point se trouve à une dizaine de centimètres sous l'aisselle, là où se place la bande latérale d'un soutien-gorge. On peut tapoter ce point du bout des cinq doigts.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

8) Sous le sein : Le point se trouve juste en dessous du mamelon chez les hommes, et chez les femmes dans le même axe sous la masse mammaire.

9) Pouce : Le point se trouve à la base de l'ongle du côté extérieur de la main.

10) Index : Le point se trouve à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.

11) Majeur : Le point se trouve à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.

12) Auriculaire : Le point se trouve à la base de l'ongle du côté tourné vers le pouce.

13) Point Karaté : Le point se trouve sur la tranche de la main, entre la base de l'auriculaire et le début du poignet, l'endroit dont on se sert dans la pratique des Arts martiaux pour trancher un objet d'un coup sec. On frappe ce point vigoureusement du plat des doigts de l'autre main.

Ce qui précède est la première partie de la ronde complète de tapping, analogue à la première tranche de pain d'un sandwich.

Voici maintenant la **gamme du point Gamut** qui se place en son centre. C'est un procédé qui équilibre les deux hémisphères du cerveau, permettant de dissoudre plus facilement un blocage en cas de résistance inconsciente.

Il faut tout d'abord trouver le **point Gamut**. Il se situe sur le dessus de la main, dans le "V" formant la prolongation de

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

l'auriculaire et du majeur. Cette zone se frappe du plat des doigts de l'autre main, tout au long de la **gamme du point Gamut** qui s'effectue de la manière suivante :

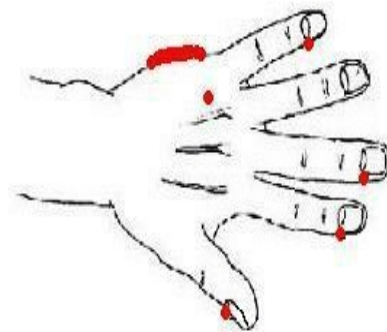
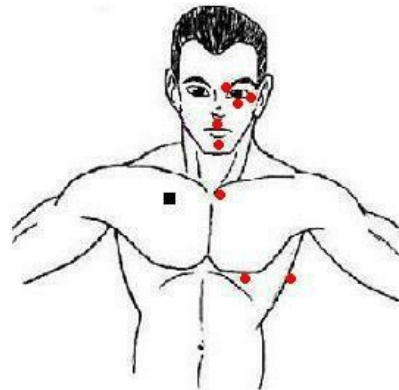
- a) Fermer les yeux
- b) Ouvrir les yeux
- c) Regarder vers le bas à droite en gardant la tête droite
- d) Regarder vers le bas à gauche en gardant la tête droite
- e) Tracer un cercle complet avec les yeux sans bouger la tête
- f) Tracer un cercle inverse avec les yeux sans bouger la tête
- g) Fredonner de la gorge un petit air connu pendant 3 secondes
- h) Compter rapidement de 1 à 5
- i) Fredonner la même chose à nouveau

Le milieu de la séquence achevée avec la gamme du point Gamut, la première partie de la ronde se répète en stimulant à nouveau les mêmes points (de 1 à 13), afin de dissoudre au mieux le blocage d'énergie.

Avant de continuer les explications, voici une illustration de l'emplacement des points de tapping de la séquence standard de EFT:

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles

Illustration des points de tapping



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Lorsque la ronde de tapping est terminée, vous passez alors à l'étape de réévaluation de votre niveau de souffrance, telle que voici ...

5) La réévaluation

Cette étape sert à évaluer les progrès parcourus durant la ronde de tapping qui vient d'être faite. Si un 7 quantifiait au départ votre niveau de détresse, avez-vous atteint un paisible 0 en terminant la ronde? Un 3 ou un 5? Etes-vous resté cloué sur place, nanti d'un 7 inflexible? Peut-être avez-vous atteint un chiffre supérieur avec un 8 ou un 10 ? Toutes ces possibilités peuvent se présenter pour les raisons suivantes lorsque le soulagement attendu tarde à s'opérer :

a) Votre attention s'est dissipée au cours de la ronde de tapping, de ce fait, la flèche (la ronde de EFT) a manqué sa cible (le problème).

b) Vous n'avez pas décrit votre problème de manière assez précise dans la phrase de mise en scène, ou vous n'avez pas employé les mots vrais (même les plus crus), ou vous avez manqué d'emphase dans son énoncé.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

c) Un aspect différent du problème s'est présenté :

Gary Craig, créateur de EFT, compare un problème spécifique à une table qui aurait de très nombreux pieds (les aspects différents du problème) qu'il faut briser un à un pour faire s'écrouler le plateau de la table (la cause fondamentale du problème). Cependant, la tâche se trouve considérablement facilitée du fait qu'en abattant moins d'un tiers des pieds qui retiennent le plateau de la table, les autres tombent d'eux-mêmes, sans autres efforts. Ceci s'appelle "l'effet de ressemblance" dans la pratique de EFT.

Une ronde de tapping élimine un aspect (un pied de la table), puis un autre se présente, que l'on élimine à son tour, jusqu'à ce que, surprise, il n'y ait plus aucun pied à éliminer. La table se désintègre en même temps qu'apparaît clairement la solution de problème, ou que celui-ci ne revête soudainement plus aucune importance.

d) Votre esprit inconscient appréhende une libération et a réactivé vos défenses avant que la ronde de tapping ait eu le temps de faire son effet.

Il suffit alors d'effectuer d'autres rondes de tapping, comme voici...

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Les rondes suivantes

La mise en scène diffère dans les rondes suivantes, parce que l'on tient compte des progrès parcourus au cours de la ronde précédente. Même quand la réévaluation est à la hausse ou que le chiffre est resté identique, la phrase s'ajuste en se fixant sur ce qui reste à traiter du problème. C'est une façon d'apprécier les progrès déjà faits, ou sinon, de gagner l'accord de son esprit inconscient en le réassurant de son véritable désir de changement.

Admettons que vous ayez commencé la première ronde avec une phrase de mise en scène telle que: "Même si je ressens cette profonde colère contre mon mari, je m'accepte complètement", vous construirez les mises en scène suivantes en utilisant la phrase: "Même si je ressens encore de la colère contre mon mari, je m'accepte complètement", accompagnée du rappel "Ce restant de colère" durant les rondes suivantes, jusqu'à ce que l'indifférence vienne remplacer la colère ressentie.

EFT ne change pas la réalité des choses. Le procédé dissout la charge émotionnelle (produite par un blocage d'énergie occasionnant une forte perturbation énergétique dans le corps) liée à un événement. Le souvenir reste, mais il a perdu son pouvoir de nous faire du mal.

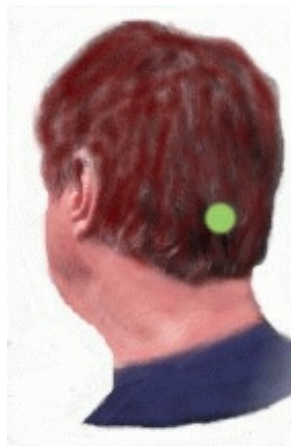
**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Lorsque vous avez atteint la libération recherchée, vous pouvez alors procéder à l'étape suivante qui consiste à pourvoir votre esprit inconscient de nouvelles données tout en effectuant le tapping sur un point qui se trouve derrière la tête, nommé le renflement occipital, comme voici ...

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles

Le tapping sur le renflement occipital

Etape d'assertion du positif



Le renflement occipital se trouve à la base du crâne, quelques centimètres au dessus du cou. La bosse est plus facile à trouver quand on penche la tête en avant.

Le renflement occipital est un point de rencontre des méridiens situé derrière la tête, et que l'on stimule pour équiper son esprit inconscient de nouvelles données, après avoir effacé les anciennes au cours des rondes de tapping.

L'assertion du positif par le tapping sur le renflement occipital est une étape qui ne fait pas partie officiellement de la technique EFT, dont l'objectif principal est de gommer le négatif. C'est cependant un ajout important qui permet de terminer les

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

sessions sur une note positive, tourné vers un avenir heureux.

Une sessions réussie de EFT offre toujours la paix intérieure avec une sensation nouvelle de liberté, mais qu'allons-nous en faire ? Que désirons-nous ?

Il faut alors déclarer ses envies distinctement tout en tapotant cette petite bosse derrière la tête continuellement. Articulez vos désirs en n'ayant pas peur de voir grand car ils vont forcément se réaliser puisque EFT en aura supprimé les obstacles.

Bien qu'il soit préférable de composer vos propres affirmations, celles qui s'appliquent exactement à votre situation, notant précisément de ce que vous désirez être, faire ou avoir en remplacement du problème que vous venez de traiter avec EFT, en voici une courte liste pour vous donner quelques idées.

Chaque affirmation se répète trois fois de suite en même temps que l'on tapote continuellement le renflement occipital.

- Je m'accepte complètement comme je suis aujourd'hui.
- J'apprends à me voir avec respect et amour.
- Je me sens bien dans mon corps.
- Mon apparence physique me plaît chaque jour davantage.
- Je suis nanti(e) d'une beauté unique que j'exprime de mieux en mieux.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- Mes souffrances passées sont guéries et j'avance dorénavant librement.
- Je me sens parfaitement en sécurité partout où je me trouve.
- Je suis fier(e) de mes réalisations et mes efforts sont richement récompensés.
- Je reçois toute l'aide dont j'ai besoin pour réussir dans la vie.
- Ma situation financière fait un bond prodigieux en avant.
- Je prends aisément toutes les mesures nécessaires à mon bien-être.
- La vie m'apporte régulièrement d'immenses joies.
- Je suis disposé(e) à progresser en affrontant l'inconnu s'il le faut.
- Les choses ont changé, tout va de mieux en mieux pour moi.
- J'entreprends de nouveaux projets avec tout l'appui dont j'ai besoin.
- Les décisions que je prends tournent toujours à mon avantage.
- J'accepte l'amour, l'amitié, et toutes les bonnes choses que la vie m'apporte.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

- Mes lendemains s'annoncent sous les meilleurs auspices.
- Je suis émerveillé(e) des coïncidences heureuses qui jalonnent mon existence.
- Je connais un renouveau merveilleux.



**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

**Version abrégée de la séquence de tapping
(et autres raccourcis)**

La version abrégée s'accomplit en suivant la procédure normale des cinq étapes de la version complète mentionnée plus haut, sauf qu'elle ne comporte plus autant de points d'intervention.

Cette version courte est celle dont on se sert pour ainsi dire toujours. Il est cependant important de connaître la routine de base complète, même si elle est rarement utilisée dans la pratique courante de EFT. En effet, Gary Craig ne s'en sert pour ainsi dire plus depuis longtemps, mais insiste sur son apprentissage afin de pouvoir l'utiliser en cas de résistance au traitement régulier.

La formule abrégée ne comporte plus que les points d'intervention qui vont du visage au point sous la poitrine. Tout le reste est mis à l'écart sous gouverne de s'en servir en cas d'arrêt des progrès. Comme tous les méridiens sont interdépendants, stimuler l'un engage les autres, et ceux des doigts se trouvent forcément stimulés puisqu'ils servent d'instruments de tapping.

Pour la séquence courte de EFT, vous suivez les étapes de mise en scène et d'évaluation normales, mais ne tapotez plus que sur les 8 premiers points de la séquence complète:

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- 1) Début du sourcil
- 2) Coin extérieur de l'oeil
- 3) Sous l'oeil
- 4) Sous le nez
- 5) Creux du menton
- 6) Clavicule
- 7) Sous le bras
- 8) Sous le sein

Et d'autres raccourcis sont encore possibles ...

Omettre la mise en scène:

La séquence courte ne prend plus qu'une vingtaine de secondes à faire, mais d'autres raccourcis sont encore possibles. Vous pouvez vous dispenser de l'étape de mise en scène, passant directement au tapping accompagné de la phrase de rappel du problème à chaque point. Nous n'avons pas toujours d'oppositions intérieures et les quelques secondes de gagnées sont appréciables.

Cependant, prenez bien note de votre progression dès la première ronde et réintroduisez l'étape de mise en scène immédiatement si vous ne constatez aucun progrès, témoignage

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

d'une incompatibilité entre vos désirs conscients et inconscients. Les rondes suivantes seraient inutiles sans l'intervention de la mise en scène dont l'objectif est d'annuler ce contraste.

"The Floor to Ceiling Eye Roll" :

A l'occasion d'une élimination presque parfaite de la souffrance initiale (l'évaluation est tombée à 1 ou à 2), une rapide technique nommée "The Floor to Ceiling Eye Roll" (pouvant se traduire par "Hausser les yeux du sol au plafond"), permet souvent de la faire complètement disparaître. Elle s'exécute de la manière suivante:

- Tapotez continuellement le point Gamut (gardez la tête bien droite) tandis que vous levez progressivement les yeux du sol au plafond sur une durée de 6 secondes, tout en répétant la phrase de rappel du problème, mais sans compter les secondes pour ne pas vous distraire du problème.



**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Variantes dans l'exécution du tapping

La pression douce sur les points

Le tapping fait une percée foudroyante à travers le monde entier. Il sera donc bientôt courant de voir les gens l'exécuter dans n'importe quelle situation. En attendant, on peut ne pas avoir envie de le faire devant les autres. Pour rester discret, il suffit d'exercer une pression douce sur chaque point de la séquence, tout en prenant une respiration profonde. Le malaise ressenti disparaîtra tout aussi bien qu'en tapotant les points visiblement.

La stimulation continue des points

Lorsqu'une émotion forte vous submerge, telle une peur panique, vous pouvez esquisser l'étape de mise en scène, et passer directement au tapping en stimulant continuellement les points de haut en bas, et de bas en haut, jusqu'à ce que vous ayez retrouvé votre calme.

La stimulation d'un seul point

Dans les moments de grande appréhension ou de peur panique, vous pouvez ne solliciter qu'un seul point, jusqu'à ce que l'émotion se dissipe complètement. Avec l'expérience, vous remarquerez qu'il y a un point de la séquence qui vous est

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

particulièrement profitable. Stimulez ce point favori, ou sinon, celui de la clavicule ou celui du début du sourcil.

La stimulation simultanée des points

La stimulation des méridiens bilatéraux peut se faire des deux côtés à la fois si l'on veut, ou par un frappement alterné des points. Il est possible aussi de stimuler en même temps le point sous le nez et celui situé dans le creux du menton.

La stimulation imaginée des points

Lorsque vous aurez pris l'habitude d'effectuer de "vraies" rondes de tapping, vous pourrez les faire en imagination. Il vous suffira de fermer les yeux, de bien vous concentrer sur ce qui vous dérange, et d'effectuer les séquences en pensées. Ce procédé fonctionne à merveille si vous parvenez à garder la concentration sur ce que vous êtes en train de faire.

Le tapping à distance

La véracité d'un monde énergétique où absolument tout est intimement lié se montre clairement lorsqu'on effectue EFT pour quelqu'un d'autre que soi (à distance). Nous pouvons ainsi faire taire les aboiements d'un chien dans le voisinage, les hurlements d'un enfant dans un avion, ou calmer la détresse d'un ami.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Ceci s'accomplit de deux façons possibles: soit en faisant les rondes de tapping sur soi-même, se mettant momentanément à la place de la personne ou de l'animal, ou par la stimulation imaginée des points de tapping sur leur corps.

Certains se demanderont si nous avons le droit d'interférer dans la vie des autres à leur insu. Sur quoi, Gary Craig, créateur de EFT, répond que nous ne demandons la permission de personne pour les juger ou nous mettre en colère contre eux. Des sentiments qui les atteignent aussi sûrement que nos bonnes intentions!

Pour soulager la détresse émotionnelle (chagrin, colère, peur, etc.) de quelqu'un, faites des rondes de tapping en imagination sur son corps (ou le vôtre) de haut en bas et de bas en haut *continuellement*, pendant que la personne vous raconte ce qui se passe dans sa vie.

EFT durant la narration d'un épisode traumatisant

Nous passons pas mal de temps à ressasser nos problèmes habituels, racontant nos misères à qui veut bien les entendre, ce qui a pour résultat de les renforcer plutôt que de les éliminer. Pour en finir une bonne fois pour toutes, rien de tel que de les verbaliser en même temps que l'on stimule continuellement les points de la séquence courte de EFT. C'est un procédé qui s'emploie aussi bien seul qu'en compagnie d'un auditoire.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

La narration doit se faire avec le maximum d'émotions, dans sa version la plus négative possible. Racontez tout ce qui vous passe par la tête pendant que vous effectuez vos rondes sans vous arrêter. Vous pouvez aussi ne stimuler qu'un seul point, soit votre favori, le point Gamut sur le dessus de la main, ou celui de la clavicule. Vous supprimerez ainsi les blocages d'énergie qui sont la véritable cause de votre mal-être.

Faites-en autant lorsque vous entendez des gens se lamenter sur leurs malheurs. Vous leur apporterez un réconfort important sans avoir à les convertir à EFT, et protégerez par la même occasion votre propre système énergétique de ces épanchements de négativité.



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Résumé de la routine de soins de EFT

Comme vous le savez déjà, la routine de soins de EFT se résume à tapoter une série de points de rencontre des méridiens (dans une version longue ou abrégée de la séquence de tapping), tout en portant son attention sur sa souffrance (physique ou émotionnelle) - tourments uniquement ressentis en raison d'une perturbation énergétique que le tapping se charge de calmer.

Vous serez sans doute tenté d'omettre l'apprentissage de la version longue de tapping, d'autant plus volontiers que la version courte est tout aussi puissante. Mais par principe et pour faire les choses à fond, je vous conseille de maîtriser la version longue aussi. En outre, vous pouvez n'utiliser que cette dernière si vous en avez envie. Exercez-vous à accomplir la séquence de tapping "mécaniquement".

Sommaire de la routine de soins de EFT

- Portez votre attention sur l'émotion que vous cause le problème ou sur la douleur physique ressentie.
- Évaluez entre 0 et 10 l'intensité de l'émotion ou de la douleur, 10 étant le plus fort.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- Répétez trois fois de suite la phrase de mise en scène (de préférence tout haut), en stimulant le point Sensible ou le point Karaté.
- Effectuez la ronde de tapping avec la courte phrase de rappel (à dire une fois seulement à chaque point, si possible tout haut) en stimulant d'un frappement continu les points suivants :

Première partie:

- 1)** Début du sourcil
- 2)** Coin extérieur de l'oeil
- 3)** Sous l'oeil
- 4)** Sous le nez
- 5)** Creux du menton
- 6)** Clavicule
- 7)** Sous le bras
- 8)** Sous le sein
- 9)** Pouce
- 10)** Index
- 11)** Majeur
- 12)** Auriculaire
- 13)** Point Karaté

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Etape centrale avec la Gamme du point Gamut (tout en tapotant le point Gamut):

- a) Fermez les yeux
- b) Ouvrez les yeux
- c) Regardez vers le bas à droite en gardant la tête droite
- d) Regardez vers le bas à gauche en gardant la tête droite
- e) Tracez un cercle complet avec les yeux sans bouger la tête
- f) Tracez un cercle inverse
- g) Fredonnez un petit air connu pendant 3 secondes
- h) Comptez rapidement de 1 à 5
- i) Fredonnez la chanson à nouveau 3 secondes

Troisième Partie (qui est la reprise exacte de la première partie):

- 1) Début du sourcil
- 2) Coin extérieur de l'oeil
- 3) Sous l'oeil
- 4) Sous le nez
- 5) Creux du menton
- 6) Clavicule
- 7) Sous le bras
- 8) Sous le sein

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- 9) Pouce
- 10) Index
- 11) Majeur
- 12) Auriculaire
- 13) Point Karaté

Réévaluez ensuite le degré d'intensité de l'émotion qui accompagnait le problème, puis effectuez autant de rondes qu'il en faut pour dissiper ses effets physiques ou émotifs, vous souvenant que les rondes subséquentes tiennent compte des progrès parcourus lors de la première ronde, même s'ils ne sont pas apparents sur l'échelle des valeurs subjectives de détresse.



**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sessions de groupe avec EFT

* L'emprunt des bénéfiques *

Le terme "emprunt des bénéfiques" (borrowing benefits) vient de la découverte d'un lien guérisseur entre tous les témoins d'une session de EFT, bien que chacun y apporte un problème différent. Cet ingrédient d'emprunt offre des avantages considérables. Il permet de former un petit groupe où chacun à son tour se livre à son problème, dans des sessions qui profitent à tout le monde.

Déroulement d'une session de groupe

Chaque participant note l'incident *précis* qu'il désire traiter sur une feuille de papier, inscrivant un chiffre entre 0 et 10 qui témoigne de son degré d'intensité émotionnelle. Par exemple, si vous êtes affligé d'une peur des hauteurs, n'inscrivez pas "ma peur des hauteurs", mais "ma panique sur cette route de montagne en traversant les Alpes" ou "ma terreur à l'idée que j'allais sauter du balcon" ou "quand ce crétin m'a poussé devant la falaise".

Tandis que la session de EFT se déroule devant eux, chaque participant répète *exactement* les mêmes mots, stimule les mêmes points que la personne pour qui s'effectue le traitement, tout en jetant de temps en temps un rapide regard sur le titre de

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

leurs problèmes personnels.

Puis une réévaluation du niveau de souffrance s'effectue en fin de session, avec la surprise fréquente de voir ses propres problèmes entièrement résolus émotionnellement. Sinon, il suffit de continuer sur exactement le même problème lors des sessions suivantes.

Il est important d'éliminer à fond la charge émotionnelle liée à l'événement en traitement avant de passer à un autre.

Le conducteur de la session peut également prendre note d'un problème personnel, avant de commencer. Il est possible à la personne traitant son problème devant les autres de ne pas en parler tout fort. Auquel cas la mise en scène tiendra compte de la discrétion souhaitée.

Il sera dit : "Je m'accepte complètement, même si j'ai ce problème", plutôt que d'entrer dans les détails. L'évaluation du niveau de souffrance pourra alors servir pour les mises en scène suivantes, tel que par exemple, "Je m'accepte complètement, même s'il reste encore ce 8 à mon problème". L'individu se concentrera fortement sur les émotions spécifiques qu'il ressent, une seule à la fois par ronde, car ce sont des aspects différents du même problème. Honte, culpabilité, conséquences du problème, et ainsi de suite.



**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Les piliers de la réussite de EFT

Les aspects: traiter un problème sous tous ses angles

Il suffit parfois d'exécuter une ronde ou deux de tapping pour arriver à guérir complètement une très grande souffrance. Un état nommé "La minute miraculeuse" dans le langage de EFT. Une minute ou deux pour supprimer à tout jamais quelque chose dont on souffrait depuis des lustres, cela sort évidemment de l'ordinaire.

Cependant, il arrive aussi qu'un problème reste entier malgré un travail que l'on pense avoir effectué avec diligence. Une situation qui tient à ce que tous les aspects du problème n'ont pas encore été traités. Prenons exemple sur un accident de voiture où les rondes de tapping effectuées sur le terme "cet accident" n'ôtent rien aux sentiments qu'il évoque. Il faut alors se poser quelques questions qui vont soulever les aspects à traiter.

- "Qu'est ce qui me dérange le plus dans cet accident?".

Supposons que vous répondiez: "Ce sont les phares de la voiture qui va nous rentrer dedans". Faites alors vos rondes sur "ces phares" ou "ma terreur à la vue de ces phares".

Lorsque vous pouvez vous remémorer ces phares sans ressentir d'angoisse, continuez en vous demandant:

- "Qu'est-ce qui me trouble encore quand je pense à cet accident?".

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Ce seront peut-être alors les hurlements entendus ou une grande colère contre celui qui a causé l'accident.

Ce sont des aspects différents de l'événement sur lesquels il est essentiel de faire des rondes de EFT. Puis revoyez une dernière fois l'accident au complet se produire. Il ne devrait plus rester la moindre trace de détresse, donc plus aucun blocages d'énergie. Seulement le souvenir neutre d'un événement malencontreux.

Les événements dramatiques possèdent généralement des parties distinctes, qui doivent être traitées séparément. Comme par exemple les coups reçus, l'haleine de l'assaillant, ou la douleur d'une pénétration en cas de viol.

Un autre aspect peut également se présenter par un changement d'émotion, comme une grande colère qui se transforme tout à coup en profond chagrin, ou des remords qui se changent en rancœur. Des émotions issues d'un même événement qu'il faut également traiter à part.

Viser des faits précis

La visée de faits précis est d'une importance cruciale, car mieux les composants d'une souffrance sont précisément ciblés, mieux le tapping peut éliminer les blocages d'énergie qui les occasionnent.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

La tendance des débutants, et unique cause de leur manque éventuel de succès, réside dans une approche trop globale de leur problème, qu'ils décrivent en termes vagues, tels que :

- "Je suis incapable de surmonter mes peurs"
- "Tout le monde me maltraite"
- "J'ai eu une enfance épouvantable"
- "Mon père me méprise"
- "Je me sens abandonné par ma famille"
- "Ma vie est un cauchemar"

Les situations qui viennent d'être mentionnées, aussi vraies soient-elles, se composent d'une multitude d'événements précis. Elles sont analogues à une forêt (le problème dans son ensemble), dont les arbres représentent chacun un événement douloureux, sans lesquels la situation (la forêt) ne pourrait exister.

Et tout comme il est impossible d'abattre tous les arbres d'une forêt d'un seul coup de hache, il est fortement improbable que l'on puisse arriver à supprimer un problème d'une seule poussée de EFT (bien que cela ce soit déjà vu).

Il faut généralement s'attaquer à un arbre à la fois (les faits séparés qui forgent le problème), sinon les progrès risquent de passer inaperçus.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

C'est en voulant raser toute une forêt d'un seul geste que les gens n'obtiennent pas les résultats escomptés, et qu'ils abandonnent le procédé, prétendant à tort que EFT ne "fonctionne pas pour moi".

Par exemple, plutôt que de travailler sur un terme aussi général que : "Je me sens abandonné par ma famille", il faut viser les événements spécifiques qui donnent corps à cette douloureuse allégation, tels que :

- "Mon père m'a jeté dehors le jour de mes quinze ans ..."
- "J'ai entendu mes parents dirent des horreurs sur moi ..."
- "Je n'ai pas été invité au mariage de ma soeur ..."

Ce sont ces événements précis qui sont à l'origine du sentiment : "Je me sens abandonné par ma famille." L'impression d'être abandonné témoigne de faits qui se sont déjà produits. Ce sont les preuves, sans lesquels il ne pourrait y avoir de sentiment d'abandon. Si ces évidences n'existaient pas, il n'y aurait aucune raison de se sentir rejeté par sa famille.

On ne peut appuyer assez sur l'importance de traiter des événements précis dans la pratique de EFT. C'est votre garantie de succès. Il faut neutraliser la charge émotionnelle liée aux événements précis (couper les arbres) qui donnent corps à la forêt (le problème dans son ensemble).

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Chaque arbre supprimé va rendre la forêt de moins en moins dense, jusqu'à son élimination complète. Lorsque l'on procède ainsi, l'évaluation des progrès est aisée. Parti d'une forte intensité émotionnelle à l'évocation d'un souvenir précis, il est facile de noter le soulagement rapide et complet qu'offre le traitement. On acquiert ainsi une bonne confiance dans le procédé.

Un phénomène curieux: "l'effet de ressemblance"

Ce que l'on nomme "l'effet de ressemblance" est un atout qui supprime soudainement un problème, dissolvant l'ensemble des blocages d'énergie qui lui donnait corps (il peut y en avoir des milliers), en raison de la ressemblance des faits qui le forment.

Par exemple, la forêt étiquetée "Abandonné par ma famille" possède une grande variété d'arbres (la diversité des événements donnant corps à cette allégation), mais aussi différents soient-ils, ils ont un thème commun qui les relie solidement entre eux.

De ce fait, couper un arbre (neutraliser la charge émotive d'un événement), affecte l'assise des autres arbres (la charge émotionnelle d'événements plus ou moins semblables), et l'on peut observer une forêt entière totalement disparaître en supprimant quelques arbres seulement (entre cinq et quinze).

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

La technique du film: un moyen de cibler des événements précis

Cette technique dites "du film", consiste à effectuer un parcours mental d'une situation précise. Comme dans un film, l'incident a un début, un milieu et une fin. C'est un scénario composé d'un dialogue spécifique et d'activités précises qui évoquent des situations détaillées.

Prenons à nouveau l'exemple: "Je me sens abandonné par ma famille". Si vous vouliez faire un documentaire sur le sujet, il vous faudrait filmer des scènes spécifiques, exposant des faits précis relatifs à cette situation de rejet et d'abandon. Si vous ne pouvez créer des scènes précises, c'est que vous abordez votre problème de manière trop globale.

Quand un événement dure plus de quelques minutes, il faut le découper en segments distincts, possédant chacun son sommet émotionnel. Pour être bien certain de travailler sur un événement précis, procédez de la manière suivante :

Quel titre donneriez-vous à cet événement?

"Mon père m'a jeté dehors le jour de mes quinze ans" ou "Ma mère a oublié de venir me chercher à mon premier jour de maternelle", sont des titres qui dénotent des événements courts et précis.

Tandis que "Ma soeur se complaît à m'humilier" ou "Mon père m'a toujours maltraité", impliquent des expériences

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

multiples qui doivent faire l'objet de titres particuliers et de traitements distincts.

Combien de temps dure l'événement?

Si vous répondez, "plusieurs jours", c'est que vous ne ciblez pas un événement précis. Il ne doit pas durer plus de quelques minutes et posséder un plus ou moins fort crescendo émotionnel.

Évaluez ensuite son degré d'intensité émotionnelle, le chiffre 10 indiquant la plus grande souffrance possible. Cependant, ne plongez pas dans cette souffrance. Avec EFT, c'est inutile. On travaille sur les événements "de loin", pour s'en rapprocher au fur et à mesure que l'intensité émotionnelle s'affaiblit.

En cas de souffrance émotionnelle intense, commencez par effectuer quelques rondes de tapping, répétant le titre de l'événement à chaque point de la séquence. Cela fera descendre le niveau de souffrance, sans avoir à plonger dans le détail de la situation pour commencer.

Ensuite, raconter l'événement, débutant quelques instants avant qu'il ne prenne place, et arrêtez-vous dès que vous sentez la moindre souffrance monter, pour effectuer vos rondes de tapping. Et poursuivez ainsi jusqu'à la fin de l'incident, stoppant net dès que des sentiments douloureux font surface.

Effectuez une fois de plus la narration complète de l'épisode, cessant immédiatement de parler dès qu'une émotion

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

douloureuse se présente. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous puissiez raconter tout l'événement, sans ressentir la moindre contrariété. EFT ne supprime pas les souvenirs, mais remplace le chagrin, la colère, les remords, ou tout autre sentiment déchirant, par une profonde paix intérieure.

Pour en revenir à l'analogie de la forêt, la technique "du film", permet d'éliminer un arbre (supprimer la souffrance émotionnelle liée à un événement précis), puis un autre, et un autre encore, jusqu'à ce qu'une série ait été *complètement* déracinée, laissant un champ propre et dégagé grâce à "l'effet de ressemblance". De ce fait, libérant soudainement la personne de son problème.

Allez au coeur du problème

Nous employons souvent l'expression "C'est l'histoire de ma vie" en parlant de nos problèmes, souffrant perpétuellement des mêmes maux, comme par exemple ...

- Nous sommes toujours à cours d'argent ...
- Nos relations de couple ne durent pas ...
- Les gens nous mentent honteusement
- Nos mérites passent continuellement inaperçus ...
- Rien de bien ne nous arrive jamais ...

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- Nous avons sans cesse des problèmes, les uns après les autres ...

Un problème est la sempiternelle reprise d'un premier événement, généralement lointain, qui lui sert de fondement. Pour arriver à savoir ce que ce premier événement pourrait être, il est utile de se poser les questions suivantes:

- Qu'est ce que ce problème me rappelle?
- Quand ai-je eu ce sentiment pour la première fois?
- Si quelque chose se cachait derrière ce problème, qu'est-ce que ce serait ?
- Si je pouvais revivre ma vie, quels sont les événements ou les gens que j'évitais? Si vous répondez "je ne sais pas", cherchez mieux ou échafaudez une réponse. Vous viserez généralement dans le mille.

Suivre le fil des souvenirs

Un souvenir menant au suivant, dès que vous aurez traité le premier à fond, vous pouvez passer au second, puis au troisième, dans un enchaînement rapide, tel le souvenir d'une claque bien sentie, menant à se remémorer une punition imméritée ou une réflexion cinglante.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Il se peut aussi que vous commenciez par travailler sur une rupture sentimentale récente, pour vous souvenir d'autres liaisons désastreuses, pour en arriver à la conclusion que votre mère ne vous a jamais aimé. En une seule session, vous pouvez ainsi neutraliser plein de mauvais souvenirs. Quand ils vous reviennent en mémoire, ne vous arrêtez pas. Continuez vos rondes de tapping.

Après chaque traitement, demandez-vous: "Qu'est ce que cela me rappelle?", et travaillez sur les souvenirs qui montent. Parfois de nombreuses guérisons peuvent s'effectuer en une seule session.

Essayer EFT sur n'importe quel problème

Pour comprendre toute l'étendue des possibilités de EFT et l'utiliser efficacement, certaines de nos convictions doivent être revues, comme de croire qu'il faut nous soigner avec des remèdes différents, comme un cachet pour le mal de tête, un autre pour calmer une allergie, etc.

Ce n'est évidemment pas une "mauvaise croyance", puisque ces remèdes soulagent nos souffrances. Cependant, un traitement "identique pour tout" n'ayant encore jamais existé, il ne fait pas encore partie de nos croyances. De ce fait, il nous est difficile de croire qu'un même remède puisse servir à la fois au soulagement d'une migraine, à l'élimination d'une phobie, au redressement

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

d'une situation financière ou à l'amélioration d'une vie de couple.
Et pourtant, c'est exactement ce que EFT nous permet
d'accomplir.



**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Exemple d'une session EFT

Comme une séquence de tapping comporte cinq étapes successives, il se peut que vous trouviez la démarche un peu compliquée à suivre au début. Mais rassurez-vous, vous serez très vite en mesure de l'exécuter en moins d'une minute.

Pour mémoire, les cinq étapes sont les suivantes:

- 1) La concentration** sur le problème.
- 2) L'évaluation** du degré de souffrance.
- 3) La mise en scène** pour faire momentanément tomber les barrières intérieures.
- 4) La ronde de Tapping** accompagnée du phrasé de rappel pour garder le problème à l'esprit.
- 5) La réévaluation** pour prendre bonnes notes des progrès parcourus en fin de ronde.

L'exemple qui suit vous montre le déroulement d'une session complète de EFT, visant à aider "Madeleine" à prendre une décision difficile. Elle est furieuse car une de ses amies vient de l'appeler pour lui demander, comme à l'accoutumée, de lui rendre service, ce qu'elle aurait dû avoir le cran de lui refuser.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Elle en a assez de courir dans tous les sens pour cette amie qui a toujours besoin de quelque chose sans jamais rien faire pour les autres. C'est alors qu'elle décide d'appliquer EFT sur cette situation qui l'énerve depuis pas mal de temps déjà.

Madeleine débute sa session, l'attention fixée sur sa colère, dont elle évalue l'intensité à un 10 bien senti. Puis elle compose rapidement sa phrase de mise en scène: "Je m'accepte complètement, même si je ressens cette vive colère", qu'elle répète trois fois de suite, en massant fermement du bout des doigts et en rond son point *Sensible* (si elle voulait, elle pourrait aussi frapper vigoureusement son point *Karaté*), étape qu'elle fait immédiatement suivre de la ronde de tapping en répétant la phrase de rappel : "Cette vive colère" à chaque point d'intervention.

Après une rapide réévaluation de ses sentiments de colère en fin de ronde, Madeleine s'aperçoit que sa colère s'est envolée, sans pour autant lui donner le courage d'appeler son amie pour lui dire qu'elle ne fera pas ce qu'elle lui demande. Elle a peur des conséquences possibles sur leur amitié et se sent surtout coupable de ne pas vouloir rendre ce service.

Madeleine se concentre sur ce sentiment de culpabilité, en évalue le degré d'intensité qu'elle estime être un 9, et masse fermement son point *Sensible* en répétant trois fois de suite "Je m'accepte complètement, même si je me sens coupable de ne pas vouloir faire ce qu'on me demande", puis elle effectue une ronde

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

de tapping en répétant à chaque point "Cette culpabilité".

Lors de la réévaluation en fin de ronde, Madeleine s'aperçoit que son sentiment de culpabilité est resté pratiquement toujours aussi fort. Une autre ronde va donc être nécessaire, nantie d'une phrase de mise en scène qui va tenir compte des progrès accomplis, même s'ils sont minimes : "Je m'accepte complètement, même si je ressens encore de la culpabilité", avec la phrase de rappel "Ce restant de culpabilité", tenant compte de l'amélioration minimale qui s'est déjà produite.

Cette ronde terminée, Madeleine constate que son sentiment de culpabilité est toujours aussi vif, mais qu'il s'accompagne à présent d'un souvenir très perturbant à propos de quelque chose qu'elle avait presque oublié.

Quand elle était encore toute petite, une amie de sa grand-mère lui avait demandé d'aller lui faire une course. Ce à quoi elle avait répondu non. Or, sortie pour faire ses emplettes elle-même, voilà que la dame tombe en se fracturant la hanche. Inutile de dire que Madeleine se sent complètement responsable de la chute.

D'autant plus que sa grand-mère ne manque pas de lui faire remarquer que c'est à cause de son refus que l'accident s'est produit.

Madeleine effectue une première ronde sur ce souvenir, estimant sa culpabilité à un 10, puis fait d'autres rondes plus précisément sur les paroles entendues de sa grand-mère et

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

l'expression qu'elle portait sur son visage.

Cinq rondes plus loin, ayant effectué le tapping sous tous les angles de la scène, la culpabilité s'est complètement envolée. Le sentiment est remplacé par une vue juste de la situation. Une petite fille qui n'avait tout simplement pas envie de faire ce qu'on lui demandait.

Si elle avait pu se douter de ce qui en résulterait, elle aurait évidemment fait cette course immédiatement. Elle ne se sent absolument plus responsable de la chute. Un événement qui devait faire d'elle une "bénie-oui-oui" dont les gens abusaient des bontés depuis des lustres.

La charge émotionnelle liée à cette situation complètement guérie, Madeleine n'hésite plus à appeler son amie pour mettre immédiatement les choses au clair entre-elles. EFT vient de lui permettre d'être libre de faire ce qu'elle veut, sans en ressentir la moindre culpabilité.



**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

La méthode EFT du Dr. Carrington

* The Choice Method - (La méthode de Choix) *

La méthode dites "de Choix" du Dr. Carrington (The Choice Method) s'emploie beaucoup dans la pratique de EFT. Le procédé s'effectue par série de trois rondes successives (en se servant des mêmes points que pour la version abrégée), munies d'une mise en scène différente qui s'agrémentent d'un choix positif.

Ce choix s'introduit à la place de la phrase standard: "Je m'accepte complètement", et se place immédiatement après l'annonce du problème, exprimant très précisément l'alternative souhaitée.

La bonne désignation du choix est essentielle et demande un peu d'habileté. En voici la description détaillée sur un problème lié à des difficultés à suivre un régime:

- "Même si mon régime est trop difficile à suivre avec tous ces gens qui mangent n'importe quoi autour de moi, *je choisis de continuer mon régime facilement et avec grand plaisir.*"

Comme avec EFT, le procédé débute par l'évaluation du niveau de détresse à l'évocation du problème, suivie de l'étape de mise en scène en stimulant le point Sensible ou le point Karaté,

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

tout en répétant trois fois de suite la phrase exprimant le problème suivie de la solution choisie.

Première ronde.

Celle-ci s'effectue en utilisant uniquement le rappel du problème à chaque point:

- **Sourcil:** Mon régime est trop difficile à suivre.
- **Coin de l'oeil:** Mon régime est trop difficile à suivre.
- **Sous l'oeil:** Mon régime est trop difficile à suivre. Et ainsi de suite.

Deuxième ronde.

Celle-ci s'effectue sans réévaluation du niveau de détresse, en utilisant uniquement le rappel de l'alternative choisie:

- **Sourcil:** Je choisis de continuer mon régime facilement et avec grand plaisir.
- **Coin de l'oeil:** Je choisis de continuer mon régime facilement et avec grand plaisir.
- **Sous l'oeil:** Je choisis de continuer mon régime facilement et avec grand plaisir. Et ainsi de suite.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Troisième ronde.

Celle-ci s'effectue en alternant le rappel du problème et l'option choisie:

- **Sourcil:** Mon régime est trop difficile à suivre.
- **Coin de l'oeil:** Je choisis de continuer mon régime facilement et avec grand plaisir.
- **Sous l'oeil:** Mon régime est trop difficile à suivre.

Et ainsi de suite, la ronde se terminant toujours sur l'option positive, c'est à dire au point sous la poitrine en utilisant la version abrégée de la séquence de tapping, ou au point Karaté en se servant de la longue (auquel cas, durant la gamme du point Gamut, on continue à introduire le rappel du problème qui est stipulé au point précédent).

Une nouvelle évaluation du niveau de détresse s'effectue ensuite, avec la reprise des trois étapes de la méthode de Choix, si besoin est, jusqu'à ce que l'option positive devienne évidente, tant de manière émotionnelle qu'intellectuelle.



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles

Emotional Freedom & Healing

Technique issue de EFT créée par Richard Ross

Mise en scène- Tout en massant le point *Sensible*, dire trois fois de suite la phrase suivante en y incluant une courte description de son problème:

- “Même si _____, je m’accepte et me respecte complètement et me donne le droit de vivre maintenant de merveilleux changements.” (Ex: “Même si je gagne très mal ma vie, je m’accepte et me respecte complètement et me donne le droit de vivre de merveilleux changements financiers maintenant.”) *Tenir le point et prendre une respiration profonde.*

Point karaté:

- “Je charge mon esprit supérieur de transformer ce problème _____, et la relation que j’entretiens avec de manière à ne jamais avoir envie de le récupérer ni lui donner passivement les moyens de revenir dans ma vie.” *Tenir le point et prendre une respiration profonde.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sourcil:

- "Je guéris toute la *tristesse* logée dans chaque branche de ce problème _____, jusqu'en ses racines les plus profondes." *Tenir le point et prendre une respiration profonde.*

Coin de l'oeil:

- "Je guéris toute l'*insatisfaction* logée dans chaque branche de ce problème _____, jusqu'en ses racines les plus profondes." *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Sous l'oeil:

- "Je guéris toutes les *peurs* logées dans chaque branche de ce problème _____, jusqu'en ses racines les plus profondes." *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Sous le nez et creux du menton simultanément (*en se servant de l'index et du pouce*):

- "Je guéris toute l'*humiliation* logée dans chaque branche de ce problème _____, jusqu'en ses racines les plus profondes." *Tenir les points en prenant une respiration profonde.*

Clavicule:

- "Je guéris tous les *traumatismes* logés dans chaque branche de ce problème _____, jusqu'en ses racines les plus

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

profondes." *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Sous l'aisselle:

- "Je guéris toute la *culpabilité* logée dans chaque branche de ce problème _____, jusqu'en ses racines les plus profondes." *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Sous le sein:

- "Je guéris tout la *nostalgie* logée dans chaque branche de ce problème _____, jusqu'en ses racines les plus profondes." *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Auriculaire:

- "Je guéris toute l'*animosité* logée dans chaque branche de ce problème _____, jusqu'en ses racines les plus profondes." *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Intérieur du poignet (*le point se trouve à l'emplacement de la fermeture d'une montre.*)

- "Je guéris tout le *désarroi* logé dans chaque branche de ce problème _____, jusqu'en ses racines les plus profondes." *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Sourcil:

- "Je guéris tous les *chocs émotionnels* logés dans chaque

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

branche de ce problème_____, jusqu'en ses racines les plus profondes." *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Auriculaire à nouveau (*répéter chaque phrase trois fois de suite*):

- "Je me délivre de toute la *colère* que j'éprouve envers moi-même à cause de ce problème ____." *Tenir le point en prenant une respiration profonde puis répétez la phrase jusqu'au total de trois fois.*
- "Je me délivre de toute la *colère* que j'éprouve envers "..."
(Personne, institution, etc.) à cause de ce problème ____." *Tenir le point en prenant une respiration profonde puis répétez la phrase jusqu'au total de trois fois.*

Point Sensible (*répéter chaque phrase trois fois de suite*):

- "Je me pardonne d'avoir eu ce problème car je sais que j'ai fait du mieux que j'ai pu dans cette situation." *Tenir le point en prenant une respiration profonde puis répétez la phrase jusqu'au total de trois fois.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- “Je pardonne à “...” pour son rôle dans ce problème. *Tenir le point en prenant une respiration profonde puis répétez la phrase jusqu’au total de trois fois.*

Sommet de la tête:

- “Je fais intervenir mon esprit supérieur dans toutes les branches de ce ce problème _____, jusqu’en ses racines les plus profondes. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*
- “Je libère toute l’énergie qui était investie dans ce problème _____, et la mets au service de mes plus hauts intérêts dans l’expression parfaite du meilleur de moi-même.” *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Protubérance occipitale (à l’arrière vers la base du crâne):

- J’ai confiance en moi et me sens en mesure d’exprimer le meilleur de moi-même en toutes situations.
- Je sais que j’ai les moyens de surmonter ce problème complètement.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

- Bientôt ce problème ne sera plus qu'un très lointain souvenir.
- Je me réjouis d'avance de tous les bienfaits que m'apportent sa disparition.
- Ma vie est prospère, calme et sereine.



**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

SET- Simplified Energy Techniques

EFT simplifié par Steve Wells et Dr. David Lake

La méthode SET- Simplified Energy Techniques, se compose d'un ensemble de techniques énergétiques destinées au soulagement durable d'une grande variété de problèmes émotionnels, ainsi qu'à certains maux physiques.

Des nombreuses techniques et stratégies de la méthode SET ont été adaptées et modifiées de EFT-Emotional Freedom de Gary Craig, et de TFT-Thought Field Therapy du Dr. Roger Callahan (dont EFT émane), suite à la demande d'une plus grande simplicité d'utilisation.

SET, comme son nom l'indique (*Simplified Energy Techniques: Techniques Énergétiques Simplifiées*), est une méthode des plus simples à pratiquer et qui s'introduit auprès des gens dans les séminaires ou en consultations privées d'une manière autrement plus aisée que EFT ou TFT.

SET utilise les mêmes points de tapping que EFT ou TFT, laissant de côté leurs étapes inutiles et croyances encombrantes. Ce qui peut être repris au cas où l'approche de base ne donnerait pas les résultats escomptés.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

L'étape de mise en scène avec son tapping sur le point Karaté ou massage du point *Sensible* a été supprimée sans noter la moindre baisse d'efficacité.

Le concept d'inversion psychologique. On remédie aux croyances qui bloquent la progression du traitement au fur et à mesure qu'elles se présentent, sans besoin de corriger une quelconque inversion psychologique. (** Voir en fin de chapitre pour une explication de ce qu'est une inversion psychologique*).

La gamme du point Gamut. La nécessité de séquences de tapping comportant une série de points à observer scrupuleusement s'est révélée inutile.

La phrase de rappel a été éliminée parce que trop distrayante. Il vaut mieux que la personne se concentre à sa façon sur son problème.

L'étape de réévaluation du problème ainsi que **la nécessité de faire des "rondes" de tapping distinctes** sont également écartées. Plutôt que de s'inquiéter de savoir si l'on "tape" au bon endroit, s'arrêtant entre chaque ronde pour effectuer une réévaluation de ce qu'il reste à traiter du problème, les points de tapping sont continuellement stimulés dans l'ordre de préférence. Cette stimulation continue des points de tapping tout au long de la session s'est révélée donner de bien meilleurs résultats.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Il est conseillé d'utiliser la même main pour faciliter la stimulation continue des points se trouvant sur les ongles des doigts. Pour se faire, il suffit de frapper le point de l'ongle du plat de l'index, puis de se servir du pouce pour tapoter le point de l'index, du majeur, de l'annulaire et de l'auriculaire.

Tandis que la séquence de EFT ne comporte pas la stimulation de l'annulaire (point similaire à un méridien traité lors de la gamme du point Gamut), il est inclus ici. Le client stimule continuellement ces points tout au long de la session. Et le plus souvent possible le reste du temps, cette façon de stimuler les points étant des plus discrètes en public.

Le tapping continu est facile. Il ne nécessite pas l'arrêt d'une activité en cours pour effectuer la mise en scène du problème dans un choix de mots souvent difficiles à trouver. Il suffit de se concentrer sur le problème et les émotions ressenties en frappant sans cesse les points des doigts de la main. Ce qui se pratique sans fatigue dès que la routine est acquise automatiquement.

Il est également vain de répéter le rappel du problème à chaque point de tapping. La concentration sur les sensations physiques, pensées, croyances, souvenirs, images, sentiments de peur, de colère, de chagrin, etc., est amplement suffisante.

Il est même possible de stimuler continuellement ces points machinalement, sans penser à rien de spécifique, par exemple en regardant la télé ou en se promenant. Une façon de fortifier le système énergétique qui donne des résultats absolument

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

étonnants. Réduction du stress, vitalité accrue, regain d'enthousiasme et d'optimisme dans la vie.

Lorsque vous effectuez votre tapping, laissez vos pensées et émotions venir sans les juger. Soyez vous-même. Acceptez le négatif comme il vient tout en continuant votre tapping.

*** Inversions psychologiques:**

Si nous en restons indéfiniment au même point, ce n'est évidemment pas par plaisir, mais à cause d'un phénomène curieux qui rend toute progression impossible, notamment dans un domaine particulier de notre vie, tel que l'affectif ou le financier, pareil à un bâton qui viendrait continuellement se mettre en travers de nos roues.

Le manque de chance n'a pourtant rien à y voir, bien au contraire, car ce freinage sert à nous protéger. Il vient déjouer nos meilleurs plans d'avancement en raison d'une puissante opposition intérieure, nommée une "Inversion Psychologique" dans le langage de EFT.

Une Inversion Psychologique sert de sentinelle au statut quo. A l'affût du moindre écart, elle nous empêche, et par tous les moyens possibles, de modifier des décisions que nous avons prises pour assurer notre bien-être, voire notre survie.

Prenant davantage de vigueur chaque fois que nous essayons de lutter contre, ce sont ces éléments protecteurs qui

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

nous clouent sur place malgré nos plus puissants désirs de changement. Nous pensons que les circonstances extérieures y sont pour quelque chose, alors que seul est responsable notre inconscient, dépositaire de toutes nos résolutions passées. Meneur de jeu, c'est lui qui tient les ficelles et rien ne peut s'accomplir sans son accord.



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

La Méthode "EFT- Tape, tape... Commande!"

Technique conçue et développée par Sophie MERLE

*[L'alliance prolifique du puissant procédé JE commande
à la dynamique de tapping de EFT-Emotional Freedom Techniques]*

Instructions pour le traitement d'un problème

1) Annoncer le problème

Pour commencer, vous annoncez le problème au court d'une phrase qui en donne le titre soit par écrit ou vous en prenez note mentalement. Par exemple:

- "J'arrive toujours en retard au travail"
- "Je déteste les dimanches"
- "Ma vie est triste"
- "Je me sens abandonné(e) de tous"
- "Personne ne m'aime".

Vous exposez votre problème clairement. Vous exprimez votre vérité sans détour. Ce n'est pas le moment de donner dans le "positif". Un problème peut s'avérer positif plus tard, une fois qu'on s'en est sorti. Sur le moment et comme c'est dans la nature d'un problème que d'être désagréable à vivre, inutile de se forcer à y chercher le positif.

© 2015 Sophie Merle - Droits internationaux protégés- Reproduction interdite.

www.SophieMerle.com / www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

2) Évaluer le degré de détresse

Ensuite vous évaluez le niveau de détresse que vous cause votre problème sur une échelle marquée de 0 à 10, le chiffre 10 indiquant une détresse maximale. Le premier nombre qui s'impose à votre esprit lorsque vous songez au problème est le bon.

3) Acceptation du problème tel qu'il est

Cette étape d'acceptation s'effectue en stimulant le point Karaté en même temps que l'on procède à la lecture, lentement et attentivement de ce qui suit:

Point Karaté:

- "Même si ce problème me cause de profondes souffrances, je m'accepte malgré tout pleinement car si je savais quoi faire pour ne pas le subir, il y a longtemps que je l'aurais fait. Et je m'accepte avec toutes mes faiblesses et avec tous mes tourments sachant que je fais toujours de mon mieux en toutes circonstances compte tenu de mes possibilités et capacités du moment. Et cette situation ne fait pas exception à la règle. Ainsi je m'accepte exactement comme je suis aujourd'hui peu importe le degré de négativité que ce problème soulève dans ma vie et en moi émotionnellement ou son niveau d'inconfort physique." [*Répétez la lecture de ce paragraphe **trois fois de suite.***]

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

4) L'exploration magique

Il s'agit là de commencer par nommer son problème clairement. La phrase établie fait alors l'objet d'une requête auprès de notre propre conscience supérieure au cours d'une ronde de tapping, l'expression "parce que" l'incitant à aussitôt collecter toutes les "raisons, causes et origines" du problème cité.

Un problème qui sera pour notre exemple une prise énorme de poids durant la semaine.

Nous procédons ainsi:

Dessus de la tête: J'ai pris énormément de poids cette semaine parce que .., parce que .., parce que .., etc.

IMPORTANT: Là vous répétez l'expression "parce que" en silence une bonne dizaine de secondes (à peu près 14 fois, mais inutile de compter, faites comme ça vous vient) pendant que vous effectuez le tapping sur le point désigné en portant bien votre attention sur le problème en traitement (c'est votre rôle le plus important afin de montrer clairement la cible à votre conscience supérieure). Fermez les yeux si vous le désirez. Si des idées vous viennent sur les causes possibles du problème, ne les repoussez pas mais laissez la recherche se faire sans intervenir consciemment.

Puis vous continuez avec la ronde normale de tapping, en répétant tout simplement à chaque point (silencieusement) "parce que" exactement comme vous l'avez fait au point précédent, c'est à

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

dire une bonne dizaine de secondes l'esprit centré sur la situation en générale, sans chercher à trouver consciemment les causes possibles du problème. Ceci est du domaine de votre conscience supérieure (votre Sagesse Intérieure) qui a accès à des informations qui vous sont par définition complètement inaccessibles.

Sourcil: parce que .., etc.

Coin de l'oeil: parce que .., etc.

Sous l'oeil: parce que .., etc.

Sous le nez: parce que .., etc.

Creux du menton: parce que .., etc.

Clavicule: parce que .., etc.

Sous le bras: parce que .., etc.

Sous le sein: parce que .., etc.

La ronde terminée, vous tenez le point et prenez une respiration lente et profonde. Puis vous continuez avec le segment suivant, prenant le problème sous autant d'angles possibles en vous basant sur les idées qui vous viennent à l'esprit par rapport à votre vécu quotidien en liaison avec le problème. Prenons l'exemple de la prise de poids. Nous pourrions continuer en disant:

- "Je suis incapable de conserver mon poids idéal parce que..."
- "Je grossis 'rien qu'à regarder de la nourriture' parce que ..."

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- "Jamais je ne parviendrai à être belle et mince comme je veux parce que ...", etc., etc.

C'est le moment ici de déballer franchement toutes vos idées et croyances à propos du problème que vous désirez traiter. Lorsque vous avez bien vidé votre sac, que vous êtes allé(e) à fond dans le "négatif", que vous avez clairement signalé les diverses souffrances que vous cause le problème, vous effectuez alors la formule de traitement global du problème.

5) Formule standard de traitement global du problème

- Je commande au plus haut de degré de perfection la guérison immédiate, complète et permanente dans la grâce et l'aisance de toutes les raisons, causes et origines de l'ensemble des données qui participent de n'importe quelle façon qui soit à l'élaboration de tous les différents aspects du problème cité.

Répétez maintenant le mot "lumière" en silence pendant une bonne dizaine de secondes. Lorsque c'est fait, prenez une bonne respiration lente et profonde.

Puis continuez ...

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- En remplacement de ce problème je commande au plus haut degré de perfection l'intégration immédiate, complète et permanente à tous les niveaux de mon être de l'ensemble des données qui me sont nécessaires pour exprimer le meilleur de moi-même et m'épanouir avec grâce et aisance dans la paix, l'amour et la lumière."

Répétez maintenant en silence les mots "paix, amour, lumière" pendant une bonne dizaine de secondes.

Lorsque c'est fait, prenez une respiration lente et profonde. Buvez un peu d'eau. Délasser-vous un instant. Puis continuez ...

6) Réévaluation du niveau de détresse

Songez au problème qui vous a incité effectuer le traitement. Pour notre exemple, il s'agit d'une peur de prendre l'avion. Comment vous sentez-vous maintenant par rapport au problème quand vous y songez ? Sur une échelle graduée de 0 à 10, le chiffre 10 signifiant une détresse maximale, quel ce chiffre à présent ? Prenez-en note mentalement ou par écrit.

7) Traitement de ce qu'il reste d'inconfort

Concentrez-vous un instant sur ce que vous ressentez encore comme inconfort tant de manière physique qu'émotionnelle, puis lisez attentivement ce qui suit:

- "JE commande au plus haut degré de perfection l'annulation de tout programme conscient ou inconscient fondé sur une

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

impossibilité d'éliminer ce problème. Toute croyance négative à propos de ce qu'il m'est possible d'accomplir dans la vie fond et se désintègre maintenant dans la paix, l'amour et la lumière en même temps que tous les schémas comportementaux adoptés consciemment ou inconsciemment dans le but de limiter mon bien-être dans la vie ou de le bloquer."

Prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

- Toutes les informations et traces énergétiques ayant trait à l'élaboration et au maintien de ce problème se désintègrent immédiatement dans la lumière en y incorporant toutes formes possibles de malédiction ou influences négatives provenant de n'importe quelle source, y compris de moi-même sous forme de vœux que j'aurais pu émettre en vue de me punir ou de m'empêcher d'être libre et de bénéficier d'une vie heureuse.

Répétez maintenant en silence les mots "paix, amour, lumière" pendant une bonne dizaines de secondes. Lorsque c'est fait, prenez une bonne respiration lente et profonde, puis continuez ...

- Je suis à présent transformé(e) au plus profond de moi-même et vibre désormais à l'unisson d'une vie complètement débarrassée de ce problème. Je me comporte

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

dorénavant avec grâce et aisance dans les situations qui me troublaient auparavant. Je suis désormais en parfait alignement avec mon plan de vie le plus heureux et le plus épanouissant qui soit pour moi. Je suis en paix maintenant.

Puis répétez en silence les mots "paix, amour, lumière" pendant une bonne dizaine de secondes. Lorsque c'est fait, prenez une respiration lente et profonde trois fois de suite (inspirez lentement par le nez, expirez lentement par la bouche). Et buvez un peu d'eau.



**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Fonctions émotionnelles des méridiens

[NOTE: Mis à part connaître l'emplacement exact des points de tapping, aucune connaissance des méridiens n'est requise pour bien se servir de l'EFT.]

Les méridiens sont des chenaux par lesquels l'énergie circule à travers tout le corps. Il y en a quatorze en tout. Douze passent par des organes et viscères dont ils empruntent le nom, et se présentent par couples Yin/Yang de chaque côté du corps, symétriquement. Les deux autres sont unilatéraux, et ne suivent pas l'horloge des "marées" propre aux couples. Les points à la surface servent aussi de portails par lesquels l'énergie environnante pénètre et ressort du corps dans un va-et-vient permanent.

Les méridiens forment un ensemble intimement uni. Chacun d'eux est en fait le segment particulier d'une seule et même "rivière" d'énergie (aux nombreux affluents), qui s'enfonce et remonte à la surface du corps, où elle change de polarité Yin/Yang. Les points de tapping de EFT sont localisés à ces endroits d'inversion de polarité, et dispensent un traitement complet de tous les méridiens.

Du bon mouvement de l'énergie dans ce système de transport, dépend notre santé physique et émotionnelle. Un flot trop rapide, trop lent, rompu quelque part, voire qui circule dans le mauvais sens, est le fondement de nos malaises dans la vie.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Ce concept se résume dans la phrase modèle de EFT: "Toutes les émotions négatives sont dues à une perturbation dans le système énergétique du corps". Emotions qui jouent sur notre santé physique aussi puisqu'il n'existe aucune séparation entre le corps et l'esprit. Avec EFT, une douleur physique peut se résorber en soignant une affliction émotionnelle, et inversement.

C'est la raison pour laquelle on s'attache de près aux sensations physiques au cours des séquences de tapping. Il se produit d'ailleurs souvent un phénomène curieux où les douleurs physiques commencent à se promener un peu partout dans le corps. Des douleurs que l'on "chasse" alors à coup de rondes de tapping, pour le plus pur soulagement de nos souffrances émotionnelles.

Point Sensible:

Ce point, par lequel débutent les séquences de EFT (à moins d'avoir une préférence pour le point Karaté), n'est pas situé sur le réseau des méridiens, bien que sa stimulation contribue à les rééquilibrer, en révisant leur polarité Yin/Yang. C'est un point situé le long du système lymphatique, dont la sensibilité dénote un engorgement, qu'une stimulation régulière fait généralement disparaître.

Ce point est utile à l'affranchissement des "inversions psychologiques", pactes inconscients instaurés en faveur d'une protection nécessaire à un certain moment, mais devenue obsolète avec le temps, et qui pose par conséquent de sévères restrictions à présent.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Point Karaté:

C'est un point dont on se sert également pour se délivrer d'une inversion psychologique. De surcroît, sa stimulation calme les appréhensions, l'anxiété, le trac, chasse les sentiments de tristesse et de découragement, le pessimisme, le manque de confiance (en soi, les autres, la vie), et libère du besoin de rester absorbé dans ses problèmes. Développe les capacités intellectuelles et améliore la perspicacité.

Sourcil:

La stimulation de ce point élimine les peurs viscérales et l'inhibition de l'action. Résout la stagnation et les frustrations. Développe la force intérieure, l'intuition, améliore le ressenti des émotions, donne de l'ambition et le courage d'effectuer les changements qui remettent sur le "droit chemin", celui qui nous permet d'exprimer librement nos talents innés.

Coin de l'oeil:

La stimulation de ce point supprime les sentiments de rage, de haine, les rancunes obsessionnelles et du besoin de vengeance. Résout l'excessif et l'agité. Développe une vue juste sur l'ensemble des choses, améliore l'expression constructive de la colère, aide à prendre des décisions réfléchies, à mettre ses idées en pratique, à se tourner vers l'avenir fort de ses expériences passées.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous l'oeil:

La stimulation de ce point libère des attachements excessifs, des soucis obsessionnels, des idées fixes. Résout le vide que l'on porte en soi, l'insatisfaction profonde, le manque de confiance dans l'avenir. Développe la juste expression des sentiments affectifs, améliore la bonne assimilation des expériences, ouvre l'esprit aux connaissances nouvelles, aide à donner et à recevoir de manière équilibrée et à se sentir profondément satisfait.

Sous le nez:

La stimulation de ce point délivre de la timidité, de la modestie excessive, de la honte de soi, des retenues maladroites. Résout la gaucherie, la gêne de se montrer aux autres, la peur de parler en public. Développe le caractère et l'originalité personnelle, améliore l'aisance en société, et donne l'audace d'exister à part entière, sans se soucier de ce que les autres pensent de soi.

Creux du menton:

La stimulation de ce point libère des sentiments d'échec et de culpabilité. Eloigne les regrets et les remords, résout l'accablement, la désolation et les tourments. Améliore les possibilités d'oubli et de pardon. Soulage du besoin de réprimer ceux qui nous ont fait du mal ou de se punir soi-même. Aide à accepter les choses telles qu'elles sont. Développe la volonté d'aller de l'avant.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Clavicule:

La stimulation de ce point supprime l'épouvante, l'agitation et l'affolement. Résout aussi la peur d'aller de l'avant et supprime les névroses d'angoisse et les phobies. Prenez l'habitude de stimuler ce point du bout des cinq doigts quand une émotion forte vous submerge (une envie de pleurer, une grande inquiétude pour quelqu'un, une grosse colère, une peur panique, etc.), vous effectuerez un rapide retour au calme.

Sous l'aisselle:

La stimulation de ce point apaise les sentiments qui empêchent d'assimiler les nombreuses joies de l'existence. Il supprime le pessimisme, le défaitisme, l'accablement, l'amertume, l'ennui, la mélancolie, le renoncement à la vie, et toutes ces idées qui répriment les plaisirs et la joie. Accroît la confiance en soi, donne de l'espoir en fortifiant les sensations de contentement.

Sous le sein:

La stimulation de ce point supprime le désarroi, la confusion, les tergiversations intérieures. Réduit les doutes, l'irrésolution et l'étroitesse d'esprit qui condamnent à la stagnation, source de frustration et de colère. Facilite la revue saine des situations avec une juste appréciation des faits. Aide à élaborer des plans d'action, à prendre des décisions importantes, et à effectuer des changements en toute connaissance de cause.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Le pouce:

La stimulation de ce point libère des afflictions profondes et des peines qui tournent à l'obsession. Réduit la souffrance intérieure, l'inclination au malheur, les sensibilités extrêmes, et la bonté à outrance (au risque de s'y perdre). Soigne les plaies intérieures laissées par des événements tragiques, et les séquelles des sévices émotionnels qui nous ont été infligés. Délivre du besoin de conserver un souvenir dans la tristesse, ou de rester lié au passé par souci de châtement.

L'index:

La stimulation de ce point offre une libération intérieure en réduisant à néant le besoin de ressasser les griefs et de rester accroché aux misères du passé. Élimine la rigidité de pensée et l'inflexibilité des rancunes. Facilite une clémence qui s'installe d'elle-même dès lors que nos plaies intérieures sont pansées. Un pardon que l'on accorde aux autres et à soi-même pour toutes ses fautes passées et erreurs de parcours.

Le majeur:

La stimulation de ce point émancipe les sentiments d'infériorité et le manque de confiance en soi. Réduit l'esprit de soumission et les conformités de tutelle. Délivre du besoin de se tenir sous le joug des autres. Facilite l'indépendance et l'expression libre de sa propre personnalité. Donne de l'enthousiasme, excite les passions tout en protégeant des excès, et soigne les problèmes liés à la sexualité.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

L'annulaire:

La stimulation de ce point offre des bénéfices identiques au point Gamut (voir plus bas).

L'auriculaire:

La stimulation de ce point libère du besoin de se tenir en retrait, tout comme de la nécessité de se faire remarquer à tout prix. Pour ceux qui feraient bien de sortir de leur trou pour améliorer leurs finances, se faire des amis ou dénicher l'âme soeur, sa stimulation supprime les peurs liées au grand monde d'où nous puisons toutes nos ressources matérielles et affectives.

Le point Gamut:

La stimulation de ce point délivre de l'emprisonnement dans lequel les certitudes enferment. Il accroît les capacités à ouvrir son cœur (tel que donner et recevoir de l'affection et de l'amour), et réduit les besoins d'isolement et de claustration qui conduisent invariablement à se sentir rejeté et abandonné des autres. Calme aussi les douleurs physiques et les sentiments dépressifs.



Guide de protocoles



Pour vous bâtir une vie splendide!



**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Comment vous servir de ce guide

Vous noterez que la plupart des protocoles que contient ce guide portent un titre qui annonce clairement la nature des circonstances négatives que l'on désire transformer. C'est parce qu'avec EFT, on ne tourne jamais autour du pot. Les problèmes se déclarent comme ils sont, avec toute la peine qui les accompagne. Et qui plus est, sans jamais y porter de jugement déplaisant.

Ces protocoles sont bâtis d'une façon particulière qui touche tous les aspects évidents d'un problème, avec les émotions qui les escortent habituellement. Ils débutent par l'étape usuelle de la "mise en scène", où se révèle la complète acceptation de soi-même en dépit de ses faiblesses, manques et imperfections.

Il est évident, hormis les cas pathologiques heureusement assez rares, que la plupart des gens ne cherchent qu'à faire du bien autour d'eux et qu'ils se critiquent âprement quand ils n'y parviennent pas.

De surcroît, la myriade de défauts qu'on peut bien se trouver dans tous les sens n'est rien. D'autant moins rien que la plupart du temps nous avons accepté sans bronché l'opinion d'autrui, généralement émise par une autorité (parent, professeur, patron, ami admiré, etc.), sans chercher à savoir si elle s'appliquait réellement à nous. Des "vérités" souvent révoltantes, dont vous allez pouvoir neutraliser l'effet nocif sur la qualité de votre existence.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Vous découvrirez que EFT vous donne non seulement le droit de ressentir à fond toutes vos pensées négatives, mais que c'est l'expédient qui permet leur dissolution au cours des protocoles de tapping. Et quel soulagement après s'être essayé à l'exercice mythique de la "pensée positive", une fastidieuse gymnastique de l'esprit bien souvent inutile. "Penser positif" ne devrait demander aucun effort mental puisque nous sommes tous des êtres positifs et harmonieux à l'état naturel.

Ce qui nous rend "négatif", avec tous les problèmes que cela occasionne dans nos vies et celles des autres provient de déséquilibres énergétiques qu'il suffit de supprimer pour redevenir naturellement "positif".

En outre, chaque fois que l'on éprouve des émotions jugées négatives, ces sentiments apparaissent pour nous annoncer qu'une partie de nous-même à besoin d'attention affective. Ce n'est donc pas en lui intimant l'ordre de se taire qu'on peut la calmer. Au contraire, car nous ne faisons ainsi qu'attiser sa révolte, jusqu'au point d'empoisonner toute notre existence.

Les différents protocoles offerts dans ce guide sont destinés à amorcer une guérison émotionnelle qui conduit à l'éveil graduel des aspects illimités de vous-même. Les guérisons qui s'opèrent favorisent votre croissance à tous les niveaux de votre être par le développement progressif de votre potentiel de naissance.

En d'autres mots, vous ferez l'expérience de votre identité profonde en retrouvant votre liberté émotionnelle. Vous constaterez aussi une grande différence dans votre manière d'agir. Il y a des tas de choses que vous ne serez plus en mesure de tolérer.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Ne vous étonnez donc pas de ressentir des émotions que vous réprimiez auparavant, comme de la colère, voire un chagrin ignoré jusque là. Ce sont les détonateurs de changements bénéfiques qui engagent vos capacités naturelles de croissance et de développement harmonieux.

Informations et conseils:

Ce n'est pas une nécessité, mais c'est commode d'enregistrer les protocoles ou d'avoir quelqu'un qui vous lit les phrases. Cela permet de mieux se laisser aller au rythme de la session.

Effectuez les protocoles très tranquillement. Et cessez pour faire des rondes de haut en bas et de bas en haut continuellement, dès que des émotions fortes vous submergent, et cela jusqu'à ce que vous ayez retrouvé votre calme. Puis reprenez le protocole là où vous l'aviez laissé.

Buvez de l'eau pendant et après vos sessions. Cela aide à dissoudre les blocages d'énergie et à les évacuer.

Il se peut que vous dormiez plus profondément et plus longtemps qu'à l'accoutumée, avec l'impression que cela est dû à de la fatigue. Il s'agit seulement d'une nouvelle façon de vivre sans vos tensions habituelles.

Les protocoles fonctionnent de manière multidimensionnelle.

Notez les coïncidences heureuses qui vont survenir, ainsi que tous les signes d'une transformation personnelle.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Et surtout...

Je vous conseille d'effectuer ces protocoles de soins EFT très lentement, en restant sur les phrases qui font monter des émotions fortes tout en maintenant le tapping sur le point en question jusqu'à ce que vous puissiez calmement passer au suivant. Aussi, si vous ne désirez pas frapper sur les points, vous pouvez simplement exercer une pression dessus.



**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Je doute de l'efficacité de EFT!

Répétez trois fois ce qui suit en frappant le point Karaté:

- "Même si je ne crois pas que EFT puisse m'aider à régler mes problèmes bien que je sois en train d'effectuer le tapping, je me respecte avec toute la confusion qui m'habite en ce moment. Et même si je ne pense pas pouvoir améliorer ma vie par l'entremise de mon système énergétique, alors que c'est exactement ce que j'essaie de faire en ce moment, je m'accepte totalement avec toutes mes contradictions et le désaccord qui règne dans mes croyances."

Prendre une respiration profonde.

Haut de la tête: EFT est trop étrange pour moi ...

Sourcil: je n'ai pas l'habitude du tapping ...

Coin de l'oeil: cette méthode est trop bizarre ...

Sous l'oeil: je me sens ridicule ...

Sous le nez: je trouve ce tapping grotesque ...

Creux du menton: j'ai l'impression de perdre mon temps ...

Clavicule: jamais je ne réglerai mes problèmes de cette manière ...

Sous le bras: je n'ai pas envie de continuer ...

Sous le sein: j'ai peur qu'on se moque de moi.

Prendre un respiration lente et profonde

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Haut de la tête: Le tapping n'est pas dans les coutumes ...

Sourcil: et je n'ai aucune preuve personnelle de son efficacité ...

Coin de l'oeil: je ne sais même pas pourquoi ...

Sous l'oeil: je suis en train de faire ce tapping ...

Sous le nez: c'est parce que je suis influençable ...

Creux du menton: je fais aveuglément confiance à n'importe quoi.

Clavicule: je sors trop facilement des sentiers battus ...

Sous le bras: je ferais bien de cesser ce tapping ...

Sous le sein: qui ne m'apportera rien de bon.

Prendre un respiration lente et profonde

Haut de la tête: Je ne crois pas que le tapping puisse améliorer ma vie ...

Sourcil: ce serait trop facile ...

Coin de l'oeil: je me fais des illusions ...

Sous l'oeil: je sens qu'une déception m'attend ...

Sous le nez: ce ne sera pas la première fois que j'essaie quelque chose ...

Creux du menton: qui ne donne aucun résultat ...

Clavicule: je me fais toujours avoir ...

Sous le bras: d'ailleurs on me l'a assez reproché ...

Sous le sein: je suis trop crédule.

Prendre un respiration lente et profonde

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Haut de la tête: En outre mes problèmes sont trop sérieux ...

Sourcil: pour que le tapping puisse les solutionner ...

Coin de l'oeil: ce n'est pas une méthode assez puissante ...

Sous l'oeil: pour m'apporter ce que j'attends ...

Sous le nez: je vais cesser EFT ...

Creux du menton: c'est pas le bon moyen d'avoir ce que je veux ...

Clavicule: de toutes façons jamais je n'aurai ce que je veux ...

Sous le bras: c'est impossible ...

Sous le sein: je ne crois pas que ma vie puisse s'améliorer.

Prendre un respiration lente et profonde

Haut de la tête: Ce profond découragement ...

Sourcil: à cause de tous mes échecs passés ...

Coin de l'oeil: cette profonde frustration ...

Sous l'oeil: à cause de mon impuissance à améliorer ma vie ...

Sous le nez: cette profonde colère ...

Creux du menton: à cause de tout le mal que l'ont m'a fait ...

Clavicule: ce profond chagrin ...

Sous le bras: à cause de tout ce que j'ai perdu ...

Sous le sein: cette profonde souffrance que je porte en moi.

Prendre un respiration lente et profonde

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Haut de la tête: Mais je sais que mes peines ...

Sourcil: sont inscrites dans le système énergétique de mon corps...

Coin de l'oeil: que le tapping me donne les moyens d'effacer ...

Sous l'oeil: je sais que la source de mes problèmes est en moi ...

Sous le nez: au sein de mon système énergétique ...

Creux du menton: dont le fonctionnement harmonieux s'est enrayé ...

Clavicule: en raison de mes chagrins ...

Sous le bras: de mes manques ...

Sous le sein: que EFT peut guérir.

Prendre un respiration lente et profonde

Haut de la tête: Au fond de moi je sais que EFT peut m'aider ...

Sourcil: sinon je ne serais pas en train de me tapoter le sourcil ...

Coin de l'oeil: il y une partie de moi-même qui sait ...

Sous l'oeil: que je peux combler mes manques ...

Sous le nez: et vivre enfin dans la plénitude que je recherche ...

Creux du menton: en m'épanouissant pleinement ...

Clavicule: grâce à la guérison de mes souffrances ...

Sous le bras: au soulagement de mes peines ...

Sous le sein: en me détachant des épreuves de mon passé.

Prendre un respiration lente et profonde

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Haut de la tête: Je choisis de continuer avec EFT ...

Sourcil: et d'en bénéficier pleinement ...

Coin de l'œil: avec des preuves évidentes de son efficacité ...

Sous l'œil: qui me suffisent pour persister ...

Sous le nez: pour voir mes problèmes se solutionner ...

Creux du menton: mes relations avec les autres s'améliorer ...

Clavicule: me sentir calme et paisible ...

Sous le bras: jouir d'une nouvelle vitalité ...

Sous le sein: et la savourer à fond.

Prendre un respiration lente et profonde

Haut de la tête: Voir ma vie se faire de jour en jour plus joyeuse ...

Sourcil: voir ce que je veux venir à moi très aisément ...

Coin de l'œil: prendre de l'assurance ...

Sous l'œil: me sentir bien avec moi-même ...

Sous le nez: et m'apprécier profondément ...

Creux du menton: malgré toutes mes faiblesses et imperfections..

Clavicule: que mes nombreuses qualités contrebalancent ...

Sous le bras: parce que je peux les exploiter à fond ...

Sous le sein: dans l'amour et le respect que je me porte.

Prendre un respiration lente et profonde



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles

S'accepter et s'estimer

* J'ai du mal à m'aimer! *

Répétez trois fois ce qui suit en frappant le point Karaté:

- "Même si j'ai du mal à m'aimer et refuse d'accepter mes imperfections comme la mise en scène des protocoles de tapping le dicte, je respecte ma décision de ne pas m'apprécier complètement.
- Et même si je ne me vois qu'au travers du regard des autres et que je me juge selon leurs critères, j'accepte la résolution que j'ai prise de ne pas savoir qui je suis vraiment.
- Et même si je ne crois pas pouvoir arriver à m'aimer et à m'apprécier jamais, je choisis maintenant de guérir les événements traumatiques et les meurtrissures émotionnelles qui sont à l'origine du manque d'estime et d'amour que je me porte."

Prendre une respiration tranquille et profonde.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sommet de la tête: J'ai plein de bonnes raisons pour ne pas m'apprécier.

Sourcil: J'ai plein de bonnes raisons pour ne pas m'aimer.

Coin de l'oeil: J'ai plein de bonnes raisons pour m'en vouloir.

Sous l'oeil: J'ai des défauts ...

Sous le nez: inacceptables ...

Creux du menton: impardonnables ...

Clavicule: j'ai bien raison de pas m'aimer ...

Sous l'aisselle: j'ai bien raison de me critiquer ...

Sous le sein: j'ai bien raison d'être en colère contre moi-même.

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: J'ai plein de preuves de mon imperfection.

Sourcil: J'ai subit des sanctions ...

Coin de l'oeil: des punitions ...

Sous l'oeil: des rejets ...

Sous le nez: des abandons ...

Creux du menton: j'ai gâché des chances ...

Clavicule: perdu des choses importantes ...

Sous l'aisselle: à cause de mes défauts ...

Sous le sein: à cause de mon incompetence.

Prendre une respiration lente et profonde.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sommet de la tête: Toutes ces critiques que je me fais ...

Sourcil: ce manque d'amour ...

Coin de l'oeil: d'appréciation ...

Sous l'oeil: d'estime ...

Sous le nez: et de respect ...

Creux du menton: que j'ai envers moi-même ...

Clavicule: toute cette souffrance ...

Sous l'aisselle: ces peines profondes ...

Sous le sein: je choisis de les guérir à présent.

Prendre une respiration lente et profonde.

Puis faire une courte pause pour boire de l'eau.

Sommet de la tête: Je corrige à tous les niveaux de mon être et de mon existence l'origine du manque d'amour que j'ai pour moi.
Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.

Sourcil: Je neutralise à tous les niveaux de mon être et de mon existence l'impact énergétique de tous les événements qui sont à l'origine du manque d'amour que j'ai pour moi. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Coin de l'oeil: J'annule à tous les niveaux de mon être et de mon existence toutes les décisions que j'ai prises qui sont à l'origine du manque d'amour que j'ai pour moi. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sous l'oeil: Je supprime à tous les niveaux de mon être et de mon existence toutes les raisons passées et présentes qui font que je suis incapable de m'aimer et de m'accepter comme je suis aujourd'hui. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sous le nez: Je me délie de toutes promesses que j'ai faites à n'importe quel niveau de mon être et de mon existence qui perpétuent le manque d'amour que j'ai pour moi. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Creux du menton: Je me libère à tous les niveaux de mon être et de mon existence de toutes formes de punitions infligées par moi-même ou par quiconque d'autre qui peuvent donner lieu au manque d'amour que j'ai pour moi. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Clavicule: J'efface à tous les niveaux de mon être et de mon existence l'impact de tous les événements traumatiques liés à ces promesses et punitions possibles. *Tenir le point et prendre une*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

respiration lente et profonde.

Sous l'aisselle: Je révoque, dissous et supprime à tous les niveaux de mon être et de mon existence l'impact de tout verdict sur ma personne produisant le manque d'amour que j'ai pour moi. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Faire une courte pause pour boire de l'eau

Sommet de la tête: Je guéris toutes les peines associées de n'importe quelle façon qui soit au manque d'amour que j'ai pour moi.

Sourcil: Je me libère de toute la peur que j'ai de m'aimer.

Coin de l'oeil: Je me libère de tous les sentiments de colère qui m'empêchent d'avoir de l'estime pour moi et de m'aimer.

Sous l'oeil: Je me libère de tout mon déplaisir à être moi-même.

Sous le nez: Je me libère de tous les regrets que j'ai d'être qui je suis.

Creux du menton: Je me libère de toutes les raisons que j'ai de me critiquer. **Clavicule:** Je me libère de toutes les peurs que j'ai d'être moi-même.

Sous l'aisselle: Je me libère de toute forme de désintérêt que j'éprouve envers moi-même.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous le sein: Je me libère de tout ce qui m'incite à me méfier de moi-même.

Pouce: Je me libère de l'impact de tous les sévices émotionnels qui m'ont été infligés lorsque j'étais moi-même.

Index: Je me libère de toute la rancune que j'ai accumulée en raison de mon impossibilité à rester moi-même.

Majeur: Je me libère de tous les sentiments d'infériorité et du manque de confiance en moi que j'ai développé pour quelque raison qui soit.

Annulaire: Je me libère de tous mes besoins d'isolement et de claustration pour quelque raison qui soit.

Auriculaire: Je me libère de toute la peur que j'ai des autres et de vivre au grand jour en étant moi-même.

Point Karaté: Je me libère de toute la peur que j'ai de montrer l'amour que je me porte ainsi que l'attention que j'accorde à ma vie.

Prendre une respiration lente et profonde.

Faire une courte pause pour boire de l'eau

Sommet de la tête: Je me donne le droit de m'apprécier et de m'aimer.

Sourcil: Ma force intérieure s'amplifie de jour en jour.

Coin de l'oeil: Je me réalise dans la vie.

Sous l'oeil: Je me tourne vers l'avenir avec confiance.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous le nez: Je me donne l'audace d'exister à part entière.

Creux du menton: J'ai la volonté d'aller de l'avant.

Clavicule: Je reçois tout le support dont j'ai besoin pour m'épanouir.

Sous l'aisselle: Je ressens de la joie et un profond plaisir à vivre.

Sous le sein: J'effectue aisément tous les changements utiles à mon bien-être. **Pouce:** J'aime et j'apprécie la personne que je suis.

Index: Je constate chaque jour davantage le nombre de mes qualités.

Majeur: La beauté de la vie m'émerveille de plus en plus.

Annulaire: La chance est toujours avec moi à présent.

Auriculaire: Les coïncidences heureuses font parties de mon quotidien.

Point Karaté: Je sais que j'occupe une place prépondérante dans le coeur de tous ceux qui me sont chers.

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: J'ai confiance en moi.

Sourcil: J'exprime librement mes talents innés.

Coin de l'oeil: J'ai une vue juste sur moi-même.

Sous l'oeil: Mon esprit est ouvert aux connaissances nouvelles.

Sous le nez: J'ose m'affirmer dans toute situation.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Creux du menton: J'ai de bonnes capacités d'oubli et de pardon.

Clavicule: Mes expériences passées se révèlent profondément enrichissantes.

Sous l'aisselle: La joie et les plaisirs s'amplifient dans ma vie.

Sous le sein: J'ai des buts clairs et j'atteins toujours mes objectifs.

Pouce: Je suis libre d'avoir des défauts comme tout le monde.

Index: Je me pardonne facilement mes lacunes que je comble aisément.

Majeur: Je fais preuve d'indépendance et exprime ma personnalité librement.

Annulaire: Je puise facilement dans les abondantes ressources de la vie.

Le point Karaté: Je vis dans l'amour, la joie et la prospérité.



**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Séduction et conquête

* J'ai rien d'attirant! *

Toute idée de soi suscitant un sentiment d'infériorité, est une croyance qui nuit à notre épanouissement affectif. Non pas devoir se sentir d'une valeur supérieure au reste de l'humanité, mais entretenir une relation saine avec soi-même.

On en revient toujours à soi puisque des relations difficiles avec les hommes (ou les femmes), ne font que refléter le manque d'estime que l'on se porte. Les circonstances extérieures ne sont jamais responsables en premier lieu de la qualité de nos rapports avec les autres. Une bonne nouvelle puisque, comme vous le savez, il est absolument impossible de changer les autres !

Transformation des idées hostiles à l'épanouissement affectif

Pour commencer, il faut savoir exactement quels sont les reproches que vous faites aux hommes (ou aux femmes) et aux situations qui en découlent. Ceci, de manière à pouvoir en guérir les racines émotionnelles avec EFT, toujours situées au coeur de votre système énergétique.

Vous allez donc noter par écrit tout ce qui vous vient à l'esprit. Un déballage complet de toutes les misères que vous avez subies, sans oublier de mentionner des rapports difficiles que vous avez pu avoir avec votre père ou avec votre mère, ou autres

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

autorités importantes dans votre jeunesse. Ecrivez sans vous relire, ni vous juger. Ces idées et convictions sont autant ancrées dans votre esprit que dans votre corps énergétique, cause première de vos détresses.

Avec sa permission, voici en exemple le rapport textuel d'une femme:

- *“Les hommes me trouvent insignifiante. Rien ne les attire chez moi. Mon physique à la rigueur. Mais ça ne va pas loin. Ceux qui m'intéressent ne s'intéressent pas longtemps à moi. Ils me repoussent ou sinon ne me regardent même pas. Jamais un homme bien n'a voulu de moi pour de bon. Je ne possède pas les qualités qui peuvent l'attirer. Les hommes ne m'aiment pas. Comme mon père, ils ne me trouvent rien de plaisant. Je suis trop moche à leurs yeux, sans intérêt. Ils sont trop occupés. Je n'ai rien pour captiver leur attention. Comme mon père, ils ne me voient pas. A ses yeux j'étais insignifiante, sans intérêt. Je n'avais pas ce qu'il fallait pour qu'il m'aime et ait envie d'être avec moi. Jamais il n'a recherché ma compagnie par simple plaisir. Il vaquait à ses occupation sans jamais veiller sur moi. Le peu qu'il a fait c'était vraiment parce qu'il ne pouvait pas faire autrement. On a jamais eu de vraies relations. J'avais pourtant tellement besoin de lui. Je l'adorais, mais je n'avais rien pour retenir son attention. Et si par hasard maintenant un homme jette un regard sur moi, à l'air de s'intéresser un peu à moi, ça ne dure jamais longtemps. Et de toutes façons, ceux-là*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

ne m'intéressent pas. En fin de compte, je suis trop moche, pas assez intelligente, vraiment sans intérêt, pour qu'un homme que je trouve bien veuille être avec moi. Je suis trop ennuyeuse. Je ne sais jamais quoi dire. Jamais un homme intelligent et brillant ne tombera passionnément amoureux de moi et me voudra à ses côtés pour toujours. C'est pourtant exactement ce que je veux!"

Prenez maintenant la feuille de papier contenant votre propre narration et relisez lentement ce que vous avez écrit, tout en effectuant un léger frappement sur les points suivants: **sourcil, coin de l'oeil, sous l'oeil, sous le nez, creux du menton, clavicule ..., sourcil, coin de l'oeil, sous l'oeil, etc.** Continuez à stimuler cette même série de points sans vous arrêter jusqu'à ce que vous ayez terminé la lecture. Puis reprenez cette même lecture encore deux fois de suite, accompagnée du tapping mentionné.

Important: si vous ressentez de fortes émotions durant la lecture, cessez immédiatement de lire et frappez continuellement le point de la clavicule en vous concentrant sur ce qui se passe en vous, jusqu'à ce que vous ayez retrouvé votre calme. Puis reprenez la lecture où vous l'avez laissée.

Avant de passer à l'étape suivante, faites une courte pause et buvez un peu d'eau.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Troisième étape:

Massez le ***point Sensible*** en même temps que vous répétez trois fois de suite:

- “Même si j’ai toujours connu des rapports difficiles avec les hommes (ou les femmes), et même si jusqu’ici je n’ai jamais été aimé(e) et apprécié(e) comme je l’aurais voulu, je m’accepte et me respecte complètement.” *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde*

Répétez maintenant une fois seulement la phrase à chaque point:

Sommet de la tête: Je me libère à tous les niveaux de mon être, ici et maintenant, de tout ce qui provoque le dénuement affectif dans lequel je me trouve. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sourcil: Je me délivre à tous les niveaux de mon être de tous les chocs affectifs et divers traumatismes qui sont à l’origine du dénuement affectif dans lequel je me trouve. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Coin de l'oeil: J'efface à tous les niveaux de mon être l'impact énergétique de tous les dénuements affectifs que j'ai éprouvés dans ma vie. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous l'oeil: Je me délivre maintenant et à tout jamais de tout le vide que les manques affectifs ont provoqués dans ma vie. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous le nez: Je me délivre maintenant de toute l'humiliation que j'ai accumulée en raison de mes manques affectifs. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Creux du menton: Je me délivre maintenant de toute mon impuissance à combler mes manques affectifs. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Clavicule: Je me délivre maintenant de toutes les peurs qui m'empêchent de combler mes manques affectifs. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous l'aisselle: Je me délivre maintenant de tout sentiment de culpabilité pouvant m'empêcher de combler mes manques affectifs. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous le sein: Je me délivre maintenant de toutes idées d'imperfection physique ou intellectuelle pouvant m'empêcher de combler mes manques affectifs. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Point Karaté (répétez trois fois de suite chaque paragraphe):

- J'ai décidé de transformer ma vie et possède les attributs nécessaires pour croître harmonieusement et m'enrichir dans tous les domaines. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*
- Je me donne le droit de vivre de merveilleux changements. Je me fais confiance et me sais capable de combler n'importe lequel de mes besoins. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*
- Des opportunités magnifiques métamorphosent ma vie maintenant de manière intensément passionnante. Et je me réjouis profondément de tous ces bienfaits providentiels. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Protubérance occipitale (*répétez trois fois les phrases de votre choix parmi la collection qui vous est proposée*):

- J'ai maintenant beaucoup de chance dans le domaine affectif.
- Je reçois quotidiennement toute l'affection et l'amour qu'il me faut pour m'épanouir à tous les niveaux de mon être.
- Je me sens désormais profondément en sécurité affectivement.
- Je bénéficie d'une reconnaissance sociale accrue.
- Je me découvre de grandes qualités physiques et intellectuelles que j'ignorais auparavant.
- Je suis pris(e) d'un regain d'enthousiasme formidable pour la vie.
- Je me fais confiance et sais parfaitement les qualités qui font ma distinction.
- J'attire les autres par mon éclat intérieur.
- Je magnétise l'amour et l'affection de tous ceux qui m'intéressent.
- Ma vie est remplie de passion et de grande joies affectives.



**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Se consacrer du temps

* J'arrive pas à m'occuper de moi! *

Répétez trois fois ce qui suit tout en frappant le point Karaté:

- "Même si je n'arrive pas à prendre bien soin de moi, je me respecte et me pardonne toutes les croyances qui sont à l'origine de mon incapacité à m'apporter tout ce dont j'ai besoin pour me sentir vraiment bien. Et même si je pense n'avoir pas le droit de me mettre en avant, et que je me plie constamment aux demandes des autres, je m'accepte et me pardonne toutes les croyances qui sont à l'origine de mon incapacité à prendre bien soin de moi, y compris en me faisant passer avant les autres s'il le faut." *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*
- "Et même si j'ai déjà essayé de prendre une place importante dans la vie des autres, sans jamais y parvenir, et que je souffre encore des remarques cruelles que l'on m'a faites, et de toutes les attaques que j'ai subies sans que je puisse me défendre, je m'accepte complètement avec toutes mes faiblesses que je me pardonne entièrement ... et même si je vois les gens qui s'occupent d'eux comme des monstres

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

d'égoïsme et que je ne veux pas leur ressembler, je prends maintenant la décision de m'offrir toute l'attention dont j'ai besoin pour m'épanouir dans tous les domaines de mon existence." *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Haut de la tête: J'ai pris la décision de m'oublier ...

Sourcil: je dois m'oublier ...

Coin de l'oeil: et je n'y arrive même pas assez bien ...

Sous l'oeil: je m'en veux de penser à moi ...

Sous le nez: je me sens coupable de m'occuper de moi ...

Creux du menton: je n'ai pas le droit de m'occuper de mon bien-être ...

Clavicule: celui de mon entourage est plus important ...

Sous le bras: j'ai des responsabilités ...

Sous le sein: je suis responsable du bonheur des autres.

Prendre une respiration lente et profonde.

Haut de la tête: Je déteste toutes les corvées dont je suis en charge...

Sourcil: mais je ne sais pas comment m'en défaire ...

Coin de l'oeil: je n'ai jamais le temps de rien faire pour moi ...

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous l'oeil: ce qui n'est pas tout à fait vrai ...

Sous le nez: car je fais des tas de choses dont je profite personnellement ...

Creux du menton: mais j'en ai honte ...

Clavicule: je ne devrais pas penser à moi ...

Sous le bras: les autres sont plus importants ...

Sous le sein: on m'en veut quand je m'occupe de moi.

Prendre une respiration lente et profonde.

Haut de la tête: Pour qui je me prends ...

Sourcil: de penser que j'ai de l'importance ...

Coin de l'oeil: de vouloir me mettre en avant ...

Sous l'oeil: et d'avoir même envie de passer avant les autres ...

Sous le nez: ce sont des défauts ...

Creux du menton: dont je dois me défaire absolument ...

Clavicule: il faut que j'arrive à m'oublier complètement ...

Sous le bras: alors je recevrai tout l'amour et le respect dont j'ai besoin ...

Sous le sein: la solution, c'est de me consacrer encore mieux aux autres.

Prendre une respiration lente et profonde.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Haut de la tête: Et si je me trompais ...

Sourcil: si l'amour et le respect que je recherche ne tenaient pas dans ce que je m'oblige à faire pour les autres ...

Coin de l'oeil: mais dans le respect et l'amour que je me porte ...

Sous l'oeil: dans l'écoute de mes besoins personnels ...

Sous le nez: dans ce que j'entreprends pour les satisfaire ...

Creux du menton: ce n'est pas de l'égoïsme ...

Clavicule: j'ai le devoir de m'occuper de moi ...

Sous le bras: de respecter mes désirs ...

Sous le sein: de passer avant mes proches s'il le faut.

Prendre une respiration lente et profonde.

Haut de la tête: D'ailleurs plus j'en fais pour eux, moins ils me respectent ...

Sourcil: c'est jamais assez ...

Coin de l'oeil: ils prennent tout pour acquis ...

Sous l'oeil: comme si mes efforts leurs étaient dûs ...

Sous le nez: mais en vérité ils ne font qu'honorer mes désirs ...

Creux du menton: le devoir que j'ai de m'oublier ...

Clavicule: mon obligation de toujours faire ce qu'on attend de moi...

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous le bras: sans rien attendre en retour ...

Sous le sein: sauf que j'en ai plus qu'assez.

Prendre une respiration lente et profonde.

Haut de la tête: J'en ai assez de rechercher la perfection ...

Sourcil: de constamment me juger et me critiquer ...

Coin de l'oeil: de penser que je n'ai pas d'importance ...

Sous l'oeil: de croire que je ne suis pas quelqu'un de vraiment bien...

Sous le nez: cette colère que j'ai contre moi ...

Creux du menton: ce manque de respect que j'ai envers moi-même ...

Clavicule: ce profond chagrin qui me serre le coeur ...

Sous le bras: ce désespoir ...

Sous le sein: cette lassitude ...

Prendre une respiration lente et profonde.

Haut de la tête: J'ai décidé que les choses allaient changer ...

Sourcil: je n'ai pas peur des changements que je veux faire ...

Coin de l'oeil: ces changements me sont bénéfiques ...

Sous l'oeil: j'ai le droit de me donner de l'importance ...

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous le nez: et de combler mes besoins ...

Creux du menton: je ne fais de mal à personne ...

Clavicule: car par l'apaisement de mes manques j'apaise ma colère...

Sous le bras: je guéris mes peines ...

Sous le sein: et retrouve la joie de vivre.

Prendre une respiration lente et profonde.

Haut de la tête: Puisqu'en prenant soin de moi ...

Sourcil: je m'améliore ...

Coin de l'oeil: je m'enrichis et m'épanouis ...

Sous l'oeil: et retrouve mon assurance naturelle ...

Sous le nez: le calme et la tranquillité ...

Creux du menton: la certitude d'être quelqu'un d'important ...

Clavicule: qui accorde une sincère attention aux autres ...

Sous le bras: uniquement par penchant et non plus par devoir ...

Sous le sein: grâce à un excès de richesses que je peux facilement partager.

Prendre une respiration lente et profonde.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Haut de la tête: Toutes ces richesses que je possède ...

Sourcil: venues parce que je sais comment prendre soin de moi ...

Coin de l'oeil: m'accorder ce qu'il me faut pour m'épanouir ...

Sous l'oeil: dans le respect de moi-même et des autres ...

Sous le nez: je sais que chacun est responsable de son bonheur ...

Creux du menton: et je m'occupe dorénavant du mien ...

Clavicule: afin de déborder de joie ...

Sous le bras: et d'en faire profiter mon entourage ...

Sous le sein: dès lors que mes besoins personnels sont comblés.

Prendre une respiration lente et profonde.

Renflement occipital (répétez trois fois le paragraphe suivant):

- "Je compte autant que n'importe qui d'autre et me donne toute l'importance à laquelle j'ai droit. Je suis dorénavant à l'écoute de mes besoins personnels et sais comment les satisfaire. J'ai continuellement à ma disposition les ressources qu'il me faut pour prendre bien soin de moi et mon entourage a facilement compris que mes besoins comptent aussi. J'ai trouvé les moyens de continuer à bien m'occuper des autres tout en m'accordant toute l'importance que je mérite."



Transformation et évolution

* Je fuis le changement! *

Répétez trois fois ce qui suit tout en frappant le point Karaté:

- "Même si je fuis le changement, je m'accepte complètement. Et même si je n'envisage pas le succès que pourrait m'apporter le changement, je m'aime profondément. Et même si je vois le changement comme quelque chose de vraiment trop hasardeux, je m'accepte avec toutes mes raisons de fuir le changement."

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: Je fuis le changement ...

Sourcil: les changements sont trop risqués ...

Coin de l'oeil: je fuis les risques inhérents au changement ...

Sous l'oeil: j'ai peur des risques que les changements me font courir ...

Sous le nez: je ne crois pas aux bienfaits du changement ...

Creux du menton: les changements sont trop hasardeux ...

Clavicule: je n'aime pas l'aventure ...

Sous l'aisselle: je n'aime pas prendre de risques ...

Sous le sein: j'ai besoin de me sentir en sécurité.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sourcil: J'ai de bonnes raisons de fuir le changement ...

Coin de l'oeil: je sais ce que je fais en fuyant le changement ...

Sous l'oeil: les changements sont trop hasardeux ...

Sous le nez: ils peuvent avoir de mauvaises retombées ...

Creux du menton: on sait ce qu'on a mais pas ce qu'on va trouver...

Clavicule: je préfère ne rien changer aux choses ...

Sous l'aisselle: je ne veux pas prendre de risques ...

Sous le sein: c'est ma façon de me sentir en sécurité.

Sourcil: Je fuis le changement ...

Coin de l'oeil: qui est toujours source d'ennuis ...

Sous l'oeil: je fuis le changement ...

Sous le nez: qui est toujours source de manques ...

Creux du menton: je fuis le changement ...

Clavicule: qui fait toujours souffrir ...

Sous l'aisselle: qui tourne toujours à l'aigre ...

Sous le sein: je me rebelle contre toute forme de changement.

Prendre une respiration lente et profonde et faire une pause pour boire de l'eau.

Point Karaté:

- "Même si j'ai pris de mauvaises décisions dans le passé qui m'ont occasionné des changements difficiles, je m'accepte

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

complètement. Et même si je paie encore très cher certains changements que j'ai effectué sans savoir dans quel pétrin j'allais me mettre, je me pardonne entièrement toutes ces erreurs de jugement."

Sommet de la tête: J'ai effectué des changements regrettables ...

Sourcil: je m'en veux d'avoir effectué ces changements ...

Coin de l'oeil: c'est trop tard maintenant pour revenir en arrière ...

Sous l'oeil: il faut que je paie mes erreurs ...

Sous le nez: que je subisse la retombée de mes mauvaises décisions ...

Creux du menton: il fallait réfléchir avant ...

Clavicule: mais ces changements sont encore si douloureux ...

Sous l'aisselle: si désastreux ...

Sous le sein: jamais je ne m'en remettrai.

Sourcil: Je regrette mes envies de changement ...

Coin de l'oeil: vouloir changer les choses ne m'a pas réussi ...

Sous l'oeil: j'aurai mieux fait de rester où j'étais ...

Sous le nez: je m'en veux d'avoir bouleversé ma vie ...

Creux du menton: j'ignorais mon bonheur ...

Clavicule: le changement ne m'a pas été bénéfique ...

Sous l'aisselle: il a mal bouleversé ma vie ...

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous le sein: j'aurais mieux fait de ne rien changer.

Sourcil: Les changements ont perturbé ma vie ...

Coin de l'oeil: les changements m'ont fait souffrir ...

Sous l'oeil: ils ont occasionné des pertes irremplaçables ...

Sous le nez: des manques irréparables ...

Creux du menton: des dégâts impardonnables ...

Clavicule: mes changements ont été source d'épreuves ...

Sous l'aisselle: mes changements ont été source de désespoir ...

Sous le sein: je refuse dorénavant tout changement.

Prendre une respiration lente et profonde et boire un peu d'eau.

Point Karaté:

- "Même si je ne vois pas ce que le changement pourrait m'apporter de bon, et espère pouvoir régler mes problèmes sans rien devoir changer à ma vie ni à ma façon d'être, je m'accepte exactement comme je suis aujourd'hui avec toutes mes raisons de refuser le changement."

Sommet de la tête: Je guéris et supprime à tous les niveaux de mon corps et de mon existence toutes les **perturbations énergétiques** qui sont à l'origine de ma peur du changement.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sourcil: Je guéris et supprime à tous les niveaux de mon corps et de mon existence toute la **détresse** qui est à l'origine de ma peur du changement.

Coin de l'oeil: Je guéris à tous les niveaux de mon corps et de mon existence toute la **confusion** qui est à l'origine de ma peur du changement.

Sous l'oeil: Je guéris et supprime à tous les niveaux de mon corps et de mon existence toute **l'insatisfaction** qui est à l'origine de ma peur du changement.

Sous le nez: Je guéris et supprime à tous les niveaux de mon corps et de mon existence toute les **humiliations** qui sont à l'origine de ma peur du changement.

Creux du menton: Je guéris et supprime à tous les niveaux de mon corps et de mon existence toutes les **faiblesses** qui sont à l'origine de ma peur du changement.

Clavicule: Je guéris et supprime à tous les niveaux de mon corps et de mon existence tous les **traumatismes physiques et émotionnels** qui sont à l'origine de ma peur du changement.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous l'aisselle: Je guéris et supprime à tous les niveaux de mon corps et de mon existence toute *l'irrésolution* qui est à l'origine de ma peur du changement.

Sous le sein: Je guéris et supprime à tous les niveaux de mon corps et de mon existence toute la *colère* qui est à l'origine de ma peur du changement.

La main posée sur le dessus de la tête: (répétez chaque phrase trois fois de suite, puis prenez une respiration lente et profonde entre chacune d'elles.)

- "Le changement est dorénavant source de *métamorphose bénéfique* à tous les niveaux de mon être et de mon existence."
- "Le changement est dorénavant source *d'évolution heureuse* à tous les niveaux de mon être et de mon existence."
- "Le changement est dorénavant source de *renouvellement bienfaisant* à tous les niveaux de mon être et de mon existence."

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

- “Le changement est dorénavant source de ***profond bonheur durable*** à tous les niveaux de mon être et de mon existence.”
- “De nouvelles opportunités viennent à moi maintenant en m’offrant les moyens d’effectuer facilement et joyeusement des changements qui me sont extraordinairement bénéfiques et profitables à long terme à tous les niveaux de mon être et de mon existence.”
- “J’effectue maintenant des changements merveilleux dans une joie profonde et complète.”

Prendre une respiration lente et profonde et boire de l’eau.



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles

La peur de l'avenir

* J'aime pas l'aventure! *

Répétez trois fois de suite le paragraphe qui sied le mieux à vos croyances personnelles tout en frappant le point Karaté:

- "Même si je me méfie de l'avenir et des mauvaises surprises qu'il peut m'apporter, je m'aime profondément. Et même si tout va bien pour moi en ce moment, mais que je crains à chaque instant que mon bonheur cesse soudainement, je m'aime et je m'accepte complètement. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*
- "Même si je suis incapable de croire que mes lendemains puissent être heureux, je m'accepte avec toutes mes peurs et mes angoisses de l'avenir. Et même si la vie n'a jamais vraiment été rose pour moi, je choisis maintenant d'envisager la possibilité d'une transformation extraordinairement satisfaisante de mon quotidien." *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sommet de la tête: Cette peur de l'avenir ...

Sourcil: cette angoisse de l'avenir ...

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Coin de l'oeil: je crains le pire ...

Sous l'oeil: c'est normal que les choses aillent mal ...

Sous le nez: ce qui est anormal c'est que tout aille toujours bien ...

Creux du menton: les moments heureux sont courts ...

Clavicule: les moments heureux sont rares ...

Sous l'aisselle: les moments heureux se paient chers ...

Sous le sein: le bonheur n'est pas de ce monde.

Prendre une respiration lente et profonde

Sommet de la tête: Personne ne vit dans un bonheur parfait ...

Sourcil: personne n'est vraiment satisfait de son sort ...

Coin de l'oeil: il y a toujours quelque chose qui ne va pas ...

Sous l'oeil: si ce n'est pas l'argent ...

Sous le nez: ce sont les relations ...

Creux du menton: ou la santé ...

Clavicule: c'est satisfaisant de savoir que personne n'a tout ...

Sous l'aisselle: qu'il y a toujours une faille quelque part ...

Sous le sein: c'est en accord avec ce que j'attends de la vie.

Prendre une respiration lente et profonde.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sommet de la tête: J'attends peu de choses de la vie ...

Sourcil: la vie m'a apporté trop de déceptions ...

Coin de l'oeil: la vie est dure ...

Sous l'oeil: on ne fait pas ce qu'on veut ...

Sous le nez: on est pris dans un engrenage ...

Creux du menton: sans pouvoir rien y changer ...

Clavicule: on est victime des circonstances ...

Sous l'aisselle: le malheur s'abat sur les gens sans crier gare ...

Sous le sein: le monde va bien mal.

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: Ce que je vois à la télé a de l'impact sur moi ...

Sourcil: Ce que je lis dans les journaux a de l'impact sur moi ...

Coin de l'oeil: ces tueries partout ...

Sous l'oeil: ces accidents ...

Sous le nez: ces maladies ...

Creux du menton: cette économie qui s'écroule ...

Clavicule: cette injustice dans les classes sociales ...

Sous l'aisselle: ces dirigeants malhonnêtes ...

Sous le sein: sans que je puisse rien y faire.

Prendre une respiration lente et profonde.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sommet de la tête: Je n'ai pas le pouvoir de changer les choses ...

Sourcil: on vit dans un monde difficile ...

Coin de l'oeil: et je dois m'y résigner ...

Sous l'oeil: en faisant le maximum pour me protéger ...

Sous le nez: en me garantissant au mieux du malheur ...

Creux du menton: j'ai peur qu'il m'arrive quelque chose de grave...

Clavicule: je m'attends à des catastrophes ...

Sous l'aisselle: on est en sécurité nulle part ...

Sous le sein: j'ai peur de l'avenir.

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: Cette peur de l'avenir ...

Sourcil: cette peur de l'avenir ...

Coin de l'oeil: cette peur de l'avenir ...

Sous l'oeil: cette peur de l'avenir ...

Sous le nez: cette peur de l'avenir ...

Creux du menton: cette peur de l'avenir ...

Clavicule: cette peur de l'avenir ...

Sous l'aisselle: cette peur de l'avenir ...

Sous le sein: cette peur de l'avenir.

Prendre une respiration lente et profonde.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sommet de la tête: Cette angoisse pour mes lendemains ...

Sourcil: cette angoisse pour mes lendemains ...

Coin de l'oeil: cette angoisse pour mes lendemains ...

Sous l'oeil: cette angoisse pour mes lendemains ...

Sous le nez: cette angoisse pour mes lendemains ...

Creux du menton: cette angoisse pour mes lendemains ...

Clavicule: cette angoisse pour mes lendemains ...

Sous l'aisselle: cette angoisse pour mes lendemains ...

Sous le sein: cette angoisse pour mes lendemains ...

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: Et si une surprise m'attendait?

Sourcil: Et si je découvrais quelque chose d'étonnant?

Coin de l'oeil: Comme ma puissance à diriger mon monde personnel ...

Sous l'oeil: un monde rien qu'à moi ...

Sous le nez: complètement distinct de celui des autres ...

Creux du menton: où je suis en mesure de contrôler de qui m'arrive...

Clavicule: en me libérant de mes croyances sur ma vulnérabilité ...

Sous l'aisselle: Et la parfaite impossibilité que j'ai ...

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous le sein: de vivre dans un univers personnel profondément heureux et prospère.

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: Ce qui m'empêche de vivre une vie continuellement heureuse et prospère ...

Sourcil: c'est la peine que je porte continuellement en moi.

Coin de l'oeil: cette peine qui me suit partout ...

Sous l'oeil: une peine qui a la main-mise sur ma vie ...

Sous le nez: et dont les vibrations énergétiques ...

Creux du menton: ne peuvent capter que la peine ...

Clavicule: des vibrations qui par nature sont incapables d'attirer autre chose que des tourments ...

Sous l'aisselle: la peine et les tourments qui règnent dans ma vie...

Sous le sein: proviennent uniquement de toute la peine qui reste enfouie en moi.

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: Toute cette peine enfouie en moi ...

Sourcil: je peux la guérir ...

Coin de l'oeil: et m'en donne les moyens ...

Sous l'oeil: en ce moment même ...

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous le nez: où je guéris ma peur de l'avenir ...

Creux du menton: tranquillement ...

Clavicule: paisiblement ...

Sous l'aisselle: aisément ...

Sous le sein: tout naturellement.

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: J'ai le pouvoir de guérir mes peines ...

Sourcil: de me délivrer de l'impact émotionnel des événements passés ...

Coin de l'oeil: de me libérer de mes peurs ...

Sous l'oeil: de supprimer mes angoisses ...

Sous le nez: de neutraliser les raisons profondes ...

Creux du menton: de mon pessimisme ...

Clavicule: de mes sentiments d'infortune ...

Sous l'aisselle: de mon renoncement aux bonnes choses de la vie...

Sous le sein: et de la colère que j'en ai.

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: Je possède les moyens de vivre une vie heureuse ...

Sourcil: sans peur des lendemains ...

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Coin de l'oeil: avec les facultés de continuellement attirer à moi ...

Sous l'oeil: tout ce qui m'est nécessaire

Sous le nez: pour rendre mon existence fortunée ...

Creux du menton: vivre une vie remplie d'expériences enrichissantes ...

Clavicule: une vie satisfaisante sur tous les plans ...

Sous l'aisselle: où je peux m'épanouir ...

Sous le sein: et me réaliser pleinement.

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: Je sais que c'est possible ...

Sourcil: grâce au travail énergétique je suis en train d'accomplir ...

Coin de l'oeil: je fais partie d'une nouvelle génération de gens ...

Sous l'oeil: qui ont la chance de pouvoir croître personnellement...

Sous le nez: de se développer ...

Creux du menton: de s'améliorer ...

Clavicule: et d'exprimer librement leurs talents innés ...

Sous l'aisselle: de manifester librement leurs plus chers souhaits...

Sous le sein: tout au long de leur vie.

Prendre une respiration lente et profonde.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sommet de la tête: C'est cette vie que je choisis de vivre ...

Sourcil: où je tiens fermement les rênes de ma destinée ...

Coin de l'oeil: dans l'accomplissement habile de mes objectifs ...

Sous l'oeil: par l'excellente écoute que j'ai de moi-même ...

Sous le nez: une vue claire sur ce que je veux réaliser ...

Creux du menton: et l'utilisation sans frein de mes pouvoirs créatifs ...

Clavicule: je suis à même de créer la vie que je veux avoir ...

Sous l'aisselle: j'en ai les moyens ...

Sous le sein: et m'en sers continuellement.

Prendre une respiration lente et profonde et boire de l'eau.



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles

Désirs et souhaits

* Je ne sais pas ce que je veux!*

Répétez trois fois ce qui suit tout en frappant le point Karaté:

- "Même si j'ai perdu mes rêves et ne sais plus ce que je veux dans la vie, je me respecte entièrement avec tout le désarroi et la confusion qui m'habitent en ce moment. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*
- Et même si je ne comprends pas le sens de mon existence et ne connais rien de ma véritable identité et des aspects illimités de mon potentiel de naissance, je m'aime et je m'accepte profondément. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*
- Et même si je sais pas ce que j'aurais vraiment envie d'accomplir dans la vie et ne me fais plus d'illusions sur ce qu'elle peut m'apporter, je m'accepte complètement avec toutes mes peines que je me donne le droit d'exprimer librement et pleinement. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Puis continuez ...

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sommet de la tête: Je n'arrive pas à donner un sens à ma vie.

(Répétez cette phrase trois fois de suite, puis continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)

Sourcil gauche: Ma vie a perdu son sens ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Sourcil droit: Ma vie reprend tout son sens ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Coin de l'oeil gauche: Je ne sais pas ce que j'aimerais réellement accomplir dans l'existence ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Coin de l'oeil droit: Je sais exactement ce que j'aimerais réellement accomplir dans l'existence ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Sous l'oeil gauche: Je n'ai jamais réussi à réaliser mes rêves ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous l'oeil droit: A partir de maintenant je peux réaliser mes rêves ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Sous le nez: Mes désirs se concrétisent ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Creux du menton: Mes ambitions se réalisent ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Clavicule gauche: C'est parfaitement impossible ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Clavicule droite: C'est parfaitement possible ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Sous l'aisselle gauche: Je ne sais même pas ce que je veux vraiment... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Sous l'aisselle droite: Des idées sur ce que je veux vraiment me viennent ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous le sein gauche: Je n'aurai pas les moyens de réaliser ces désirs ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Sous le sein droit: J'aurai les ressources nécessaires pour réaliser ces désirs... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Faire une pause pour boire un peu d'eau.

Sommet de la tête: Je ne me fais plus d'illusions sur la vie.
(Répétez cette phrase trois fois de suite, puis continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)

Sourcil gauche: J'ai connu trop de déceptions ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Sourcil droit: Ces déceptions font parties du passé ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Coin de l'oeil gauche: J'ai connu trop d'échecs *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Coin de l'oeil droit: Ces échecs font partis du passé ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Sous l'oeil gauche: J'ai connu trop d'humiliations ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Sous l'oeil droit: Ces humiliations font parties du passé ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Sous le nez: J'entame un nouveau chapitre à ma vie ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Creux du menton: Un chapitre profondément satisfaisant ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Clavicule gauche: C'est parfaitement impossible ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Clavicule droite: C'est parfaitement possible ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous l'aisselle gauche: Je refuse de connaître d'autres déceptions ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Sous l'aisselle droite: Les déceptions que j'ai subies font ma force ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Sous le sein gauche: Je refuse de connaître d'autres échecs ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Sous le sein droit: Les échecs que j'ai enduré font ma force ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Faire une pause pour boire un peu d'eau.

Sommet de la tête: Mes efforts ne sont jamais payants.
(Répétez cette phrase trois fois de suite, puis continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)

Sourcil gauche: Ce que je fais n'est jamais rentable ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sourcil droit: Mes entreprises sont désormais très profitables ...
...(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)

Coin de l'oeil gauche: Mes entreprises sont inutiles ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Coin de l'oeil droit: Mes entreprises sont très productives ...
(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)

Sous l'oeil gauche: Rien ne m'a jamais apporté le succès que j'attendais ...
(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)

Sous l'oeil droit: Le succès que j'attends depuis toujours est maintenant à ma portée ...
(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)

Sous le nez: Ma vie se transforme ... *(Continuez le tapping quelque secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Creux du menton: Ma vie devient profondément satisfaisante ...
(Continuez le tapping quelque secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Clavicule gauche: C'est parfaitement impossible ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Clavicule droite: C'est parfaitement possible ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Sous l'aisselle gauche: J'ai perdu espoir ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Sous l'aisselle droite: Je reprends espoir ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Sous le sein gauche: J'ai raté ma vie ... *(Continuez le tapping quelque secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Sous le sein droit: Ma vie me donne désormais entièrement satisfaction ... *(Continuez le tapping quelque secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Faire une pause pour boire un peu d'eau.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sommet de la tête: J'ai plein de nouvelles idées pour réussir ma vie... *(Répétez cette phrase trois fois de suite, puis continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Sourcil gauche: Je sais exactement ce que je veux ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Sourcil droit: Je ne sais pas encore ce que je veux vraiment ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Coin de l'oeil gauche: J'ai de nouveaux projets ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Coin de l'oeil droit: Je n'ai encore aucun nouveau projet ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Sous l'oeil gauche: J'effectue une percée extraordinaire ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Sous l'oeil droit: Jamais je n'arriverai à rien ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous le nez: Il y a de bonnes surprises dans la vie ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Creux du menton: Je vais de l'avant maintenant ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Clavicule gauche: Ma vie prend un essor inespéré ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Clavicule droite: Ma vie a pris un essor inespéré ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Sous l'aisselle gauche: Ma vie prend une direction inattendue ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Sous l'aisselle droite: Ma vie à pris une direction inattendue ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

Sous le sein gauche: Ma vie devient passionnante ... *(Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.)*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous le sein droit: Ma vie est devenue passionnante ... (*Continuez le tapping quelques secondes encore, puis tenez le point en prenant une bonne respiration.*)

Faire une pause pour boire un peu d'eau.

Sommet de la tête: J'exploite à fond mon imagination ...

Sourcil: J'exploite à fond ma créativité innée ...

Coin de l'oeil: J'exploite à fond mon potentiel de naissance ...

Sous l'oeil: Je sais clairement ce que je veux ...

Sous le nez: Mes objectifs dans la vie sont précis ...

Creux du menton: Je prends de bonnes décisions ...

Clavicule: qui reflètent la grande valeur que je m'accorde ...

Sous l'aisselle: qui m'aident à me réaliser pleinement ...

Sous le sein: dans le profond respect que j'ai de moi-même et des autres.

Prendre une respiration tranquille et profonde.

Sommet de la tête: J'ai le droit de m'accorder ce que je veux dans la vie ...

Sourcil: Mes aspirations sont honnêtes ...

Coin de l'oeil: Mes désirs sont importants ...

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous l'oeil: J'ai le devoir d'être à l'écoute de moi-même ...

Sous le nez: de savoir ce que je veux en toutes circonstances...

Creux du menton: et de veillez à ce que mes désirs se réalisent ...

Clavicule J'apprends à me connaître ...

Sous l'aisselle: à savoir qui je suis au plus profond de moi ...

Sous le sein: et m'émerveille de l'ampleur de mes qualités innées.

Prendre une respiration tranquille et profonde.

Sommet de la tête: Ma curiosité des choses s'amplifie ...

Sourcil: Mes croyances s'élargissent ...

Coin de l'oeil: Je suis mon meilleur conseiller ...

Sous l'oeil: et fais confiance à mes idées ...

Sous le nez: que je développe et concrétise aisément ...

Creux du menton: Je prends l'habitude de mes pouvoirs créatifs ...

Clavicule: que ma pratique consciente améliore
quotidiennement...

Sous l'aisselle: Je sais que mes lendemains seront heureux ...

Sous le sein: par l'influence bénéfique que j'exerce sur ma vie.



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles

Limites et oppression

* Je bloque! *

*Répétez trois fois la phrase suivante en massant le **point Sensible**:*

- Je m'accepte complètement, même si je ne suis pas encore arrivé(e) à "____"(dites précisément ce que vous aimeriez être, avoir ou faire). *Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

*Répétez trois fois la phrase suivante en frappant le **point Karaté**:*

- Je me pardonne entièrement de ne pas être encore arrivé(e) à "____", car si je connaissais le secret il y a longtemps que ce serait fait. *Puis tenez le point en prenant une respiration profonde.*

Dites les phrases suivantes une seule fois à chaque point.

Sommet de la tête: Je me libère à présent facilement à tous les niveaux de mon être et de ma vie de tout ce qui m'a empêché jusqu'ici de "____". *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Sourcil: Je me libère à présent facilement à tous les niveaux de mon être et de ma vie de toute *l'adversité* ce qui m'a empêché jusqu'ici de "____". *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Coin de l'oeil: Je me libère à présent facilement à tous les niveaux de mon être et de ma vie de tous les *manques* qui m'ont empêché jusqu'ici de "____". *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Sous l'oeil: Je me libère à présent facilement à tous les niveaux de mon être et de ma vie de toute la *confusion* qui m'a empêché jusqu'ici de "____". *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Sous le nez: Je me libère à présent facilement à tous les niveaux de mon être et de ma vie de toute l'*indifférence* qui m'a empêché jusqu'ici de "____". *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Creux du menton: Je me libère à présent facilement à tous les niveaux de mon être et de ma vie de toute la *culpabilité* qui m'a empêché jusqu'ici de "____". *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Clavicule: Je me libère à présent facilement à tous les niveaux de mon être et de ma vie de toutes les *peurs* qui m'ont empêché jusqu'ici de "____". *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Sous l'aisselle: Je me libère à présent facilement à tous les niveaux de mon être et de ma vie de tout l'*appauvrissement* qui m'a empêché jusqu'ici de "____". *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Sous le sein: Je me libère à présent facilement à tous les niveaux de mon être et de ma vie de toutes les *oppositions* qui m'ont empêché jusqu'ici de "____". *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Pouce: Je me libère à présent facilement à tous les niveaux de mon être et de ma vie de tous les *sérvices émotionnels* qui m'ont empêché jusqu'ici de " ____ ". *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Index: Je me libère à présent facilement à tous les niveaux de mon être ainsi que de mon environnement physique de toutes espèces d'*énergies malfaisantes* qui m'ont empêché jusqu'ici de " ____ ". *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Majeur: Je me libère à présent facilement à tous les niveaux de mon être et de ma vie de toute *l'insécurité* qui m'a empêché jusqu'ici de " ____ ". *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Annulaire: Je me libère à présent facilement à tous les niveaux de mon être et de ma vie de tout *l'isolement* qui m'a empêché jusqu'ici de " ____ ". *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Auriculaire: Je me libère à présent facilement à tous les niveaux de mon être et de ma vie et pour toujours de tous les obstacles de quelque nature que soit qui m'ont empêché jusqu'ici de " ____ ". *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Faire une courte pause pour boire de l'eau.

Sommet de la tête: Tout ce qui me maintenait dans un état *d'impuissance* est maintenant corrigé et je suis libre à présent de prendre mon essor et de " ____ ". *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sourcil: Tout ce qui me maintenait dans un état de *renoncement* est maintenant corrigé et je suis libre à présent de prendre mon essor et de " ____ ". *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Coin de l'oeil: Tout ce qui me maintenait dans un état d'*inertie* est maintenant corrigé et je suis libre à présent de prendre mon essor et de " ____ ". *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Sous l'oeil: Tout ce qui me maintenait dans un état de *manque* est maintenant corrigé et je suis libre à présent de prendre mon essor et de " ____ ". *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Sous le nez: Tout ce qui me maintenait dans un état de *honte de moi-même* est maintenant corrigé et je suis libre à présent de prendre mon essor et de " ____ ". *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Creux du menton: Tout ce qui me maintenait dans un état d'*échec* est maintenant corrigé et je suis libre à présent de prendre mon essor et de " ____ ". *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Clavicule: Tout ce qui me maintenait dans un état de *peur* est maintenant corrigé et je suis libre à présent de prendre mon essor et de " ____ ". *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Sous l'aisselle: Tout ce qui me maintenait dans un état de *confusion* est maintenant corrigé et je suis libre à présent de prendre mon essor et de " ____ ". *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous le sein: Tout ce qui me maintenait dans un état *d'exaspération* est maintenant corrigé et je suis libre à présent de prendre mon essor et de " ____ ". *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Pouce: Tout ce qui me maintenait dans un état *d'épreuve* est maintenant corrigé et je suis libre à présent de prendre mon essor et de " ____ ". *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Index: Tout ce qui me maintenait dans un état de *haine* et de *rancune* est maintenant corrigé et je suis libre à présent de prendre mon essor et de " ____ ". *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Majeur: Tout ce qui me maintenait dans un état *d'infériorité* est maintenant corrigé et je suis libre à présent de prendre mon essor et de " ____ ". *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Annulaire: Tout ce qui me maintenait dans un état *d'isolement* est maintenant corrigé et je suis libre à présent de prendre mon essor et de " ____ ". *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Auriculaire: Tout ce qui me maintenait dans un état de *crainte des gens et du monde en général* est maintenant corrigé et je suis libre à présent de prendre mon essor et de " ____ ". *Tenir le point en prenant une respiration profonde et faire une courte pause pour boire de l'eau.*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

*Répétez trois fois la phrase suivante la main posée sur le **dessus de la tête**:*

- “Je consacre toute l'énergie que je viens de retrouver à l'expression parfaite de mes qualités innées de *magnétisme et d'attraction* et au déploiement complet de mes capacités d'action pour désormais “___” facilement et joyeusement.”
Tenir le point en prenant une respiration profonde.

Protubérance occipitale (répétez chaque phrase trois fois de suite):

- Je suis libre maintenant de prendre mon essor et d'obtenir “___”, de manière profondément enrichissante pour toutes les personnes concernées. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*
- Je suis libre maintenant d'exprimer à fond mes dons innés de magnétisme et d'attraction pour “___” de manière profondément enrichissante pour toutes les personnes concernées. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*
- Je suis libre maintenant d'exploiter à merveille toutes les opportunités qui s'offrent à moi pour “___”, de manière profondément enrichissante pour toutes les personnes concernées. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- Je suis libre maintenant d'exploiter à fond mes qualités naturelles de réussite pour accueillir dans ma vie "___" de manière profondément enrichissante pour toutes les personnes concernées. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*
- Je suis libre maintenant de bénéficier de toute l'aide et du support nécessaires pour conserver durablement dans ma vie "___" de manière profondément enrichissante pour toutes les personnes concernées. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*
- Je suis libre maintenant de connaître un bonheur durable dans la réalisation parfaite de "___" d'une manière profondément enrichissante pour toutes les personnes concernées. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles

S'exprimer et s'affirmer

* Je n'ose rien demander! *

*Répétez trois fois la phrase suivante en frappant le **point Karaté**:*

- "Même si je n'ose pas demander ce dont j'ai besoin, je m'aime profondément. Et même si mes appels passés n'ont pas été entendus, je m'aime profondément. Et même si mon entourage ignore mes demandes, je m'aime malgré tout profondément." *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

*Répétez trois fois la phrase suivante en frappant le **point Karaté**:*

- "Même si je préfère me passer de ce qu'il me faut, plutôt que de demander, je m'aime profondément. Et même si j'ai reçu des affronts dans le passé à cause de mes demandes, je m'aime profondément. Et même si j'ai pris la résolution de ne plus jamais rien demander à quiconque, je m'aime malgré tout profondément." *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

*Répétez trois fois la phrase suivante en frappant le **point Karaté**:*

- "Même si je n'effectue pas les démarches requises pour obtenir ce qui m'est nécessaire, je m'aime profondément. Et

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

même si j'ai honte d'avoir des choses à demander, je m'aime profondément. Et même si je souffre de manques importants à cause de mon impossibilité à demander ce dont j'ai besoin, je m'aime malgré tout profondément." *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sommet de la tête: Je n'ose pas demander ce dont j'ai besoin. *(Répéter trois fois de suite puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.)*

Sourcil: J'efface toute la tristesse qui siège dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sous l'oeil: J'efface toutes les peurs qui siègent dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Auriculaire: J'efface toute la colère qui siège dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Index: J'efface tous les traumatismes émotionnels qui siègent dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Renflement occipital (répétez trois fois de suite): J'ose désormais demander tout ce dont j'ai besoin. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Faire une courte pause et boire un peu d'eau.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sommet de la tête: Mes appels passés n'ont pas été entendus. *(Répéter trois fois de suite puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.)*

Sourcil: J'efface toute la tristesse qui siège dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sous l'oeil: J'efface toutes les peurs qui siègent dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Auriculaire: J'efface toute la colère qui siège dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Index: J'efface tous les traumatismes émotionnels qui siègent dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Renflement occipital (répétez trois fois de suite): Mes appels sont désormais toujours entendus. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Faire une courte pause et boire un peu d'eau.

Sommet de la tête: Mon entourage ignore mes demandes. *(Répéter trois fois de suite puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.)*

Sourcil: J'efface toute la tristesse qui siège dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.

Sous l'oeil: J'efface toutes les peurs qui siègent dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Auriculaire: J'efface toute la colère qui siège dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Index: J'efface tous les traumatismes émotionnels qui siègent dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Renflement occipital (répétez trois fois de suite): Mon entourage prend désormais mes demandes très au sérieux. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Faire une courte pause et boire un peu d'eau.

Sommet de la tête: Je préfère me passer de ce qu'il me faut, plutôt que de demander quelque chose. *(Répéter trois fois de suite puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.)*

Sourcil: J'efface toute la tristesse qui siège dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sous l'oeil: J'efface toutes les peurs qui siègent dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Auriculaire: J'efface toute la colère qui siège dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Index: J'efface tous les traumatismes émotionnels qui siègent dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Renflement occipital (répétez trois fois de suite): J'ai désormais tout ce qu'il me faut. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Faire une courte pause et boire un peu d'eau.

Sommet de la tête: J'ai reçu d'énormes affronts dans le passé à cause de mes demandes. *(Répéter trois fois de suite puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.)*

Sourcil: J'efface toute la tristesse qui siège dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sous l'oeil: J'efface toutes les peurs qui siègent dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Auriculaire: J'efface toute la colère qui siège dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Index: J'efface tous les traumatismes émotionnels qui siègent dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Renflement occipital (répétez trois fois de suite): Mes demandes sont désormais bien acceptées. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Faire une courte pause et boire un peu d'eau.

Sommet de la tête: J'ai pris la résolution de ne plus jamais rien demander à personne. (*Répéter trois fois de suite puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.*)

Sourcil: J'efface toute la tristesse qui siège dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sous l'oeil: J'efface toutes les peurs qui siègent dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Auriculaire: J'efface toute la colère qui siège dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Index: J'efface tous les traumatismes émotionnels qui siègent dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Renflement occipital (répétez trois fois de suite): J'ai pris la résolution de toujours demander désormais ce dont j'ai besoin à tous ceux qui sont en mesure de répondre à mes requêtes. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Faire une courte pause et boire un peu d'eau.

Sommet de la tête: Je n'effectue pas les démarches requises pour obtenir ce qui m'est nécessaire. *(Répéter trois fois de suite puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.)*

Sourcil: J'efface toute la tristesse qui siège dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sous l'oeil: J'efface toutes les peurs qui siègent dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Auriculaire: J'efface toute la colère qui siège dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Index: J'efface tous les traumatismes émotionnels qui siègent dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Renflement occipital (répétez trois fois de suite): J'effectue désormais aisément toutes les démarches requises pour obtenir ce qui m'est nécessaire. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Faire une courte pause et boire un peu d'eau.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sommet de la tête: J'ai honte d'avoir des choses à demander. *(Répéter trois fois de suite puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.)*

Sourcil: J'efface toute la tristesse qui siège dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sous l'oeil: J'efface toutes les peurs qui siègent dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Auriculaire: J'efface toute la colère qui siège dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Index: J'efface tous les traumatismes émotionnels qui siègent dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Renflement occipital (répétez trois fois de suite): Je me sens désormais parfaitement en droit de demander tout ce qu'il me faut pour être bien. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Faire une courte pause et boire un peu d'eau.

Sommet de la tête: Je souffre de manques importants à cause de mon impossibilité à demander ce dont j'ai besoin. *(Répéter trois fois de suite puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.)*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sourcil: J'efface toute la tristesse qui siège dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sous l'oeil: J'efface toutes les peurs qui siègent dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Auriculaire: J'efface toute la colère qui siège dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Index: J'efface tous les traumatismes émotionnels qui siègent dans toutes les branches jusqu'aux racines les plus profondes de ce problème. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Renflement occipital (répétez trois fois de suite): La facilité avec laquelle je demande tout ce qu'il me faut me permet de combler tous mes manques. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Faire une courte pause pour boire de l'eau.

Puis continuez avec le tapping sur le renflement occipital:

- Avoir des besoins est naturel.
- Demander est naturel.
- Mes proches prêtent à présent une oreille bienveillante à mes demandes.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- Je réclame facilement tout ce qui m'est dû.
- Désormais je n'ai plus peur de demander ce que je veux, y compris à mes supérieurs.
- J'ose à présent demander des choses extraordinaires rien que pour moi.
- Mes requêtes sont à présent toujours bien accueillies.
- J'obtiens aisément tout ce que je demande.
- J'ai à peine le temps de demander que je reçois déjà.
- Je trouve que les gens commencent même à devancer mes demandes.
- La providence siège maintenant à mes cotés.
- Les profonds bienfaits que la vie m'apporte dépassent largement toutes mes demandes!



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles

Le refus de l'amour

* J'y renonce, on ne m'aimera jamais ! *

*Répétez trois fois ce qui suit en massant le **point sensible**:*

- Même si je ne crois pas que quelqu'un puisse m'aimer, rechercher ma présence et ressentir un profond plaisir à être avec moi, je m'aime malgré tout. Et même si j'ai plein de raisons de croire que je continuerai à subir le rejet de ceux qui me plaisent, j'accueille tendrement toutes les parties de moi-même qui souffrent encore des nombreux refus d'amour et d'attention que j'ai éprouvé dans le passé. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

*Répétez trois fois ce qui suit en frappant le **point Karaté**:*

- Même s'il y a des obstacles insurmontables à l'amour passionné que je veux désespérément vivre et que rien d'heureux ne m'arrive jamais dans le domaine du coeur, je m'accepte complètement avec toutes ces lacunes. Et même si je ne parviens pas à attirer l'amour et la passion de l'homme (de la femme) que j'aime, j'éprouve malgré tout un profond respect envers moi-même. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sommet de la tête: Tous ces abandons ...

Sourcil: tous ces rejets ...

Coin de l'oeil: tous ces refus d'amour subits dans le passé ...

Sous l'oeil: tous ces rejets ...

Sous le nez: toute cette peine que j'ai ...

Creux du menton: cette peine que je ressens encore si fort ...

Clavicule: cette souffrance encore si vive ...

Sous l'aisselle: ces tourments encore si profonds ...

Sous le sein: jamais je ne connaîtrai le bonheur d'être passionnément aimé(e) en retour par quelqu'un que j'aime.

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: Tous ces abandons ...

Sourcil: ces innombrables rejets ...

Coin de l'oeil: et je sais exactement pourquoi ...

Sous l'oeil: les hommes (les femmes) ne veulent pas de moi ...

Sous le nez: je sais parfaitement ce qui les encourage à me fuir ...

Creux du menton: ce sont mes défauts physiques ...

Clavicule: je ne suis pas assez bien pour susciter l'amour et la passion ...

Sous l'aisselle: mon corps est imparfait ...

Sous le sein: je n'ai rien d'intéressant.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: Je me déteste ...

Sourcil: j'ai honte de moi ...

Coin de l'oeil: c'est normal qu'on ne me regarde pas ...

Sous l'oeil: c'est évident qu'on va me rejeter ...

Sous le nez: je n'ai rien pour attirer l'amour ...

Creux du menton: je n'ai rien pour soulever la passion ...

Clavicule: jamais je ne connaîtrai la chaleur de l'amour ...

Sous l'aisselle: jamais personne ne m'aimera passionnément ...

Sous le sein: jamais je ne vivrai l'union que je recherche désespérément.

Prendre une respiration lente et profonde.

Faire une courte pause pour boire un peu d'eau.

Point Karaté (*répétez trois fois la phrase suivante*):

- J'ai conscience que l'amour dépend de ce que j'en attends et je prends la décision maintenant de résoudre les conflits et les peines profondes qui m'ont empêché jusqu'ici de vivre l'union intensément heureuse que je recherche depuis toujours. *Prendre une respiration lente et profonde.*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Dire les phrases suivantes une seule fois à chaque point.

Sommet de la tête: Je me libère maintenant à tous les niveaux de mon être de tous les conflits et les déchirures profondes qui m'interdisent de vivre une union durable intensément heureuse.

Tenir le point en prenant une respiration profonde.

Sourcil: Je me libère maintenant à tous les niveaux de mon être de toutes les convictions et croyances sur ma personne ou sur les autres qui m'interdisent de vivre une union durable intensément heureuse. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Coin de l'oeil: Je me libère maintenant à tous les niveaux de mon être de toutes les formes de barrières physiques et matérielles qui m'interdisent de vivre une union durable intensément heureuse.

Tenir le point en prenant une respiration profonde.

Sous l'oeil: Je me libère maintenant à tous les niveaux de mon être de toute mon impuissance à recevoir et à donner de l'amour qui m'interdit de vivre une union durable intensément heureuse. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Sous le nez: Je me libère maintenant à tous les niveaux de mon être de tout le rejet de moi-même et des autres qui m'interdit de vivre une union durable intensément heureuse. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Creux du menton: Je me libère maintenant à tous les niveaux de mon être de tous les échecs que j'ai connu qui m'interdisent de vivre une union durable intensément heureuse. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Clavicule: Je me libère maintenant à tous les niveaux de mon être de toutes les peurs qui m'interdisent de vivre une union durable intensément heureuse. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Sous l'aisselle: Je me libère maintenant à tous les niveaux de mon être de tout le pessimisme qui m'interdit de vivre une union durable intensément heureuse. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Sous le sein: Je me libère maintenant à tous les niveaux de mon être de toute l'irrésolution qui m'interdit de vivre une union durable intensément heureuse. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Pouce: Je me libère maintenant à tous les niveaux de mon être de tous les traumatismes qui m'interdisent de vivre une union durable intensément heureuse. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Index: Je me libère maintenant à tous les niveaux de mon être et de mon environnement physique de toutes les formes d'énergies malveillantes qui m'interdisent de vivre une union durable intensément heureuse. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Majeur: Je me libère maintenant à tous les niveaux de mon être de l'insécurité profonde qui m'interdit de vivre une union durable intensément heureuse. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Annulaire: Je me libère maintenant à tous les niveaux de mon être de tout l'isolement qui m'interdit de vivre une union durable intensément heureuse. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Auriculaire: Je me libère maintenant à tous les niveaux de mon être de toute la colère envers moi-même ou les autres qui m'interdit de vivre une union durable intensément heureuse. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Faire une courte pause pour boire de l'eau.

Sommet de la tête: Tout ce qui me maintenait dans l'insatisfaction sentimentale est maintenant neutralisé et je peux désormais connaître le bonheur de vivre une union durable intensément heureuse. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Sourcil: Tout ce qui me maintenait dans la renonciation de l'amour est maintenant neutralisé et je peux désormais connaître le bonheur de vivre une union durable intensément heureuse. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Coin de l'oeil: Tout ce qui me maintenait dans l'impossibilité d'être passionnément aimé(e) est maintenant neutralisé et je peux désormais connaître le bonheur de vivre une union durable intensément heureuse. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous l'oeil: Tout ce qui me maintenait dans la solitude est maintenant neutralisé et je peux désormais connaître le bonheur de vivre une union durable intensément heureuse. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Sous le nez: Tout ce qui me maintenait dans le rejet de moi-même et des autres est maintenant neutralisé et je peux désormais connaître le bonheur de vivre une union durable intensément heureuse. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Creux du menton: Tout ce qui me maintenait dans les échecs sentimentaux est maintenant neutralisé et je peux désormais connaître le bonheur de vivre une union durable intensément heureuse. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Clavicule: Tout ce qui me maintenait dans la peur de souffrir est maintenant neutralisé et je peux désormais connaître le bonheur de vivre une union durable intensément heureuse. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Sous l'aisselle: Tout ce qui me maintenait dans la confusion et le doute est maintenant neutralisé et je peux désormais connaître le bonheur de vivre une union durable intensément heureuse. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Sous le sein: Tout ce qui me maintenait dans le désespoir est maintenant neutralisé et je peux désormais connaître le bonheur de vivre une union durable intensément heureuse. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Pouce: Tout ce qui me maintenait dans la servitude est maintenant neutralisé et je peux désormais connaître le bonheur de vivre une union durable intensément heureuse. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Index: Tout ce qui me maintenait dans la haine et la rancune est maintenant neutralisé et je peux désormais connaître le bonheur de vivre une union durable intensément heureuse. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Majeur: Tout ce qui maintenait un état de conflit au sein des différentes parties de moi-même est maintenant neutralisé et je peux désormais connaître le bonheur de vivre une union durable intensément heureuse. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Annulaire: Tout ce qui me maintenait dans le retrait de la vie est maintenant neutralisé et je peux désormais connaître le bonheur de vivre une union durable intensément heureuse. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Auriculaire: Tout ce qui me maintenait dans la crainte des gens et du monde en général est maintenant neutralisé et je peux désormais connaître le bonheur de vivre une union durable intensément heureuse. *Tenir le point en prenant une respiration profonde et faire une courte pause pour boire de l'eau.*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Répétez trois fois la phrase suivante la main posée sur le dessus de la tête:

- Je consacre toute l'énergie que je viens de retrouver à l'établissement parfait dans ma vie dès maintenant d'une union durable intensément heureuse. *Tenir le point en prenant une respiration profonde.*

Protubérance occipitale (répétez chaque phrase trois fois de suite):

- Je suis désormais libre de connaître le bonheur de vivre l'union durable intensément heureuse que je recherche depuis toujours et cela malgré toutes mes imperfections.
- Je suis désormais libre de vivre l'amour intensément passionné que je recherche depuis toujours.
- Je suis libre maintenant de connaître un profond bonheur dans une union durable intensément heureuse.



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles

L'injustice de la vie

* Je m'attendais à une vie bien meilleure! *

*Répétez trois fois ce qui suit en massant le **point sensible**:*

- Même si je trouve que la vie est injuste et que je méritais d'avoir une vie bien meilleure, je m'accepte avec toute mes déceptions et la colère que j'en ai. Et même si ma vie s'est révélée profondément décevante à bien des égards, je m'accepte avec toute la peine que j'en ai. Et même si je ne vois pas comment ma vie pourrait changer et que rien ne m'indique que j'arriverai jamais à combler mes manques, je m'accepte avec toutes les peines que me causent mon impuissance à vivre la vie que je veux. *Prendre une respiration lente et profonde.*

*Répétez trois fois ce qui suit en frappant le **point Karaté**:*

- Même si je suis accablé(e) de manques que je ne parviens pas à satisfaire, j'ai un profond respect envers moi-même. Et même si tout ce qui me fait défaut m'empêche de prendre conscience des multiples bienfaits dont je profite déjà dans l'existence, et même si je vis dans le passé à remuer mes griefs et que je ne m'attends à rien de bon dans l'avenir, je m'accepte comme je suis aujourd'hui en choisissant maintenant de guérir mes souffrances.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: Ma vie s'est révélée décevante ...

Sourcil: J'espérais autre chose ...

Coin de l'oeil: Je n'ai aucun contrôle ...

Sous l'oeil: ma vie est une longue suite de déceptions ...

Sous le nez: les unes derrière les autres ...

Creux du menton: quoi que je fasse pour améliorer mon sort ...

Clavicule: je me retrouve toujours au même point ...

Sous l'aisselle: mes espoirs sont continuellement déçus ...

Sous le sein: mes souhaits ne s'accomplissent jamais comme je
veux ...

Pouce: tous ces espoirs déçus ...

Index: tous ces souhaits irréalisés ...

Majeur: tous ces espoirs déçus ...

Annulaire: tous ces souhaits irréalisés ...

Auriculaire: Ma vie est une longue suite d'espérances déçues.

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: Ma vie est décevante ...

Sourcil: j'aurais aimé avoir une autre vie ...

Coin de l'oeil: une vie sans toutes ces déceptions ...

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous l'oeil: une vie sans tous ces manques ...

Sous le nez: une vie sans toutes ces épreuves ...

Creux du menton: j'aurais pu avoir une autre vie ...

Clavicule: avec un peu plus de chance ...

Sous l'aisselle: mais je n'ai pas eu de chance ...

Sous le sein: les autres ont de la chance ...

Pouce: mais moi je n'ai pas de chance ...

Index: rien de spécial qui peut me faire dire que j'ai de la chance ...

Majeur: je n'ai pas eu de vraies chances dans la vie ...

Annulaire: ce manque de chance ...

Auriculaire: j'ai manqué de chance dans la vie.

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: Ma vie est décevante ...

Sourcil: je ne profite d'aucun bienfaits exceptionnels ...

Coin de l'oeil: j'ai au contraire plein de manques ...

Sous l'oeil: des manques qui m'obsèdent ...

Sous le nez: des manques qui me brouillent la vue sur mes bienfaits...

Creux du menton: je ne vois que mes manques ...

Clavicule: mes manques sont trop importants ...

Sous l'aisselle: pour que de petits bienfaits puissent les combler ...

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous le sein: les petits bienfaits de ma vie ne comptent pas ...

Pouce: ils sont infimes par rapport à l'ampleur de mes manques ...

Index: mes manques dans la vie sont énormes ...

Majeur: mes avantages dans la vie sont minimales ...

Annulaire: il y a tant de choses qui me manquent ...

Auriculaire: Mes conditions de vie sont profondément insatisfaisantes.

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: Ma vie a tout de même du bon ...

Sourcil: il n'y a pas que du mauvais dans ma vie ...

Coin de l'oeil: si je regarde bien ...

Sous l'oeil: ma vie n'est pas si désagréable ...

Sous le nez: il y a du bon dans ma vie ...

Creux du menton: plein de bonnes choses que je ne voudrais pas perdre ...

Clavicule: ma vie à des cotés vraiment agréables ...

Sous l'aisselle: certains aspects de ma vie sont profondément satisfaisants ...

Sous le sein: si seulement toute ma vie pouvait être aussi satisfaisante ...

Pouce: mais elle a trop de cotés malheureux ...

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Index: des aspects vraiment difficiles à vivre ...

Majeur: Si seulement toute ma vie pouvait être heureuse ...

Annulaire: me donner toute la satisfaction que j'en attends ...

Auriculaire: me combler sur tous les plans.

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: Mais une vie entièrement heureuse est impossible ...

Sourcil: c'est complètement utopique ...

Coin de l'oeil: il y a trop de choses qui me manquent ...

Sous l'oeil: des choses que je n'arrive pas à avoir ...

Sous le nez: des choses qui me font cruellement défaut ...

Creux du menton: dont les manques m'obsèdent ...

Clavicule: me plongent dans la détresse ...

Sous l'aisselle: me rongent à l'intérieur ...

Sous le sein: en me remplissant de colère et de rancune ...

Pouce: contre moi-même ...

Index: contre mon entourage ...

Majeur: contre les conditions de ma vie ...

Annulaire: et qui m'empêchent de voir mon bonheur ...

Auriculaire: avec tous les bienfaits que je possède déjà.

Prendre une respiration lente et profonde.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sommet de la tête: Je possède déjà le bonheur ...

Sourcil: il est là dans ma vie ...

Coin de l'oeil: même si je ne le vois pas encore ...

Sous l'oeil: je peux le découvrir ...

Sous le nez: j'ai les moyens d'agir ...

Creux du menton: de combler mes manques ...

Clavicule: de panser mes détresses ...

Sous l'aisselle: je suis en mesure de satisfaire mes besoins ...

Sous le sein: j'en ai les moyens ...

Pouce: j'ai toutes les ressources voulues pour obtenir ce que je veux...

Index: même si je ne les ai pas encore découvertes ...

Majeur: elles sont là ...

Annulaire: en moi ...

Auriculaire: et tout autour de moi.

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: Mes ressources sont évidentes ...

Sourcil: même si je ne les vois pas encore ...

Coin de l'oeil: elles vont se montrer clairement ...

Sous l'oeil: car j'ai décidé de compter mes bienfaits ...

Sous le nez: de prendre pleinement conscience de mes acquis ...

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Creux du menton: de voir le coté heureux de mon existence ...

Clavicule: la gaîté plutôt que la morosité ...

Sous l'aisselle: la satisfaction plutôt que le mécontentement ...

Sous le sein: la paix plutôt que les hostilités ...

Pouce: l'enthousiasme plutôt que l'inertie ...

Index: l'abondance plutôt que les manques ...

Majeur: dans une évaluation différente de mes commodités ...

Annulaire: par une revue plus juste de mes avantages ...

Auriculaire: afin de pouvoir en faire plein usage.

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: Même si je ne les vois pas bien encore ...

Sourcil: je bénéficie de circonstances très chanceuses ...

Coin de l'oeil: de privilèges certains ...

Sous l'oeil: d'atouts particuliers ...

Sous le nez: qui m'offrent d'énormes possibilités ...

Creux du menton: d'amélioration de ma vie ...

Clavicule: j'ai les moyens d'améliorer ma vie ...

Sous l'aisselle: mes ressources sont énormes ...

Sous le sein: et je peux les exploiter ...

Pouce: à condition de les voir ...

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Index: et d'en mesurer pleinement les richesses ...

Majeur: et de les mettre à profit ...

Annulaire: je possède d'innombrables richesses ...

Auriculaire: que j'ai décidé de voir bien clairement.

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: J'ai une vue précise sur mes talents innés ...

Sourcil: sur mes nombreuses qualités ...

Coin de l'oeil: et sur la force naturelle qui m'habite ...

Sous l'oeil: pour vivre une vie satisfaisante ...

Sous le nez: avec une vue claire sur l'abondance de biens qui m'entoure ...

Creux du menton: sur toutes mes possibilités matérielles ...

Clavicule: sans plus les mesurer à des standards pessimistes ...

Sous l'aisselle: sans plus effectuer de comparaisons acariâtres ...

Sous le sein: dans une évaluation à la hausse de mes richesses ...

Pouce: par ma détermination à en prendre dorénavant bonne note...

Index: et d'en profiter pleinement ...

Majeur: ma vie a d'innombrables aspects heureux ...

Annulaire: dont je prends désormais conscience ...

Auriculaire: chaque jour davantage.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Prendre une respiration lente et profonde et boire de l'eau.

Passez maintenant à **“L'expérience des bienfaits par le Tapping Temporal”** dont les explications se trouvent à la page 248. Apprenez la méthode et faites-en usage aussi souvent que possible, afin de prendre conscience des nombreux aspects positifs de votre existence présente, et en particulier de son immense potentiel de transformation positive.



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles

Les souffrances du passé

* Je ressasse sans cesse mes griefs! *

*Répétez trois fois les phases suivantes en massant le **point Sensible**:*

- Même si je ressasse sans cesse mes griefs, je m'accepte complètement.
- Et même si je suis incapable de tirer un trait sur le passé, je m'accepte complètement.
- Et même s'il m'est impossible d'oublier le mal que l'on m'a fait, je m'accepte exactement comme je suis aujourd'hui.

*Répétez trois fois les phases suivantes en frappant le **point Karaté**:*

- Même si je laisse mon passé exercer une emprise néfaste sur la qualité de mon présent, je m'accepte complètement.
- Et même si mon douloureux passé occupe toutes mes pensées, je me le pardonne entièrement.
- Et même s'il m'est impossible d'oublier le mal que l'on m'a fait, je m'accepte avec toute la rancune que je porte en moi et que je choisis maintenant de guérir entièrement.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sommet de la tête: *(Répétez trois fois de suite)*

- On m'a fait du mal. *Puis tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sourcil: *(Répétez trois fois de suite)*

- Tout ce mal que l'on m'a fait. *Puis tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Coin de l'oeil: *(Répétez trois fois de suite)*

- Tout ce mal que l'on m'a fait. *Puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous l'oeil: *(Répétez trois fois de suite)*

- Tout ce mal que l'on m'a fait. *Puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous le nez: *(Répétez trois fois de suite)*

- Tout ce mal que l'on m'a fait. *Puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Creux du menton: *(Répétez trois fois de suite)*

- Tout ce mal que l'on m'a fait. *Puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Clavicule: *(Répétez trois fois de suite)*

- Tout ce mal que l'on m'a fait. *Puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous l'aisselle: *(Répétez trois fois de suite)*

- Tout ce mal que l'on m'a fait. *Puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous le sein: *(Répétez trois fois de suite)*

- Tout ce mal que l'on m'a fait. *Puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Faire une courte pause pour boire de l'eau.

Sommet de la tête: *(Répétez trois fois de suite)*

- Je ne peux pas oublier le mal que l'on m'a fait. *Puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sourcil: *(Répétez trois fois de suite)*

- Tout ce mal que l'on m'a fait. *Puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Coin de l'oeil: *(Répétez trois fois de suite)*

- Tout ce mal que l'on m'a fait. *Puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous l'oeil: *(Répétez trois fois de suite)*

- Tout ce mal que l'on m'a fait. *Puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous le nez: *(Répétez trois fois de suite)*

- Tout ce mal que l'on m'a fait. *Puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Creux du menton: *(Répétez trois fois de suite)*

- Tout ce mal que l'on m'a fait. *Puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Clavicule: *(Répétez trois fois de suite)*

- Tout ce mal que l'on m'a fait. *Puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous l'aisselle: *(Répétez trois fois de suite)*

- Tout ce mal que l'on m'a fait. *Puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous le sein: *(Répétez trois fois de suite)*

- Tout ce mal que l'on m'a fait. *Puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Faire une courte pause pour boire de l'eau.

Sommet de la tête: *(Répétez trois fois de suite)*

- Jamais je n'oublierai le mal que l'on m'a fait. *Puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sourcil: *(Répétez trois fois de suite)*

- Tout ce mal que l'on m'a fait. *Puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Coin de l'oeil: *(Répétez trois fois de suite)*

- Tout ce mal que l'on m'a fait. *Puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous l'oeil: *(Répétez trois fois de suite)*

- Tout ce mal que l'on m'a fait. *Puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous le nez: *(Répétez trois fois de suite)*

- Tout ce mal que l'on m'a fait. *Puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Creux du menton: *(Répétez trois fois de suite)*

- Tout ce mal que l'on m'a fait. *Puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Clavicule: *(Répétez trois fois de suite)*

- Tout ce mal que l'on m'a fait. *Puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous l'aisselle: *(Répétez trois fois de suite)*

- Tout ce mal que l'on m'a fait. *Puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous le sein: *(Répétez trois fois de suite)*

- Tout ce mal que l'on m'a fait. *Puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Faire une courte pause pour boire de l'eau.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sommet de la tête: Je me délivre maintenant à tous les niveaux de mon être de l'impact énergétique de tout le mal que l'on m'a fait dans le passé. *Puis tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Sourcil: Je me délivre maintenant à tous les niveaux de mon être de toutes les empreintes traumatiques laissées par tous les incidents qui m'ont fait du mal dans le passé. *Puis tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Coin de l'oeil: Je supprime maintenant à tous les niveaux de mon être tout alignement énergétique me liant encore aux situations qui m'ont fait du mal dans le passé. *Puis tenir ensuite le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous l'oeil: Je supprime maintenant à tous les niveaux de mon être tout alignement énergétique me liant encore de manière nocive aux gens qui m'ont fait du mal dans le passé. *Puis tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Sous le nez: Je supprime maintenant à tous les niveaux de mon être tous les blocages d'énergie issus de tout le mal que j'ai subi dans le passé. *Puis tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Creux du menton: *(Répétez trois fois de suite):* J'annule à tous les niveaux de mon être toutes les croyances que j'ai acquise chaque fois qu'on m'a fait du mal et qui nuisent de n'importe quelle façon qui soit à mon développement personnel et à l'expression parfaite de mes talents et qualités innées. *Puis tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Clavicule: (*Répétez trois fois de suite*): J'annule à tous les niveaux de mon être toutes les décisions que j'ai prise chaque fois que l'on m'a fait du mal et qui nuisent de n'importe quelle façon qui soit à mon développement personnel et à l'expression parfaite de mes talents et qualités innées. *Puis tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Sous l'aisselle: (*Répétez trois fois de suite*): J'annule à tous les niveaux de mon être tous les arrêts que j'ai émis chaque fois que l'on m'a fait du mal et qui nuisent de n'importe quelle façon qui soit à mon développement personnel et à l'expression parfaite de mes talents et qualités innées. *Puis tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Sous le sein: (*Répétez trois fois de suite*): J'annule à tous les niveaux de mon être et de mon existence toute forme d'approbation, consciente ou inconsciente, au mal qui m'a été fait, comme étant une sanction que je méritais alors et mérite encore aujourd'hui en raison de mes fautes, défauts, manques et faiblesses. *Puis tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Faire une courte pause pour boire de l'eau.

Sommet de la tête (*Répétez trois fois de suite*): Je guéris le ferment de mes griefs en toutes ses ramifications jusqu'aux souches les plus profondes. *Puis tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sourcil (Répétez trois fois de suite): Je me délivre de la tristesse profonde qui ensemence mes griefs. *Puis tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Coin de l'oeil (Répétez trois fois de suite): Je me délivre des remords profonds qui ensemencent mes griefs. *Puis tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Sous l'oeil (Répétez trois fois de suite): Je me délivre de l'insatisfaction profonde qui ensemence mes griefs. *Puis tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Sous le nez (Répétez trois fois de suite): Je me délivre à l'humiliation profonde qui ensemence mes griefs. *Puis tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Creux du menton (Répétez trois fois de suite): Je me délivre des sentiments de persécution qui ensemencent mes griefs. *Puis tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Clavicule (Répétez trois fois de suite): Je me délivre des traumatismes qui ensemencent mes griefs. *Puis tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Sous l'aisselle (Répétez trois fois de suite): Je me délivre des manques qui ensemencent mes griefs. *Puis tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Sous le sein (Répétez trois fois de suite): Je me délivre de l'animosité qui ensemence mes griefs. *Puis tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Pouce (Répétez trois fois de suite): Je me délivre de l'obsession qui

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

ensemence mes griefs. *Puis tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Index (Répétez trois fois de suite): Je me délivre des rancunes qui ensemencent mes griefs. *Puis tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Majeur (Répétez trois fois de suite): Je me délivre du manque de confiance en moi qui ensemence mes griefs. *Puis tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Annulaire (Répétez trois fois de suite): Je me délivre de la solitude qui ensemence mes griefs. *Puis tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Auriculaire (Répétez trois fois de suite): Je me délivre de l'impuissance qui ensemence mes griefs. *Puis tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Faire une courte pause pour boire de l'eau.

La main reposant sur le sommet de la tête (*répétez trois fois et très lentement les paragraphes suivants*):

- J'ai la preuve que de penser au mal que j'ai subi au cours de ma vie n'y a rien changé et que de continuer à m'en souvenir ne peut que continuer à me faire souffrir. Je comprends que je n'accorde pas ici le pardon à mes bourreaux, mais que je coupe les ponts énergétiques qui me relient encore à eux et au mal qu'ils m'ont fait. *Prendre une respiration tranquille et profonde.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- Je canalise l'énergie que je viens de retrouver à l'élaboration constructive de mes pensées que je conserve désormais facilement sur le présent ou tournées vers le bel avenir que je me prépare. *Prendre une respiration tranquille et profonde.*
- Je sais qu'il y a une puissance surnaturelle et immensément bénéfique qui réside dans chaque fibre de mon être ... à qui je commande de plein droit d'exercer désormais une protection totale et complète sur l'ensemble de mon existence. *Prendre une respiration tranquille et profonde.*

Boire de l'eau.



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles

La Gratitude

* Oui, mais mes manques m'aveuglent! *

Répétez **trois fois** ce qui suit en massant le **point sensible**:

- "Même si je suis incapable de voir la mine d'aspects heureux dont je bénéficie déjà pleinement dans l'existence, je m'accepte et me le pardonne entièrement. *Prendre une respiration lente et profonde.*

Répétez **trois fois** ce qui suit en frappant le **point Karaté**:

- Et même si mes problèmes et tourments retiennent toute mon attention, et si mes manques sont si importants qu'ils m'empêchent de discerner clairement tous les bienfaits dont je profite déjà, je m'accepte complètement et respecte toutes les parties de moi-même qui vivent dans le chagrin et le désespoir." *Prendre une respiration lente et profonde.*

Répétez la phrase **une seule fois** à chaque point:

Sourcil: L'anxiété profonde qui m'empêche d'apprécier les aspects heureux de ma vie se dissipe à présent. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Coin de l'oeil: Malgré toutes mes peines et tous mes tourments, j'ai le droit de découvrir les aspects heureux de ma vie présente et de

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

m'en réjouir. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sous l'oeil: Ma vie me donne des satisfactions profondes que je décèle à présent facilement. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sous le nez : Mon incapacité à me satisfaire des bienfaits dont je profite déjà se dissipe maintenant. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Creux du menton: Je ressens chaque jour davantage un plus grand bien-être et une profonde satisfaction. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Clavicule: toutes mes peines et mes tourments se dissipent de manière surprenante. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sous l'aisselle: Je vois à présent clairement la mine d'aspects heureux que comporte mon existence qui se fait de jour en jour plus satisfaisante. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sous le sein : J'éprouve une profonde reconnaissance pour tous les bienfaits dont je bénéficie déjà dans la vie. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sommet de la tête: J'ouvre mes portes intérieures en grand et me nourrit de la mine d'aspects heureux que contient déjà ma vie actuelle, en dépit de ses flagrantes imperfections.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Continuez avec le tapping sur le dessus de la main (point Gamut): *(Répéter trois de suite les paragraphes suivants en prenant une respiration lente et profonde entre chaque lecture.)*

- L'imperfection actuelle de ma vie est passagère et des circonstances nouvelles profondément enrichissantes se mettent en place en ce moment même dans l'invisible pour venir très vite la transformer de manière extraordinairement plaisante. *Tenir le point et prendre une respiration profonde.*
- Je suis ouvert(e) à toutes les possibilités et possède les qualités innées nécessaires pour exploiter à fond toutes les opportunités qui se présentent pour me permettre d'effectuer une transformation complète, facile, rapide, permanente et profondément enrichissante de ma vie dans son ensemble. *Tenir le point et prendre une respiration profonde.*
- Je vis dans la confiance absolue des changements immensément bénéfiques qui se préparent pour moi en ce moment dans l'invisible et qui vont très bientôt déclencher la merveilleuse métamorphose de ma vie que j'attends depuis toujours. *Tenir le point et prendre une respiration profonde.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- Je commence d'ors et déjà à me préparer de toutes les façons possibles et imaginables à la venue immédiate des événements immensément bénéfiques qui vont transformer le cours de mon existence, l'esprit fermement fixé sur la profonde beauté de la vie dans son ensemble que je perçois dorénavant clairement. *Tenir le point et prendre une respiration profonde.*



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles

Phobies

* J'ai peur, c'est la terreur! *

Répétez **trois fois** ce qui suit tout en frappant le **point Karaté**:

- Même si j'ai cette phobie (cette peur de ____, dire précisément ce que c'est), je m'accepte et me respecte avec toutes mes angoisses, mes peurs et mes tourments. Et si j'ignore pourquoi je suis affligé(e) de cette peur de ____, qui me rend incapable d'accomplir certaines choses, je me respecte exactement comme je suis aujourd'hui. *Prendre une respiration tranquille et profonde.*

Répétez **trois fois** ce qui suit tout en frappant le **point Karaté**:

- Et même si j'ai la conviction que rien ne me délivrera jamais de ma peur de ____, je m'accepte pleinement. Et même si ma vie n'est plus la même depuis que cette peur de ____, m'a assaillie, j'ai plein d'estime envers moi-même, et je m'accepte avec toutes les limites que m'imposent ma peur de ____, que je choisis maintenant de guérir complètement. *Prendre une respiration tranquille et profonde.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sourcil: La détresse qui est à l'origine de ma peur de ____, se dissipe à présent. *(Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore avant de passer au suivant.)*

Coin de l'oeil: La confusion qui est à l'origine de ma peur de ____, se dissipe à présent. *(Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore avant de passer au suivant.)*

Sous l'oeil: L'insatisfaction qui est à l'origine de ma peur de ____, se dissipe à présent. *(Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore avant de passer au suivant.)*

Sous le nez: L'impuissance qui est à l'origine de ma peur de ____, se dissipe à présent. *(Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore avant de passer au suivant.)*

Creux du menton: L'humiliation qui est à l'origine de ma peur de ____, se dissipe à présent. *(Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore avant de passer au suivant.)*

Clavicule: Les contraintes qui sont à l'origine de ma peur de ____, se dissipent à présent. *(Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore avant de passer au suivant.)*

Sous l'aisselle: Les déceptions qui sont à l'origine de ma peur de ____, se dissipent à présent. *(Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore avant de passer au suivant.)*

Sous le sein: La colère qui est à l'origine de ma peur de ____, se dissipe à présent. *(Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore avant de passer au suivant.)*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Pouce: L'injustice qui est à l'origine de ma peur de ____, se dissipe à présent.

(Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore avant de passer au suivant.)

Index: L'animosité qui est à l'origine de ma peur de ____, se dissipe à présent.

(Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore avant de passer au suivant.)

Majeur: Les carences qui sont à l'origine de ma peur de ____, se dissipent à présent. *(Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore avant de passer au suivant.)*

Auriculaire: L'assujettissement qui est à l'origine de ma peur de ____, se dissipe à présent. *(Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore.)*

Prendre une respiration tranquille et profonde.

Sommet de la tête: J'ai pris la décision de guérir ma peur de _____. *(Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore avant de passer au suivant.)*

Sourcil: J'ai décidé de me délivrer complètement de ma peur de _____. *(Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore avant de passer au suivant.)*

Coin de l'oeil: mes aspirations sont justifiées... *(Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore avant de passer au suivant.)*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous l'oeil: je suis fin prêt(e) à voir ma peur de ____, disparaître à tout jamais. *(Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore avant de passer au suivant.)*

Sous le nez: je détiens toutes les ressources intérieures nécessaires ... *(Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore avant de passer au suivant.)*

Creux du menton: pour éliminer ma peur de ____, *(Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore avant de passer au suivant.)*

Clavicule: plus rien ne m'oblige à garder cette peur de ____, *(Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore avant de passer au suivant.)*

Sous le bras: je retrouve ma liberté d'action ... *(Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore avant de passer au suivant.)*

Sous le sein: et fais ce que je veux dans la plus grande aisance. *(Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore.)*

Prendre une respiration tranquille et profonde

Sommet de la tête: Je supprime maintenant à tous les niveaux de mon être et de mon existence, toutes les traces de l'incident ou des incidents qui sont à l'origine de ma peur de ____. *Tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Sourcil: Tous les traumatismes qui nourrissaient ma peur de ____, guérissent à présent à tous les niveaux de mon être et de mon existence. *Tenir le point en prenant une respiration tranquille et*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

profonde.

Coin de l'oeil: Toute l'adversité qui nourrissait ma peur de ____, guérit à présent à tous les niveaux de mon être et de mon existence. *Tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Sous l'oeil: Toute la confusion qui nourrissait ma peur de ____, guérit à présent à tous les niveaux de mon être et de mon existence. *Tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Sous le nez: Toute l'insatisfaction qui nourrissait ma peur de ____, guérit à présent à tous les niveaux de mon être et de mon existence. *Tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Creux du menton: Toute l'impuissance qui nourrissait ma peur de ____, guérit à présent à tous les niveaux de mon être et de mon existence. *Tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Clavicule: Toute la honte qui nourrissait ma peur de ____, guérit à présent à tous les niveaux de mon être et de mon existence. *Tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Sous l'aisselle: Toutes les contraintes qui nourrissaient ma peur de ____, guérissent à présent à tous les niveaux de mon être et de mon existence. *Tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous le sein: Toutes les déceptions qui nourrissaient ma peur de ____, guérissent à présent à tous les niveaux de mon être et de mon existence. *Tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Pouce: Toute l'injustice qui nourrissait ma peur de ____, guérit à présent à tous les niveaux de mon être et de mon existence. *Tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Index: Toute l'animosité qui nourrissait ma peur de ____, guérit à présent à tous les niveaux de mon être et de mon existence. *Tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Majeur: Toutes les faiblesses qui nourrissaient ma peur de ____, guérissent à présent à tous les niveaux de mon être et de mon existence. *Tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Auriculaire: Tout l'assujettissement qui nourrissait ma peur de ____, guérit à présent à tous les niveaux de mon être et de mon existence. *Tenir le point en prenant une respiration tranquille et profonde.*

Dessus de la tête: Je bénéficie à présent d'une guérison complète de ma peur de ____, à tous les niveaux de mon être et de mon existence et suis en mesure de m'exposer à mes anciennes peurs dans la plus grande aisance. Je me donne le temps de m'habituer tranquillement à ma nouvelle liberté, dans la joie de pouvoir accomplir ce que je m'interdisais de faire auparavant.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Prendre une respiration lente et profonde.

Faire une courte pause pour boire un peu d'eau.

Sourcil: Je suis maintenant facilement capable de _____. (*Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore avant de passer au suivant.*)

Coin de l'oeil: en me donnant le droit d'avancer à mon rythme. (*Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore avant de passer au suivant.*)

Sous l'oeil: Je suis maintenant libre de _____. (*Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore avant de passer au suivant.*)

Sous le nez: et détens toutes les ressources intérieures nécessaires ... (*Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore avant de passer au suivant.*)

Creux du menton: pour accomplir aisément _____. (*Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore avant de passer au suivant.*)

Clavicule: en m'engageant dans des activités très plaisantes. (*Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore avant de passer au suivant.*)

Sous le bras: Je retrouve mon entière liberté d'action ... (*Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore avant de passer au suivant.*)

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous le sein: et fais ce que je veux dans la plus grande aisance ...
(Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore avant de passer au suivant.)

Point Karaté: Je consacre l'énergie que je viens de retrouver à l'expression parfaite de mes qualités et talents innés. *(Continuez à frapper le point une dizaine de fois encore avant de passer au suivant.)*



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles

Maigrir facilement et rester mince

* Je fais mon tapping quotidien! *

*Dire les phrases suivantes une fois en massant le **point Sensible**:*

- Même si j'ai ce problème de poids qui me perturbe sérieusement, je m'accepte avec toutes mes faiblesses et mes imperfections. Et bien que j'ai ce problème de poids, je l'accepte avec toutes les limites et les contraintes qu'il m'impose dans la vie. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*
- Même si je trouve difficile de descendre à mon poids idéal et que je crains de ne jamais y arriver, j'ai de l'estime et du respect envers moi-même malgré toutes mes difficultés. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*
- Même si ce problème de poids me pose un vrai calvaire dans la vie, je l'accepte complètement pour aujourd'hui. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*
- Et même si j'ignore pourquoi je suis affligé(e) d'embonpoint et que je trouve les tourments qu'il me cause profondément injustes, je me pardonne entièrement ce que je fais involontairement pour avoir ce problème de poids. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*
- Et même si mon embonpoint me trouble profondément avec ses graves retombées sur mon bien-être physique et

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

émotionnel. Et même si je suis incapable d'atteindre mon poids idéal et de le conserver, je me le pardonne entièrement et m'accepte complètement et exactement tel(le) que je suis aujourd'hui. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

- Et même si j'ai la conviction que rien ne me délivrera jamais de ce problème de poids. Et même si je manque des qualités nécessaires pour atteindre mon poids idéal, je m'attends néanmoins à bénéficier d'une prodigieuse libération de mon problème de poids. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde. Puis faire une courte pause pour boire de l'eau.*

Dire les phrases suivantes une seule fois à chaque point:

Sourcil: Je me libère chaque jour davantage de l'anxiété qui est à l'origine de mon problème de poids. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Coin de l'oeil: Je me libère chaque jour davantage de la détresse que me cause mon problème de poids. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous l'oeil: Je me libère chaque jour davantage des carences affectives qui occasionnent mon problème de poids. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous le nez: Je me libère chaque jour davantage de mes obsessions envers la nourriture qui occasionnent mon problème de poids. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Creux du menton: Je me libère chaque jour davantage de la honte que j'ai de mon corps et de mon apparence physique. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Clavicule: Je me libère chaque jour davantage de mes tendances à étouffer mon chagrin dans la nourriture et qui occasionnent mon problème de poids. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous l'aisselle: Je me libère chaque jour davantage de tous les regrets et de l'amertume qui occasionnent mon problème de poids. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous le sein: Je me libère chaque jour davantage de toute la colère qui occasionne mon problème de poids. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Faire une courte pause pour boire un peu d'eau.

Pouce: Toute la détresse qui occasionne mon embonpoint s'apaise chaque jour davantage. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Index: Tous les manques qui occasionnent mon embonpoint se combrent chaque jour davantage. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Majeur: Toutes les dépendances qui occasionnent mon embonpoint sont vaincues chaque jour davantage. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Auriculaire: Tous les doutes qui occasionnent mon embonpoint s'effacent chaque jour davantage. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Dessus de la tête: Je consacre toute l'énergie que je viens de retrouver à la réussite de mes entreprises. Mes aspirations sont justifiées et je m'accorde le droit de réussir tout ce que j'entreprends. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

La main posée sur le dessus de la tête:

- Je peux facilement atteindre mon poids idéal et m'y maintenir.
- Je n'ai plus besoin de mon excès de poids pour me protéger.
- Mes choix alimentaires me conduisent vers mon poids idéal.
- Tout ce que j'aime manger convient parfaitement à mon régime.
- Mon apparence physique s'améliore continuellement.
- Je me sens tous les jours davantage à l'aise dans mon corps.
- Je chemine tranquillement vers mon poids idéal.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- Mon avenir s'annonce superbe.
- Je me sens aimé(e) et apprécié(e).
- Je suis entouré(e) de gens aimants et attentionnés.
- Je détiens les ressources nécessaires pour atteindre mon poids idéal.
- J'ai toute ma liberté d'action.
- Je suis émerveillé (e) de la facilité avec laquelle je suis en train d'atteindre mon poids idéal.
- Je ne suis jamais aussi bien senti(e) de ma vie!



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles

La plénitude matérielle

* Ah l'argent... et tout cet espace qui nous sépare! *

Ah! cet argent ...

Si difficile à saisir, qui s'échappe dès qu'on l'attrape, jamais là,
toujours ailleurs, qu'il faut aller débusquer et savoir capturer.

Pourquoi cette poursuite éreintante?

La plénitude matérielle, au même titre que la plénitude émotionnelle ou spirituelle, est étroitement liée aux rapports harmonieux que l'on entretient avec soi-même et les autres - aux bonnes relations que l'on cultive dans les différents mondes qui s'y rattachent.

À l'inverse, nos manques reflètent nos conflits - de mauvaises relations avec soi-même et le monde extérieur. Nos rapports difficiles avec l'argent et l'espace qui nous en sépare en sont la répercussion naturelle, reproduisant les thèmes majeurs de notre existence. Qu'il s'agisse d'un thème où l'abandon est roi, la trahison ou les déceptions, nos relations avec l'argent le reflète à la perfection.

Ce que nous attendons de nous-même et des autres en général, nous l'attendons aussi de l'argent. C'est d'ailleurs dans ce domaine qui touche directement à notre survie que nos émotions

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

s'expriment le plus fort. Nos convictions profondes créent l'état de notre situation financière. Et plus désolantes ces convictions, plus désolant cet état.

Nos restrictions ne sont pas dues à un défaut d'argent à travers le monde où il circule en abondance, mais procèdent de sentiments issus de privations affectives profondes que l'on extériorise sans même s'en rendre compte.

De cette manière, une pénurie d'argent peut avouer le sentiment d'être abandonné des autres, puisque l'argent nous arrive toujours par le biais d'autrui. Ou des dettes disent un besoin d'exister, puisqu'il n'y a pas de danger de se faire oublier de son banquier quand on lui doit de l'argent !

Ce ne sont jamais les circonstances du dehors qui font plafonner nos ressources, mais nos propres idées tourmentées sur la prospérité, joint à la "volonté" de manquer d'argent pour des raisons qui répondent à des besoins profonds.

S'il est si difficile de transformer de mauvaises relations avec l'argent, c'est à cause de décisions prises pour se protéger de quelque chose. Peut-être par souci inconscient de plaire à un père qui ne conçoit pas la réussite financière de ses enfants, ou par refus de faire profiter à autrui du fruit de son labeur.

Auquel cas, la meilleure solution ne serait-elle pas d'être poursuivi par la malchance financière? Une infortune qui permettrait de conserver une tradition héréditaire de manques et de privations. Ou qui servirait à nourrir la haine que l'on porte à

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

quelqu'un ou à une institution. Une nécessité comme on le voit issue d'un profond désarroi, obligeant à réprimer ses besoins naturels d'essor et d'abondance, là pour arriver à se développer harmonieusement.

S'épanouir commence toujours par un puissant accroissement de son désir d'abondance, doublé du sentiment de mériter ce que la vie a de meilleur à offrir. C'est mathématique. Une idée de plus en plus valorisante de soi-même s'accompagne de richesses de plus en plus abondantes. Et ceci pas seulement dans le secteur de l'argent, mais dans n'importe quel autre domaine aussi.

Le sentiment de mériter ce qu'on veut, c'est se sentir le droit de vivre une vie riche et plaisante. C'est faire le nécessaire pour exprimer le meilleur de soi-même, en s'accordant de grandes faveurs s'il le faut. C'est choisir de n'avoir dans sa vie que ce qui aide à croître et à se développer, en refusant tout ce qui amoindrit, restreint et freine. En résumé, c'est cesser de croire qu'on est insignifiant.

N'importe quelle idée à propos de soi, évoquant de près ou de loin un sentiment de manque et d'infériorité, est une croyance qui nuit à notre épanouissement matériel. C'est très simple. On en revient toujours à soi car les circonstances du dehors ne sont jamais responsables (en premier lieu) de nos rapports avec l'argent et de la situation financière qui s'ensuit.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Il faut donc commencer par savoir spécifiquement quelles sont ces idées afin de pouvoir en guérir les racines émotionnelles. Ce que le protocole suivant vous autorise à faire ...

Transformation des croyances hostiles à l'argent

Notez par écrit toutes les idées qui vous viennent en relation avec vos possibilités d'acquérir les richesses que vous aimeriez posséder. Jetez sur le papier toutes vos convictions et arguments contraires. Négations, contraintes, sentiments d'infériorité et de frustration, ainsi que toutes les preuves que vous avez en rapport avec votre impossibilité de vous enrichir comme vous l'entendez.

Ecrivez sans vous relire et sans vous juger. Ces idées sont ancrées dans votre système énergétique, cause première de vos détresses. Lorsque vous avez terminé votre diatribe, effectuez le protocole de tapping qui suit, afin d'en dissoudre les données énergétiques logées à travers votre corps, vous libérant par la même occasion de ce qui lui donnait corps.

Répétez cet exercice une ou deux fois par semaine pendant un mois, en commençant toujours par noter vos idées. Les mêmes qu'avant si elles vous turlupinent encore, ou de nouvelles. Si vous faites consciencieusement cet exercice, vous bénéficierez d'une transformation étonnante de l'état de vos finances.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Répétez la phrase suivante **trois fois** en frappant le **point Karaté**:

- "Même si je vis cette situation financière difficile, je m'accepte et me respecte, et me pardonne complètement toute contribution directe ou indirecte à son développement dans ma vie. Si j'avais su comment m'éviter ces difficultés, il est évident que je l'aurais fait." *Puis tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sommet de la tête: Je corrige à tous les niveaux de mon être l'origine des difficultés financières que j'éprouve actuellement. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sourcil: Je neutralise à tous les niveaux de mon être l'impact énergétique de toutes les conditions qui occasionnent les difficultés financières que j'éprouve actuellement. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Coin de l'oeil: J'annule à tous les niveaux de mon être toutes les raisons que j'ai de perpétuer les difficultés financières que j'éprouve actuellement. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sous l'oeil: J'annule à tous les niveaux de mon être toutes les décisions que j'ai prise de manquer d'argent pour quelque raison qui soit. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous le nez: Je me délie à tous les niveaux de mon être de tout voeu de pauvreté. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Creux du menton: Je me libère à tous les niveaux de mon être de toute envie de vivre dans le dénuement pour quelque raison qui soit. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Clavicule: Je guéris à tous les niveaux de mon être tous les traumatismes qui sont à l'origine de mon impossibilité à m'enrichir comme je le souhaite. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sous l'aisselle: Je guéris à tous les niveaux de mon être toute la souffrance que j'ai accumulée à cause mes difficultés financières. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sous le sein: Je guéris à tous les niveaux de mon être tout ce qui entrave le flot ininterrompu des biens nécessaires à mon aisance matérielle et sécurité financière. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

La main reposant sur le dessus de la tête (*répétez trois fois de suite*):

- "Je consacre toute l'énergie que je viens de retrouver au développement de mes richesses. J'ai les capacités naturelles de générer tout ce qui est nécessaire à mon épanouissement financier." *Puis tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Protubérance occipitale (*répétez trois fois de suite*): "J'ai tout l'argent qu'il me faut pour me sentir profondément en sécurité. Je me sens prospère et connais la plénitude matérielle. Je vis dans une aisance financière qui me convient parfaitement." *Puis tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*



Apaisement des souffrances dues aux manques

Nous ne sommes pas faits pour vivre dans le manque. Pas bâtis émotionnellement pour nous accommoder de pénuries qui nous empêchent de nous construire et de nous développer harmonieusement.

Pour se sentir prospères, certains auront besoin de beaucoup de beauté autour d'eux, d'autres souhaiteront pouvoir exprimer leur créativité artistique librement, tandis que d'autres encore voudront de l'amour par dessus tout. Peu importe ce que nous voulons, il faut l'avoir pour se sentir bien. Et se sentir bien veut dire qu'on est satisfait émotionnellement.

Les manques occasionnent des souffrances qui produisent des manques à leur tour. On ne s'en sort plus. C'est un cercle vicieux. Les manques attirent les manques, la souffrance attire la souffrance.

De là, les immenses difficultés qu'on a à se débarrasser de ses soucis, qu'ils soient d'ordre matériel ou non. D'ailleurs, quand il y a un manque quelque part dans notre vie, on dirait qu'il nous poursuit sans qu'on puisse jamais arriver à le combler. On se fait spécialiste d'un problème particulier qui fini par nous cataloguer, tant à nos yeux qu'à ceux des autres!

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

La prospérité se distingue par une sensation de plénitude. Tenant souvent à peu de choses, ce qui rend ce sentiment si attrayant, c'est qu'il est libre de toutes formes de souffrances. Il n'y a plus ni peurs ni chagrin, mais un profond contentement en raison de besoins satisfaits.

Or, si la prospérité (plénitude) ne tient qu'au ressenti d'une profonde satisfaction, il suffit pour la connaître, non pas d'acquérir un supplément de biens matériels ou autres, mais de ne plus éprouver de manques.

On en revient donc toujours au même point. Inutile d'aller se battre au dehors pour s'enrichir en n'importe quel domaine. Un doux retour sur soi-même pour y panser ses blessures, et voilà tout!

Les choses dans leur ensemble sont seulement importantes dans le sens qu'elle contribuent à nous faire ressentir des émotions. Mais là cesse leur rôle. C'est nous qui éprouvons les sentiments qu'elles nous donnent. Nous qui les apprécions, les détestons ou sommes indifférents à leur égard.

Le protocole qui vous est proposé maintenant va vous permettre de guérir la souffrance que vous avez accumulée émotionnellement en raison des manques éprouvés au cours de votre vie. Une souffrance qui se trouve également ancrée dans votre système énergétique.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Première étape du protocole:

Il faut que vous commenciez par répondre par écrit (munissez-vous d'une bonne rame de papier) aux trois questions qui vous sont posées plus bas.

Notez tout ce qui vous vient à l'esprit le plus honnêtement possible. Restez sur la même question autant de temps qu'il en faut pour exprimer à fond tout ce que vous ressentez à propos de la situation mentionnée, ce que vous pensez des gens qui y sont impliqués, prenant bonne note également de tout ce que vous avez à vous reprocher personnellement.

Relisez de temps à autre la question. Et répondez à chacune des questions suivantes sur des feuilles séparées.

1) Quand je pense à mon manque d'argent et aux soucis qu'il me cause, je ressens (ou je me dis) : ...

(Ex: "Quand je pense à mon manque d'argent, je ressens de la colère (ou du désespoir, etc). C'est injuste, les autres arrivent à se payer tout ce qu'ils veulent mais pas moi, je suis toujours à cours d'argent, j'ai trop de factures à payer, la vie devient de plus en plus chère, si j'avais fait des études je n'en serais pas là, c'est de la faute à "... s'il n'y a jamais assez d'argent à la maison, etc.")

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

2) Quand je pense à tout ce qui m'a manqué dans la vie, je ressens (ou je me dis) : ...

(Ex: "Quand je pense à tout ce qui m'a manqué dans la vie, je me dis que je n'ai vraiment pas eu de chance. J'ai aussi pris de très mauvaises décisions, mais je ne peux pas revenir en arrière, c'est trop tard maintenant pour changer les choses, le sort s'acharne contre moi, etc.")

3) Quand je pense mon avenir, je ressens (ou je me dis): ...

(Ex: "Quand je pense à mon avenir, je me sens terrorisé(e). Je peux facilement tout perdre et me retrouver sous les ponts. Je n'ai pas les moyens de m'enrichir et je ne vois pas comment je pourrais être riche et prospère dans mes vieux jours. Je sais d'avance combien les choses vont être difficiles, etc.")

Deuxième étape:

Prenez la feuille de papier qui contient vos réponses à la première question.

Relisez très lentement ce que vous avez écrit en même que vous effectuez un léger frappement sur les points suivants: ***sourcil, coin de l'oeil, sous l'oeil, sous le nez, creux du menton, clavicule.***

Continuez à stimuler cette même série de points sans vous arrêter jusqu'à ce que vous ayez terminé de lire vos réponses à la question.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Reprenez encore deux fois cette même lecture accompagnée du tapping mentionné.

Au cas où vous ressentiriez des émotions fortes au cours de votre lecture, cessez immédiatement de lire et frappez continuellement le point de la clavicule en vous concentrant sur ces émotions jusqu'à ce qu'elles s'apaisent. Puis reprenez là où vous en étiez.

Avant de passer à l'étape suivante, faites une courte pause pour boire un peu d'eau.

Troisième étape:

Continuez le procédé en massant le ***point Sensible*** en même temps que vous répétez trois fois de suite:

- "Même si j'ai des problèmes d'argent et d'immenses difficultés à combler mes besoins matériels, et même si j'ai connu des manques de toutes sortes dans ma vie, et que je continue en subir tous les jours sans pouvoir rien y faire, je m'accepte et me respecte complètement." *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Répétez maintenant une fois seulement la phrase à chaque point:

Sommet de la tête: Je me délivre maintenant à tous les niveaux de mon être de toutes les décisions que j'ai prises de n'importe quelle manière qui soit et pour n'importe quel motif, de vivre dans le dénuement matériel. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sourcil: Je me délivre maintenant à tous les niveaux de mon être de tous les traumatismes émotionnels issus des gênes matérielles que j'ai connues dans ma vie. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Coin de l'oeil: J'efface maintenant à tous les niveaux de mon être l'impact énergétique de toutes les gênes matérielles que j'ai connues dans ma vie. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous l'oeil: Je me délivre maintenant de tout le vide que les gênes matérielles ont produites à n'importe quel niveau de mon être et de mon existence. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous le nez: Je me délivre maintenant à tous les niveaux de mon être de toute la honte que j'ai accumulée en raison de mes gênes matérielles. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Creux du menton: Je me délivre maintenant à tous les niveaux de mon être de toutes formes d'impuissance et de renoncement en

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

raison des gênes matérielles que j'ai connues. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Clavicule: Je me délivre maintenant à tous les niveaux de mon être de toutes peurs et hantises issues des gênes matérielles que j'ai connues. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous l'aisselle: Je me délivre maintenant à tous les niveaux de mon être de tous sentiments de culpabilité en raison des gênes matérielles que j'ai connues. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous le sein: Je me délivre maintenant à tous les niveaux de mon être de toutes les souffrances physiques issues des gênes matérielles que j'ai connues. *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Point Karaté (répétez trois fois de suite):

- "J'ai décidé de transformer ma vie. J'en ai le droit. Je le mérite. Et je possède les attributs nécessaires pour croître harmonieusement à tous les niveaux de mon être et dans tous les domaines de mon existence". *Puis tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Quatrième et cinquième étape:

Reprenez la démarche précédente, cette fois-ci avec les réponses que vous avez données à la deuxième question. Puis,

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

lorsque c'est fait, reprenez avec les réponses suscitées par la troisième question. Faites une pause pour boire de l'eau entre chaque étape.

Sixième et dernière étape:

La main posée sur le **dessus de la tête:**

- "Je me donne à présent le droit de vivre de merveilleux changements destinés à combler mes manques financiers. Je charge mon esprit supérieur de provoquer maintenant une transformation immensément satisfaisante de ma vie, en ne me soumettant que des changements faciles et agréables à faire que je suis toujours en mesure d'accomplir aisément et joyeusement." *Tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Protubérance occipitale (répétez trois fois de suite):

- "Je me fais confiance et me sens capable d'accepter et de développer les opportunités magnifiques qui se présentent désormais pour que je puisse transformer ma vie matérielle de manière profondément enrichissante. Je me réjouis d'avance des bienfaits providentiels qui s'achèment dès maintenant vers moi." *Puis tenir le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- J'ai désormais beaucoup de chance dans le domaine financier.
- Je possède à présent tout l'argent nécessaire pour m'épanouir et me sentir vraiment bien dans la vie.
- J'assume mes responsabilités financières dorénavant très facilement.
- Je me sens profondément en sécurité financièrement.



**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Vivre plaisamment dans l'instant présent

* Je me délivre enfin de mes souvenirs éprouvants!*

Ce qui nous empêche de vivre paisiblement dans l'instant présent, provient de la tension, physique et psychique, qu'occasionne le souvenir d'événements éprouvants, ainsi que l'adhésion à des croyances répressives, dont les empreintes sont gravées dans notre système énergétique, perturbant gravement son bon fonctionnement. Et par là, l'expression de notre créativité innée dont dépend la libre manifestation de notre véritable personnalité.

Les séquelles émotionnelles des événements douloureux que nous avons subis au cours de notre vie sont la raison même des idées tronquées que nous avons sur nos possibilités naturelles (croyances répressives), refusant de bouger hors des limites que nous avons choisies par peur de souffrir encore.

Ainsi, une simple remarque, toute fausse qu'elle soit, peut transformer le cours d'une existence par la valeur d'or qu'on lui accorde, anéantissant les promesses d'une belle carrière ou brisant une union prometteuse par obéissance aveugle à certains diktats.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Protocole de soins - La procédure:

La procédure consiste à établir une liste de tous les événements difficiles dont on se souvient, ainsi que de toutes les croyances restrictives échafaudées sur soi-même ou sur la vie en générale.

Puis d'appliquer EFT sur chaque récit, jusqu'à ce que la charge négative se volatilise complètement. Autrement dit, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucune trace de souffrance à l'évocation de la situation ou du défaut mentionné.

L'objectif est de cicatriser vos blessures intérieures, car moins vous aurez de chagrin en vous, mieux vous pourrez faire ce que vous voulez dans la vie, avançant librement dès que vous aurez déposé le lourd fardeau que vous promeniez auparavant partout avec vous. Pour vous aider dans cette démarche, une série de domaines émotionnels vous est proposée plus bas, établis pour vous aider à faire monter des souvenirs.

Prenez une feuille de papier par domaine et notez-y tout ce qui se rapporte à votre vie personnelle:

Le domaine de l'abandon. Notez ici toutes les situations où vous avez eu le sentiment d'être abandonné, délaissé, rejeté, repoussé, oublié, ignoré, exclu, banni.

Le domaine de la trahison. Notez ici toutes les situations où vous avez eu le sentiment d'être trompé, trahi, injustement accusé, dénoncé, calomnié, déshonoré.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Le domaine des abus. Notez ici toutes les situations où vous avez été maltraité, tourmenté, harcelé, attaqué, volé, humilié, rabaissé, écrasé.

Le domaine des privations. Notez ici toutes les situations où vous avez été privé d'amour, d'affection, de soins, de ressources matérielles.

Le domaine des pertes. Notez ici tout ce que vous avez perdu dans le passé, tout ce qui vous a été dérobé (les gens, les situations, les objets qui vous semblent irremplaçables), ainsi que tout ce que vous avez peur de perdre maintenant ou dans le future.

Le domaine du manque de confiance en soi. Notez ici toutes les situations où vous avez eu le sentiment de ne pas être à la hauteur, avez eu honte de vous, avez été grandement intimidé par quelqu'un ou avez eu le trac.

Le domaine de l'obsession. Notez ici toutes les situations (ou les gens) qui vous absorbent complètement l'esprit, ou les rituels incontournables que vous avez établi dans votre vie, la rendant excessivement difficile et compliquée.

Le domaine de la culpabilité. Notez ici toutes les situations qui vous donnent le sentiment d'avoir des choses à vous reprocher.

Le domaine de la solitude. Notez ici toutes les situations qui vous donnent le sentiment d'être seul, que personne n'est là pour vous aider et vous soutenir dans l'existence.

Le domaine de l'indécision. Notez ici toutes les situations passées où votre indécision vous a fait perdre des choses importantes, ou

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

parlez de situations problématiques actuelles où vous ne savez pas quelles décisions prendre.

Le domaine de l'oubli de soi. Notez ici toutes les situations où vous avez le sentiment d'avoir éliminé vos besoins personnels (de vous être sacrifié), que votre vie ne compte pas, ou d'être insignifiant aux yeux des autres.

Le domaine de la victime. Notez ici toutes les situations où vous avez le sentiment d'être victime de la vie ou de la méchanceté des gens avec l'impression que rien de bon ne pourra jamais vous arriver.

Le domaine du ressentiment. Notez ici toutes les situations où vous avez le sentiment d'être détesté par les autres, ou que vous les détestez vous-même. Notez également tous les traits personnels que vous n'aimez pas en vous ou chez les autres.

Le domaine des peurs. Notez ici toutes les situations qui vous font peur, comme la peur du noir, de la solitude, des confrontations, de tomber malade, de manquer d'argent, de prendre l'avion, de parler en public ...



**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Procédé de réalisation des désirs

Notre réalité quotidienne s'édifie selon l'adhésion à des convictions profondes, conséquences d'expériences passées et des conclusions qu'on en a tiré. Une perspective sur la vie dont les données sont engrangées dans notre esprit inconscient, d'où s'organise toute notre existence.

Bien que cette notion de soi, contrôlant (le plus souvent involontairement) ce qui nous arrive dans la vie (ou ce qui ne nous arrive pas) soit difficile à admettre, il n'en reste pas moins vrai que nous procédons de la sorte, à la source même des peines et des joies qui font la particularité de notre univers personnel.

Notre façon de penser et de réagir aux choses, les décisions que nous prenons (ou ne prenons pas), nous viennent sans effort (inconsciemment), affectant la qualité de notre vie. Or cet état peut devenir un atout sensationnel dès que nous le contrôlons volontairement.

Tout ce que nous voulons, sans réussir à l'avoir, se tient derrière des interdits recueillis par notre esprit inconscient, barrières faites de convictions inébranlables ancrées dans notre système énergétique, et que EFT finalement supprime en rétablissant le mouvement harmonieux de l'énergie à travers notre corps.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Nichés au plus profond de soi, ces interdits sont très facilement identifiables malgré tout. Ce sont ces "Oui, mais" que nous opposons à la réalisation des choses que nous voulons. Comme par exemple: "J'ai envie de visiter la Chine, *oui mais*, j'ai pas d'argent pour y aller!".

Les idées qui contrarient ce qu'on veut ont une puissance phénoménale. Et ce sont elles que l'on vise de plein fouet avec EFT pour les neutraliser, afin de pouvoir être, faire et avoir ce que l'on souhaite, clef de notre bonheur dans l'existence.

Les voies possibles pour s'extraire d'une situation difficile sont légions. C'est juste qu'elles restent inaccessibles tant qu'on s'y oppose inconsciemment. Avez-vous remarqué comme les gens ont toujours les mêmes problèmes ? Ils semblent se spécialiser dans des soucis particuliers qui les accompagnent partout. Et seulement à cause de données intérieures qui restent inchangées.

Effacez toutes ces oppositions que vous accolez à vos désirs. Supprimez ces réponses négatives dès qu'elles vous traversent l'esprit. Foncez dessus avec EFT. Ce ne sont que d'affreux mensonges sur vos réelles possibilités, ancrés sous forme de blocages d'énergie dans votre système énergétique et qui sont faciles à dissoudre.

Ceci fait, attendez-vous à des surprises. Les circonstances s'emboîteront d'elles-mêmes pour solutionner vos problèmes. Des choses auxquelles vous n'auriez jamais pensé viendront à vous. Des rencontres inattendues se produiront. Vous recevrez toute l'aide dont vous avez besoin.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Le procédé qui suit sert à gommer les croyances négatives qui viennent s'opposer à la réalisation de vos désirs, faisant automatiquement place nette aux convictions positives qui résident juste derrière. Des idées progressives et fructueuses, jusque là réprimées. Les sentiments positifs de retour, une simple attestation des choses que vous voulez devient suffisante pour les obtenir à plus ou moins brève échéance.. Plus de blocages, d'oppositions majeures, d'auto-sabotage. La chance tourne, les projets aboutissent enfin, etc.

Première étape du procédé:

- Désignez par écrit ce que vous désirez être, faire ou avoir. Par exemple, trouver le travail idéal, éliminer une habitude nocive, régler une difficulté relationnelle, parler aisément en public, augmenter vos rentrées d'argent, etc.

Deuxième étape du procédé:

- Notez ce désir en débutant votre phrase par un terme qui affirme que vous possédez déjà ce que vous souhaitez: "J'ai maintenant ...", "Je suis enfin...", "Je me sens désormais ...", "Je vis à présent ...", "J'ai obtenu...", etc.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Troisième étape du procédé:

- Prononcez (si possible tout fort) la phrase confirmant la réalisation de votre désir, et prenez note (par écrit) de toutes les pensées négatives qui vous viennent à l'esprit, et qui constitue la barrière vous empêchant de vivre la situation souhaitée.

Quatrième étape du procédé:

- Effectuez des rondes de tapping sur chacune de vos réponses. Si des souvenirs particuliers vous remontent en mémoire, effacez leur impact émotionnel immédiatement. Continuez jusqu'à ce que vous puissiez répéter la phrase confirmant la réalisation de votre désir d'une manière complètement neutre, c'est à dire, sans plus faire monter de sentiments négatifs (un parfait espoir est revenu).

Cinquième étape du procédé:

- Procédez maintenant à "l'Assertion du positif par le tapping sur le renflement occipital pour donner à votre esprit inconscient des consignes précises, en remplacement des croyances négatives que vous venez d'effacer. (*Le renflement occipital se trouve à la base du crâne, quelques centimètres au-dessus du cou.*) Vous trouverez également une liste d'affirmations positives P.253 telles qu'elles sont employées lors de cette étape particulière de tapping.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Exemple des cinq étapes du procédé:

1) Exprimer le désir: Ex: "Vivre dans une parfaite aisance financière avec d'importantes rentrées d'argent stables et régulières."

2) Affirmer la réalisation du désir dans la vie présente: "Je vis maintenant dans une parfaite aisance financière avec d'importantes rentrées d'argent stables et régulières."

3) Exprimer pleinement son désaccord: "Jamais je ne connaîtrai l'aisance financière ..., je suis voué à la pauvreté .;., j'aurais honte d'être riche ..., tout mon argent passe à payer mes dettes ..., ma vie ne sera jamais facile ..., et ainsi de suite, sans exercer la moindre censure sur son désaccord.

4) Effectuer EFT: Prendre chacune des oppositions exprimées dans l'étape précédente et faire autant de séquences EFT qu'il en faut pour effacer leur impact émotionnel. Par exemple:

- "Je m'accepte complètement, même si je n'ai pas les capacités de gagner énormément d'argent." Rappel : "Incapable de gagner énormément d'argent."
- "Je m'accepte complètement, même si j'aurais d'être riche aux yeux de mes amis." Rappel: "Cette honte d'être riche."
- "Je m'accepte complètement, même si je me sens voué à la pauvreté." Rappel: "Cette pauvreté inévitable".

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

5) L'assertion du positif par le tapping sur renflement occipital:
Celui-ci s'effectue en répétant trois de suite les affirmations choisies. Par exemple:

- J'ai trouvé un travail très lucratif.
- L'argent m'arrive de tous les cotés très facilement.
- Mes rentrées d'argent sont nettement supérieures à mes dépenses.
- Je suis en mesure de mettre autant d'argent de côté que j'en ai envie.
- J'ai toujours l'argent qu'il me faut pour satisfaire mes désirs.
- Je bénéficie d'un renouveau financier extraordinaire, etc.



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles

Faire venir les bienfaits de la vie par le Tapping Temporal

Le Tapping Temporal consiste à se tapoter le tour de l'oreille du bout des cinq doigts, débutant devant l'oreille à la hauteur du conduit auditif, pour ensuite monter, tourner autour de l'oreille, et finir derrière l'oreille, à la même hauteur qu'au point de départ.

Le procédé s'effectue en trois phases consécutives:

1) Première phase: nettoyage du terrain par l'élimination des vieilles souches (on s'en va quérir le moche, le vieux, l'usé, tout ce dont on ne veut plus).

2) Phase d'entracte: découverte de nouvelles graines à planter (on s'en va quérir ce qu'on désire voir pousser sur le terrain nouvellement nettoyé.)

3) Troisième phase: Ensemencement productif du terrain (on y plante les graines choisies).

Première phase:

- Notez quelque chose que vous n'aimez vraiment pas. Ceci pouvant être lié à quelqu'un de particulier, à certaines

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

conditions habituelles de votre vie ou à des situations momentanées, de même que vous concerner directement, comme un trait de caractère ou un attribut physique. Puis effectuez ensuite le Tapping Temporal du côté de **l'oreille gauche** trois fois de suite en répétant la phrase qui résume ce qui vous déplaît.

Phase d'entracte:

- Partez à la recherche de quelque chose de plaisant ou que vous trouvez commode d'avoir à votre disposition dans la vie. Ceci pouvant être directement lié à la situation que vous venez de mentionner, ou n'avoir absolument aucun rapport avec elle. Pour ce faire, vous allez dire: "Oui, mais ...", dans un contraste d'opinion qui fera automatiquement monter des idées nouvelles positives et constructives.

Troisième phase:

- Effectuez maintenant le Tapping Temporal du côté de **l'oreille droite** trois fois de suite en répétant la phrase qui évoque l'idée nouvelle que vous venez d'avoir.

Exemple:

Supposons qu'un de vos collègues de travail (disons qu'il s'appelle Roger) vous tape sur les nerfs. Vous allez commencer par

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

dire franchement ce que vous pensez de lui, sans avoir peur d'exprimer vos sentiments les plus négatifs (ex: "Je ne supporte pas cet abruti de Roger", ou "Cet imbécile de Roger ne fait que des erreurs", tout en effectuant le Tapping Temporal du côté de votre **oreille gauche**.

Lorsque c'est fait, vous allez déclarer: "Oui, mais ...". Une injonction qui va immédiatement vous faire penser à quelque chose de constructif, pouvant ou non être en rapport avec Roger. Cela n'a aucune importance. Ce qui compte, c'est d'effectuer maintenant le Tapping Temporal du côté de votre **oreille droite** avec l'idée positive qui vous est venue.

Avec la pratique, vous noterez qu'une sorte d'automatisme va s'installer. Il vous suffira alors d'émettre quelque chose de déplaisant, pour qu'une idée constructive se présente aussitôt. Ce "Oui, mais ..." contrastant, vous deviendra complètement naturel.

Il est absolument nécessaire de se dire (à soi-même) la vérité sur ce qu'on ressent véritablement en toutes situations, aussi négative que cette vérité puisse nous sembler. De toutes façons, elle est là, même si on cherche à se la cacher.

La négativité a fort mauvaise presse ces jours-ci. Et pour cause, elle fait mal. Si mal, qu'après avoir absorbés quelques enseignements à la mode, certains refuseront même de la ressentir ou la traqueront comme une damnée. Un moyen paraît-il infallible de créer absolument tout ce qui nous fait envie dans l'existence.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Malheureusement, ce moyen (dont l'idée a la vie dure) ne fonctionne pas. Au mieux, il n'améliore pas la vie, et au pire, il l'endommage sérieusement, puisque rien n'est fait pour guérir les peines profondes qui sont à l'origine de cette négativité honnie.

Pour obtenir ce qui nous fait envie dans la vie, ce n'est pas la négativité qu'il faut fuir. Ce qu'il faut, c'est supprimer les racines profondes qui lui donnent corps. Toute cette peine que l'on porte en soi et que les techniques énergétiques s'occupent si bien de guérir.

Cependant, s'il y a ceux qui refoulent leur négativité, en revanche, il y a aussi tous ceux qui s'en délectent, ne parlant jamais d'autres choses que de leurs problèmes ou du problème des autres. À n'importe quelle heure du jour ou de la nuit, ils ont toujours quelque chose qui va de travers. Mais tandis que les premiers sont de compagnie agréable et que les seconds sont infréquentables, il n'en reste pas moins vrai qu'ils sont tout autant emplis de la même peine.

Donc, inutile de dire que la phase d'entracte du procédé, avec son "Oui, mais" (où l'on part à la recherche de choses plaisantes), va s'avérer un sérieux challenge pour ceux qui ne voient que le mauvais côté la vie. Mais s'ils persévèrent, ils se formeront vite une idée complètement différente de leur existence, d'eux-mêmes et de la vie en générale.

En guérissant leur souffrance intérieure, les pessimistes et le ronchons seront désormais capables d'établir une longue liste de qualités et de mérites, tant assignés à eux mêmes qu'à autrui, ainsi

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

que les nombreux avantages dont ils bénéficient déjà dans la vie. Les techniques énergétiques leurs apprendront également à ne plus faire une montagne de leurs défauts et faiblesses, ou de ceux des autres, mais à les accepter comme issus de peines encore irrésolues.



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles

Méli-mélo d'affirmations positives

** En souhaitant que mes lecteurs hommes ne n'en offusquent pas, j'ai mis cette liste d'affirmations au féminin, histoire d'en faciliter la lecture. Ces affirmations ne suivent aucun ordre précis. Parcourez la liste des yeux et celles qui vous conviennent le mieux en ce moment se montreront clairement.*

- Je m'accepte exactement comme je suis aujourd'hui.
- J'apprends à me voir avec respect et amour.
- Je me sens bien dans mon corps.
- Mon apparence physique me plaît chaque jour davantage.
- Je suis nantie d'une beauté unique que j'exprime de mieux en mieux.
- Mes souffrances passées sont guéries et j'avance dorénavant librement.
- Je me sens parfaitement en sécurité partout où je me trouve.
- Je suis fière de mes réalisations et mes efforts sont richement récompensés.
- Je me sens complètement à l'aise financièrement.
- Je reçois toute l'aide dont j'ai besoin pour réussir pleinement dans la vie.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- Ma situation financière fait un bond prodigieux en avant.
- Je prends aisément toutes les mesures nécessaires à mon bien-être.
- La vie m'apporte d'immenses joies continuellement.
- Je suis disposée à progresser en affrontant l'inconnu s'il le faut.
- Les choses ont changé, tout va de mieux en mieux pour moi.
- J'entreprends de nouveaux projets avec tout l'appui dont j'ai besoin.
- Les décisions que je prends tournent toujours à mon avantage.
- J'accepte l'amour, l'amitié, et toutes les bonnes choses que la vie m'apporte.
- Mes lendemains s'annoncent sous les meilleurs auspices.
- Je suis émerveillée des coïncidences heureuses qui jalonnent mon existence.
- J'ai retrouvé mon équilibre émotionnel et la paix intérieure.
- Je connais un renouveau merveilleux.
- Je peux enfin m'épanouir sur tous les plans.
- Mes vœux sont exaucés et je mène la vie de mes rêves.
- J'ai tout pour être heureuse.
- Je me sens très en sécurité affectivement.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- Mon avenir repose sur de solides fondations.
- Je bénéficie du soutien inconditionnel de mon entourage.
- Je suis en mesure d'exprimer mes talents très profitablement.
- Je sème le bonheur autour de moi.
- Les changements dans ma vie s'accomplissent toujours agréablement.
- Je garde mon calme et ma sérénité en toutes situations.
- Mes défauts font ma force. Je me sens bien avec moi-même.
- J'ai énormément de chance. La vie me protège toujours.
- J'oublie mes vieilles rancunes, elles sont devenues futiles.
- Je suis libre, le passé a lâché son emprise sur moi.
- Je vis une existence heureuse dans l'instant présent.
- J'ai l'habitude du bonheur et me sens parfaitement à l'aise dedans.
- Ma vitalité et mon optimisme sont revenus.
- Je vois les choses sous un angle différent qui m'apporte une grande sérénité.
- Je consens à ressentir tout le bonheur qui est déjà présent dans ma vie.
- Je récolte à présent tous les bienfaits qui me sont dus depuis toujours.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- Mes occupations de travail me passionnent et sont très lucratives.
- Je sais qu'il m'est possible d'améliorer sans cesse mon existence.
- J'ai pleins d'idées nouvelles et les moyens de les mettre en pratique.
- Je vois clairement ce que je veux et j'ai le pouvoir de réaliser mes ambitions.
- Je suis les élans de mon coeur et mène mes projets comme je l'entends.
- J'ai le courage d'effectuer les transformations que je désire.
- Je m'accepte complètement malgré toutes mes imperfections.
- Je fais toujours de mon mieux compte tenu de mes possibilités du moment.
- J'aime la nouveauté et prends toujours d'excellentes décisions.
- Je me fais entièrement confiance.
- Je garde mon calme et mon sang froid en toutes circonstances.
- Je suis pleine de vitalité et d'enthousiasme pour la vie.
- J'ai retrouvé toute ma santé.
- J'accepte mon apparence physique telle qu'elle est.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- Mes acquis expérimentaux s'avèrent de grande valeur.
- Je tire facilement un trait sur le passé.
- Les choses ont changé, tout va de mieux en mieux dans ma vie.
- J'ai plein de bonnes idées que j'exploite facilement.
- J'entreprends de nouveaux projets tambours battants.
- J'ai les atouts qu'il me faut pour réussir dans mes entreprises les plus ardues.
- Mes nouvelles racines sont solides.
- J'ai de bonnes fondations très sécurisantes.
- Mon cercle d'amis s'agrandit.
- Je suis entourée de gens intéressants qui m'apprécient énormément.
- Les choix que je fais donnent des résultats extraordinaires.
- Je me fie à mon instinct. Mes impressions sont toujours justes.
- Je trouve toujours d'excellentes solutions à mes problèmes.
- Mes décisions m'apportent la paix et la sécurité.
- Je progresse dans la pleine compréhension de moi-même.
- Je suis satisfaite de mes caractéristiques particulières.
- J'exprime aisément ma véritable personnalité devant n'importe qui.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- Je suis à l'aise partout où je me trouve.
- Je suis entourée de gens intelligents et cultivés.
- Je me perfectionne et progresse à grands pas.
- J'ai tout le calme et le silence qu'il me faut pour me sentir bien.
- L'ennui a complètement disparu de ma vie.
- J'ai plein d'activités qui me passionnent sur tous les plans.
- Je n'ai pas besoin d'être parfaite pour être appréciée des gens que j'aime.
- Mes talents se révèlent brillamment.
- Je trouve la voie qui me convient le mieux dans la vie.
- Je m'achemine librement dans la direction de mon choix.
- Mon existence prend un tournant exaltant.
- Je vais de l'avant dans la joie et le bonheur.
- Mes activités journalières sont très plaisantes.
- J'ai le temps et les moyens de me consacrer à mes occupations favorites.
- J'ai les fonds nécessaires pour créer ma propre entreprise.
- Ma carrière prend un essor fabuleux.
- Je profite d'une lancée exceptionnelle.
- Ma promotion se fait d'elle-même.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- Je reçois l'appui financier d'un mécène immensément généreux.
- Je fais un métier lucratif qui me passionne.
- Ma collaboration au travail est recherchée et très appréciée.
- Je suis affectée au poste important que je convoite.
- Mon emploi me donne entière satisfaction.
- Les gens m'écoutent et apprécient ma façon de penser.
- J'ai le courage de changer le cours de mon existence présente pour le rendre encore plus heureuse et enrichissante.
- Les conditions actuelles sont parfaites pour prendre des risques.
- J'ai la volonté de réussir tous les changements que j'entreprends.
- J'exprime honnêtement mes émotions, y compris à moi-même.
- Toutes mes émotions sont inoffensives quand je surveille mes actes.
- Je réalise enfin mon merveilleux potentiel de naissance.
- Mes possibilités de réussite sont illimitées et j'en fais excellent usage.
- Je reçois maintenant tout l'amour qu'il me faut pour m'épanouir pleinement.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- Je suis agréablement surprise par la bonté des gens qui m'entourent.
- Je suis émerveillée des coïncidences heureuses qui jalonnent mon existence.
- Les bonnes surprises abondent dorénavant dans ma vie.
- J'ai le don d'attirer les bonnes opportunités et d'en bénéficier à fond.
- Je vois clairement la chance qui passe et parvient toujours à la saisir prestement.
- Je sais rassembler et diriger efficacement les gens autour de mes objectifs.
- Ma clientèle s'élargit de jour en jour. Mes services sont très en demande.
- J'ai le sens de l'organisation à grande échelle.
- J'ai tout l'argent nécessaire pour faire ce que je veux quand j'en ai envie.
- La providence fait toujours très bien les choses pour moi.
- Mes prières sont exaucées au delà de mes plus hautes espérances.
- Je me sens fermement protégée et toujours soutenue par des forces supérieures.
- Je me sens complètement en sécurité à l'extérieur de chez moi.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- J'ai hâte de voir ce que mon bel avenir me réserve.
- Je fais entièrement confiance au destin fabuleux qui m'attend.
- Les choses tournent d'une manière extraordinairement bénéfique pour moi.
- Mes lendemains s'annoncent sous les meilleurs auspices.
- La vie m'émerveille de jour en jour davantage.
- J'ai des projets magnifiques que j'accomplis avec grande aisance.
- Mon expérience passée me sert d'excellent tremplin pour l'avenir.
- Je suis très bien entourée et peux toujours compter sur mes proches.
- Je reçois à tout moment toute l'attention et le support affectif dont j'ai besoin pour m'épanouir dans la vie.
- Je fais entièrement confiance aux gens que j'aime.
- Je sais ce que je veux et cela vient à moi très facilement.
- Je me sens extrêmement gâtée par le destin.
- Je sème le rire et la joie autour de moi.
- Je reçois plein de marques de respect des gens qui m'importent.
- L'amour est maintenant entré dans ma vie pour y rester.
- Je suis acceptée et aimée d'autrui telle que je suis.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- Je me sens protégée, comprise et aimée de l'homme que j'aime.
- J'ai la rigueur nécessaire au maintien permanent de tous mes biens.
- Je prends facilement les mesures nécessaires à mon bonheur quotidien.
- J'ai un foyer heureux où je m'épanouis dans la quiétude et le confort.
- Je suis très à l'aise en société et me présente partout avec assurance.
- Je me fais entièrement confiance et sais ce qui fait ma distinction.
- Je suis passionnée, enthousiaste, divertissante, intelligente, perspicace, etc ...
- Je me comporte de manière spontanée, généreuse, attrayante, etc ...
- J'attire les autres par mon éclat intérieur.
- Les gens apprécient mes compétences et me respectent.
- Je fais toujours bonne impression à ceux qui m'intéressent.
- Je m'entoure de gens constructifs qui aboutissent dans leurs entreprises.
- Je vois clairement la route à suivre pour connaître le succès.
- Mes efforts sont richement récompensés.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- Ma vie est remplie d'activités passionnantes.
- Je magnétise le succès et le bonheur.
- Mes accomplissements sont grandioses.
- Je célèbre mes victoires dans le faste et l'opulence.
- Je vis dans le luxe et la beauté.
- Ma réputation est excellente. J'ai une superbe notoriété.
- Je connais la consécration de mes talents, mérites et compétences.
- Ma vie prend un essor fabuleux grâce à ma pratique assidue des techniques énergétiques !



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles

Se faire confiance

(et garder foi en l'avenir)

Point sensible:

- "Même s'il m'arrive parfois d'avoir très peur de l'avenir et de redouter la transformation de ma vie qui s'opère en ce moment, je m'accepte et me respecte complètement avec toutes les craintes et la confusion qui m'habitent à l'occasion." (Répétez la phrase trois fois de suite.) *Puis tenir le point et prendre une bonne respiration lente et profonde.*

Sommet de la tête : L'avenir me fait parfois très peur ...

Sourcil : l'inconnu m'effraie ...

Coin de l'oeil : je crains de prendre de mauvaises décisions ...

Sous l'oeil : d'effectuer des changements déplorables ...

Sous le nez : je redoute une transformation difficile de ma vie ...

Creux du menton : le changement me fait courir de grands risques...

Clavicule : sauter dans l'inconnu est terrifiant ...

Sous l'aisselle : et si j'échouais ...

Sous le sein : et si je faisais fausse route ...

Tenir le point et prendre une bonne respiration lente et profonde.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sommet de la tête : Ma vie était bien tracée ...

Sourcil : pourquoi vouloir la transformer ...

Coin de l'oeil : y changer quoi que ce soit ...

Sous l'oeil : je risque de me tromper ...

Sous le nez : de regretter ...

Creux du menton : de faire du mal autour de moi ...

Clavicule : d'entreprendre une tâche bien au-dessus de mes forces...

Sous le bras : de courir après des chimères ...

Sous le sein : et de m'en repentir un jour amèrement.

Tenir le point et prendre une bonne respiration lente et profonde.

Sommet de la tête : Je sais pourtant que le changement est un procédé normal d'évolution ...

Sourcil : que ce qui est plutôt anormal ...

Coin de l'oeil : c'est de stagner ...

Sous l'oeil : d'ignorer ses besoins ...

Sous le nez : de ne rien faire pour les satisfaire.

Creux du menton : Or j'ai décidé d'être à l'écoute de mes besoins personnels...

Clavicule : de m'accorder ce qui m'est nécessaire pour évoluer ...

Sous le bras : pour me développer ...

Sous le sein : pour croître ...

Tenir le point et prendre une bonne respiration lente et profonde.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sommet de la tête : Les changements qui s'opèrent actuellement dans ma vie je les ai voulu ...

Sourcil : je les ai ardemment désirés depuis longtemps ...

Coin de l'oeil : sans savoir comment m'y prendre avant ...

Sous l'oeil : mais là j'ai tout ce qu'il me faut ...

Sous le nez : il suffit que j'ai confiance en moi ...

Creux du menton : en mes capacités de bien gérer ce tournant de vie.

Clavicule : il faut juste que je me fasse confiance ...

Sous le bras : que j'ai foi en mon bel avenir ...

Sous le sein : et dans la superbe métamorphose de ma vie qui s'opère en ce moment.

Sommet de la tête : Je tiens les rênes de ma destinée ...

Sourcil: je contrôle ce qui m'arrive ...

Coin de l'oeil : et attire à moi tout ce qui m'est nécessaire au quotidien ...

Sous l'oeil : pour me sentir parfaitement en sécurité émotionnellement ...

Sous le nez : physiquement ...

Creux du menton : financièrement ...

Clavicule : j'ai plein d'amour ...

Sous le bras : une santé de fer ...

Sous le sein : et de l'argent à foison.

Tenir le point et prendre une bonne respiration lente et profonde.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Point Sensible (répéter trois fois le texte qui suit) :

- "Je possède les moyens de vivre une vie florissante sans peur des lendemains car je sais comment rester en bonne santé et attirer à moi tout ce qu'il me faut pour vivre quotidiennement dans la beauté, l'amour et l'opulence. Je suis en mesure de me développer, de croître et de m'accomplir en toute tranquillité. Les changements qui s'effectuent en ce moment dans ma vie me sont bénéfiques. Ils vont dorénavant me permettre d'exprimer librement mes talents innés et de m'améliorer de jour en jour davantage. Une transformation extraordinairement satisfaisante de ma vie est en train de s'accomplir où je vais pouvoir me réaliser et m'épanouir en toute aisance. Je sais que chacun est responsable de son bonheur et je m'occupe désormais du mien sans frein." *Puis tenir le point et prendre une bonne respiration lente et profonde trois fois de suite. Et boire de l'eau.*



**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Avoir de la compassion pour soi

(S'accepter en dépit de ses manques et faiblesses)

Qu'il s'agisse de n'importe quelle technique de soins énergétiques, toutes font appel à la compassion que l'on se doit, en dépit de tous ses défauts, manques et faiblesses. L'acceptation de soi et des situations problématiques dans lesquelles on se trouve nous dégage d'une tension qui autrement ne fait qu'aggraver les choses. Ce n'est pas en se tapant dessus que l'on parvient à régler quoi que ce soit. Il n'est pas question évidemment de manquer à ses responsabilités, mais de réparer ses erreurs du mieux qu'on peut sans se marteler l'esprit plus avant.

La culpabilité et la honte de soi sont une façon de se punir, parfois d'une manière extraordinairement forte par rapport aux actes commis. Une vie entière peut être gâchée à cause de peccadilles oubliées depuis longtemps par les autres. Sans compter qu'il peut arriver aussi que nos agissements, notoirement désastreux sur le moment, servent une cause bénéfique à long terme qu'on ne peut deviner d'avance.

Ce n'est pas parce qu'on est abreuvé de mauvaises nouvelles par les médias, au courant de tous les crimes qui se passent un peu partout, que nous sommes tous mauvais. Au contraire, les gens bons et généreux sont légions et la plupart d'entre-nous ne cherchons qu'à nous améliorer et à faire du bien autour de nous.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Il existe néanmoins une vraie difficulté à s'aimer et à se respecter complètement. Il y a toujours une réserve avec cette conscience du bien et du mal qui fait qu'on se juge constamment. On peut y arriver cependant (à s'accepter tel qu'on est), et plutôt facilement en se servant uniquement de l'étape de « mise en scène » de EFT. A la pratiquer assidûment, on fini par réaliser qu'on fait toujours de son mieux compte tenu des circonstances et qu'on ne cherche jamais à faire consciemment du mal autour de soi. Pas plus qu'on ne recherche la souffrance volontairement.

Voici donc un petit exercice à faire dès que vous vous jugez et vous critiquez, ou que vous n'arrivez pas à accepter une situation telle qu'elle est à l'heure actuelle. Accepter quelque chose ne veut pas dire qu'on ne fera rien pour la changer, mais simplement qu'on ne la repousse plus, dépensant pour ce faire une énergie énorme qui nous vide de notre vitalité et joie de vivre.

Dites en frappant vigoureusement le point Karaté (*Frapper le point Karaté tempère tout ce qui est exagéré, comme un sens extrême des responsabilités, un besoin constant de perfection, ou les idées trompeuses que l'on entretient sur soi-même, sur les autres ou la marche du monde en général*) :

- "Je m'aime et je m'accepte exactement comme je suis aujourd'hui".
- "Je m'accepte avec tous mes problèmes."

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- "Et même si j'ai commis des tas d'erreurs dans la vie, je m'accepte avec toutes mes imperfections."
- "Je m'accepte complètement même si ... ". Que vous reprochez-vous? Des kilos en trop ? Une mauvaise coupe de cheveux? D'avoir raté un entretien d'embauche ? De fumer?
- "Je m'accepte complètement même si je suis incapable de ... " . D'arrêter de fumer ? Suivre un régime ? Passer votre permis de conduire ? Trouver l'âme soeur ?
- "Je m'accepte complètement même si je suis terrorisé(e) à l'idée de ... ". De quoi avez-vous peur ? Peur de la foule ? De monter dans un ascenseur ? De parler en public?
- "Je m'accepte complètement même si on m'a ...". Qu'est ce qui vous est arrivé ? Une trahison ? Un abandon ?

Pensez à frapper votre point Karaté en disant « Même si "...", je m'aime et je m'accepte complètement (ou j'ai un respect total pour moi malgré tout.) », chaque fois que vous avez tendance à mal vous juger. Cet exercice fait de façon régulière vous apportera la paix intérieure.



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles

Passer au niveau supérieur

Point sensible :

- "Même si je suis douillettement installé(e) dans ma petite routine et ne tiens pas spécialement à y changer quoi que ce soit, je choisis tout de même de passer au niveau supérieur dans ma vie avec tous les risques que cela comporte. Et même si j'ai très peur de l'avenir et des mauvaises surprises qu'il risque de m'apporter en effectuant des changements, je m'accepte complètement avec toute la crainte que j'ai de m'extraire de ma zone actuelle de confort." *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Point Karaté:

- "Et même si je refuse catégoriquement de passer au niveau supérieur par peur de prendre des risques, y compris les mieux calculés, et préfère de loin rester où j'en suis, et même si cela m'oblige à stagner dans certains domaines de ma vie et que je m'étirole dans des situations sans issues à cause de changements que je me refuse à faire, je m'accepte complètement avec toutes mes limites et mes blocages." *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*
- "Et même si je ne crois pas que ma vie puisse changer de manière profondément satisfaisante, et ne sais même plus vraiment ce que je veux, et encore moins ce qu'il m'est

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

possible d'accomplir, je m'accepte complètement avec tout mon désarroi, et choisis maintenant d'envisager la possibilité d'une transformation extraordinairement enrichissante de tous les domaines de ma vie où je subis actuellement des limites ou des blocages." *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sommet de la tête: J'ai peur de sortir de ma zone de confort...

Sourcil: j'ai peur de l'inconnu...

Coin de l'œil: je n'aime pas prendre des risques trop importants...

Sous l'œil: c'est normal que les choses aillent mal quand on prend des risques...

Sous le nez: Il ne faut pas lâcher la proie pour l'ombre...

Creux du menton: On sait ce qu'on a mais pas ce qu'on va trouver...

Clavicule: les changements qui tournent bien sont rares ...

Sous l'aisselle: les mauvaises décisions se paient chers ...

Sous le sein: Je préfère rester dans ma zone de confort.

Prendre une respiration lente et profonde

Sommet de la tête: D'ailleurs personne ne vit dans un bonheur parfait...

Sourcil: personne n'est vraiment satisfait de son sort...

Coin de l'œil: il y a toujours quelque chose qui ne va pas...

Sous l'œil: si ce n'est pas l'argent...

Sous le nez: ce sont les relations...

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Creux du menton: ou la santé...

Clavicule: alors pourquoi espérer m'épanouir complètement

Sous l'aisselle: puisqu'il y aura toujours une faille quelque part...

Sous le sein: puisque rien n'est parfait en ce monde.

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: En fait, j'attends très peu de la vie...

Sourcil: j'ai connu trop de déceptions ...

Coin de l'oeil: la vie est dure ...

Sous l'oeil: on ne fait pas ce qu'on veut ...

Sous le nez: on est pris dans un engrenage ...

Creux du menton: sans pouvoir rien y changer ...

Clavicule: on est victime des circonstances ...

Sous l'aisselle: les problèmes nous arrivent sans crier gare ...

Sous le sein: j'en reçois la preuve continuellement, le monde va bien mal.

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: Ce que je vois à la télé a de l'impact sur moi...

Sourcil: Ce que je lis dans les journaux a de l'impact sur moi...

Coin de l'oeil: ces tueries partout...

Sous l'oeil: ces accidents...

Sous le nez: ces maladies...

Creux du menton: cette économie qui s'écroule...

Clavicule: cette injustice dans les classes sociales...

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous l'aisselle: ces dirigeants malhonnêtes...

Sous le sein: sans que je puisse rien y faire.

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: Je n'ai pas le pouvoir de changer les choses...

Sourcil: on vit dans un monde difficile ...

Coin de l'œil: et je dois m'y résigner ...

Sous l'œil: en faisant le maximum pour me protéger ...

Sous le nez: en me garantissant au mieux des ennuis qui pourraient m'arriver ...

Creux du menton: j'ai peur qu'il m'arrive des ennuis si je sors de ma zone de confort ...

Clavicule: j'ai peur de faire des choses que je n'ai encore jamais essayées ...

Sous l'aisselle: je ne serai plus en sécurité ...

Sous le sein: Je cours à l'échec...

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: Cette peur d'entreprendre des choses nouvelles...

Sourcil: cette peur de m'exposer à la nouveauté...

Coin de l'œil: cette peur des situations que je ne connais pas...

Sous l'œil: cette peur de prendre des décisions importantes...

Sous le nez: cette peur d'engager mon avenir dans une mauvaise direction...

Creux du menton: cette peur de ne pas être à la hauteur de mes ambitions...

Clavicule: cette peur de mal faire...

Sous l'aisselle: cette peur de me remettre en question...

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous le sein: mais cette peur aussi de ne jamais arriver à me réaliser pleinement dans la vie.

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: Cette peur de ne jamais arriver à me réaliser...

Sourcil: cette peur de ne pas avoir assez de talent...

Coin de l'œil: cette peur de manquer d'intelligence...

Sous l'œil: cette peur de m'exposer à l'échec...

Sous le nez: cette peur de mes faiblesses...

Creux du menton: cette peur d'être jugé(e) et critiqué(e) par les autres...

Clavicule: cette peur du monde extérieur...

Sous l'aisselle: cette peur de la vie en générale...

Sous le sein: cette peur de passer au niveau supérieur, voire de connaître le succès.

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: Et si une surprise m'attendait ?

Sourcil: Et si je découvrais quelque chose d'étonnant ?

Coin de l'œil: Comme de réussir à faire aisément des choses impensables auparavant...

Sous l'œil: comme de voir clairement l'unique beauté qui me distingue des autres...

Sous le nez: comme d'éprouver une confiance absolue dans mes possibilités...

Creux du menton: comme d'embrasser l'inconnu en toute sécurité...

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Clavicule: enfin libéré(e) de mes croyances en ma petitesse et en ma vulnérabilité...

Sous l'aisselle: enfin libre..., enfin libre ... enfin libre ...

Sous le sein: de vivre une vie riche et profondément satisfaisante sur tous les plans.

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: Ce qui m'empêche de vivre cette vie profondément satisfaisante...

Sourcil: c'est le poids de mes manques avec toute la peine que j'en ai...

Coin de l'œil: une peine qui me suit partout...

Sous l'œil: une peine qui a la main-mise sur les décisions que je prends...

Sous le nez: une peine qui m'empêche d'exploiter mes talents à fond ...

Creux du menton: une peine qui m'oblige à me créer des limites ...

Clavicule: une peine qui m'empêche de passer au niveau supérieur...

Sous l'aisselle: une peine qui est à l'origine de tous mes tourments...

Sous le sein: une peine enfouie en moi que je peux maintenant facilement guérir...

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: Toute cette peine enfouie en moi...

Sourcil: je peux la guérir...

Coin de l'œil: et je m'en donne les moyens...

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous l'œil: en ce moment même...

Sous le nez: en effectuant une transformation énergétique de mon être ...

Creux du menton: Tranquillement...

Clavicule: paisiblement...

Sous l'aisselle: aisément...

Sous le sein: tout naturellement.

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: Je possède une mine de talents qui ont le pouvoir de m'aider à me réaliser pleinement dans l'existence.

Sourcil: des talents qui vont s'exprimer...

Coin de l'œil: dès lors que sera guérie la source de mes peurs...

Sous l'œil: dès lors que sera supprimée l'origine de mes angoisses...

Sous le nez: dès lors que seront transformées les raisons profondes...

Creux du menton: des limites que je m'impose ...

Clavicule: des blocages qui m'empêchent d'avancer comme je veux...

Sous l'aisselle: de mon renoncement à passer au niveau supérieur...

Sous le sein: et de tout le désespoir que j'en ressens.

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: Je possède les moyens de concrétiser mes rêves...

Sourcil: sans prendre aucun risque nuisible à mon bien-être...

Coin de l'œil: avec les facultés de continuellement attirer à moi...

Sous l'œil: tout ce qui m'est nécessaire...

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous le nez: pour rendre mes entreprises aisées...

Creux du menton: et vivre une vie remplie d'expériences enrichissantes...

Clavicule: une vie satisfaisante sur tous les plans...

Sous l'aisselle: où je peux m'épanouir...

Sous le sein: et me réaliser pleinement.

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: Je sais que c'est possible...

Sourcil: grâce au travail énergétique je suis en train d'accomplir...

Coin de l'œil: je fais partie d'une nouvelle génération de gens...

Sous l'œil: qui ont la chance de pouvoir croître personnellement...

Sous le nez: de se développer harmonieusement...

Creux du menton: de s'améliorer...

Clavicule: et d'exprimer librement leurs talents innés...

Sous l'aisselle: de manifester aisément leurs désirs et souhaits...

Sous le sein: tout au long de leur vie.

Prendre une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête: C'est cette vie que je choisis de vivre...

Sourcil: où je tiens fermement les rênes de ma destinée...

Coin de l'œil: dans l'accomplissement habile de mes objectifs...

Sous l'œil: par l'excellente écoute que j'ai de moi-même...

Sous le nez: une vue claire sur ce que je veux réaliser...

Creux du menton: et l'utilisation sans frein de mes pouvoirs créatifs...

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Clavicule: je suis à même de créer la vie que je veux avoir...

Sous l'aisselle: j'en ai les moyens...

Sous le sein: et m'en sers continuellement.

Prendre une respiration lente et profonde et boire de l'eau.

Renflement occipital (répétez chaque phrase 3X de suite) :

- J'apprends à me voir avec respect et amour et m'accepte complètement comme je suis aujourd'hui.
- Je me sens bien dans mon corps et mon apparence physique me plaît chaque jour davantage.
- Je suis nanti(e) d'une beauté unique que j'exprime de mieux en mieux.
- Mes souffrances guérissent et j'avance dorénavant librement dans la vie.
- Je me sens parfaitement en sécurité partout où je me trouve.
- Je suis fier(e) de mes réalisations et mes efforts sont richement récompensés.
- Je prends aisément toutes les mesures nécessaires à mon bien-être.
- Je suis disposé(e) à progresser en affrontant l'inconnu s'il le faut.
- J'accepte facilement l'amour, l'amitié, et toutes les bonnes choses que la vie m'apporte.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

- Mes lendemains s'annoncent sous les meilleurs auspices.
- Je suis émerveillé(e) des coïncidences heureuses qui jalonnent mon existence.
- Je connais un renouveau extraordinairement heureux.



**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

**Exemple à modeler de protocole EFT
pour le traitement des problèmes tenaces.**

Première étape:

Commencez par identifier un problème que vous avez depuis longtemps, sans jamais pouvoir le solutionner, bien que vous fassiez continuellement des efforts en ce sens. Comme par exemple une impossibilité à guérir un problème physique (phobie, dépression, etc.) ou une situation (manque d'argent, mauvaises relations affectives, etc.)

Deuxième étape:

Donnez un titre au problème que vous avez identifié. Ce qui sera dans notre exemple à modeler :

- "Cette peur de m'étouffer en mangeant."

Troisième étape:

Donnez maintenant un titre à la solution parfaite que vous voyez à votre problème. Ce qui sera pour notre exemple à modeler:

- "J'avale toujours très facilement et m'alimente avec grand plaisir."

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Quatrième étape:

Puis vous passez au protocole de tapping qui débute toujours par la formule standard d'acceptation de soi-même en dépit du problème que l'on a, aussi grave soit-il.

Point sensible (*répétez 3X de suite la phrase suivante tout en massant ce point continuellement*) :

- “Même si... (titre du problème), je m'accepte complètement et me pardonne entièrement tout ce que j'ai pu faire délibérément ou involontairement pour me créer ce problème.” *Puis tenir le point en prenant une bonne respiration lente et profonde.*

Ce qui sera pour notre exemple à modeler: “Même si j'avale très difficilement et que j'ai peur de m'étouffer en mangeant, je m'accepte complètement et me pardonne entièrement toutes les difficultés que j'ai à m'alimenter.”

Cinquième étape:

Continuez maintenant par une ronde de tapping en décrivant précisément votre problème à chaque point de la série.

Comme ici dans notre exemple à modeler :

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sommet de la tête : Cette peur que j'ai de m'étouffer en mangeant.

Sourcil : J'avale très difficilement.

Coin de l'œil : Je m'étrangle quand je mange.

Sous l'œil : Je ne peux pas m'alimenter normalement.

Sous le nez : Cette peur de m'étouffer en mangeant.

Creux du menton : J'avale de travers.

Clavicule : Cette peur de m'étouffer en mangeant.

Sous le bras : J'ai des difficultés à me nourrir.

Sous le sein : La nourriture m'étouffe.

Sixième étape:

Continuez en effectuant une ronde de tapping, reconnaissant à chaque point de la série que vous avez des raisons profondes d'avoir ce problème (même si vous n'en avez pas conscience), comme ici dans notre exemple à modeler:

Sommet de la tête : Ce problème à me nourrir répond à des besoins profonds.

Sourcil : Ce problème que j'ai à avaler normalement sert mes intérêts quelque part.

Coin de l'œil : Ce problème à m'alimenter possède des aspects qui me sont nécessaires.

Sous l'œil : Je tiens à conserver ce problème à me nourrir...

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous le nez : parce que j'ai pris la décision de ne pas me sustenter...

Creux du menton : J'ai mes raisons pour ne pas vouloir absorber de la nourriture...

Clavicule : J'ai mes raisons pour refuser de me sustenter...

Sous le bras : J'accepte d'avoir ce problème à me nourrir...

Sous le sein : Je prends l'entière responsabilité de ce problème dans ma vie.

Septième étape:

Continuez en effectuant une ronde de tapping en reconnaissant à chaque point de la série que vous avez également de bonnes raisons de vouloir vous débarrasser du problème, prenant modèle sur notre exemple :

Sommet de la tête : Je suis à bout.

Sourcil : Ce problème à me nourrir normalement me gâche la vie.

Coin de l'œil : Ce problème qui m'empêche de me sustenter a assez duré.

Sous l'œil : Je veux pouvoir me nourrir normalement.

Sous le nez : Je veux pouvoir récupérer mon reflex naturel de déglutition.

Creux du menton : Il est temps pour moi de croître et de me développer.

Clavicule : J'ai l'intention de grandir et de me fortifier chaque jour davantage...

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous le bras : et pour ça j'accueille librement tout ce qui est essentiel à mon épanouissement.

Sous le sein : j'en ai terminé avec ce problème qui a assez duré.

Huitième étape:

Effectuez maintenant deux rondes consécutives en décrivant à chaque point la solution que vous voyez à votre problème. Comme ici concernant notre exemple à modeler:

Sommet de la tête : J'avale désormais facilement.

Sourcil : Je m'alimente dorénavant avec plaisir.

Coin de l'œil : J'ai finalement récupéré mon reflex naturel de déglutition.

Sous l'œil : Je me nourris à présent tout à fait normalement.

Sous le nez : Je respire la vie à pleins poumons.

Creux du menton : J'alimente pleinement mon corps, mon âme et mon esprit.

Clavicule : J'ai le droit de me sustenter.

Sous le bras : J'accepte maintenant complètement de me nourrir.

Sous le sein : M'alimenter me fait énormément de bien.

Prenez une respiration lente et profonde en continuant à tenir le point.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sommet de la tête : Les repas sont désormais un vrai plaisir pour moi.

Sourcil : J'aime la nourriture et j'aime cuisiner...

Coin de l'oeil : et j'ai le droit de me faire plaisir...

Sous l'oeil : J'ai le droit de profiter de la vie... de me sustenter de ses bienfaits...

Sous le nez : Personne ne peut me retirer le droit de vivre pleinement ma vie.

Creux du menton : J'accepte maintenant de mordre dans la vie à pleines dents...

Clavicule : de me nourrir de ses innombrables joies...

Sous le bras : et d'exprimer pleinement mon fabuleux potentiel de naissance...

Sous le sein : en accueillant désormais tout ce qui m'est nécessaire pour le sustenter.

Prenez une respiration lente et profonde en continuant à tenir le point.

Neuvième étape:

Effectuez maintenant une ronde en vous pardonnant complètement d'avoir eu ce problème. Comme ici concernant notre exemple à modeler:

Sommet de la tête : Je me pardonne complètement tout ce qui m'a conduit à exercer un refus d'avaler normalement.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sourcil : Je me pardonne complètement tout ce qui m'a conduit à refuser de m'alimenter normalement.

Coin de l'œil : Je me pardonne complètement tout ce qui m'a conduit à me refuser le droit de mordre dans la vie à pleines dents.

Sous l'œil : Je me pardonne complètement d'avoir ordonné à mon corps de renoncer à avaler normalement pour répondre à certains besoins inconscients.

Sous le nez : Je me pardonne complètement d'avoir eu des difficultés à absorber ce qui m'est nécessaire pour m'épanouir dans l'existence.

Creux du menton : Je me pardonne complètement tout ce qui m'a conduit à me priver de manger.

Clavicule : Je me pardonne complètement tout ce qui m'a conduit à appauvrir mon corps, mon âme et mon esprit.

Sous le bras : Je me pardonne complètement d'avoir tenté de me dépouiller de mes forces.

Sous le sein : Je me pardonne complètement toutes mes façons improductives de me protéger et me sustente désormais facilement avec une joie toujours renouvelée.

Prenez une respiration lente et profonde en continuant à tenir le point. Puis buvez de l'eau.



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles

Protocole de tapping sur le thème de la jalousie.

Première étape (amorce le procédé de libération émotionnelle):
Dire tout ce qu'on pense à propos d'une situation détestée (sans se censurer) en même temps que l'on stimule continuellement le point de la clavicule (voire tous les points de la série si on préfère).

Important : Avant de commencer le protocole, pensez à évaluer votre niveau de souffrance lorsque vous songez à la situation et de prendre note par écrit du chiffre qui se présente (10 représentant une détresse maximale).

Exemple – Voici en exemple les paroles de Claudia concernant ce qu'elle pense (et ressent) de la relation intime qui existe entre son mari et un copain à lui. Il s'agit du transcrit des paroles de Claudia enregistrées sur cassette Evaluation du niveau de la détresse émotionnelle de Claudia, un 10 bien senti...

"Claudia : Je suis jalouse... Je ne supporte pas leur amitié... L'autre est plus important que moi... (grosses larmes donnant lieu à des rondes continues de tapping sur tous les points de la série pendant quelques minutes). Dès que l'autre appelle, il laisse tout tomber pour lui

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

parler, même quand on est en train de faire des trucs ensemble. Il passe plein de temps avec lui. C'est ridicule. Leurs liens me dérangent. L'autre sait tout de notre vie. Je trouve ça dégoûtant. On n'a plus rien de privé. Il prend trop de place dans notre vie. Il interfère. Il est au courant de tout. Je le hais. C'est un abruti.

Je ne comprends pas ce qui se passe entre eux. C'est l'autre qui prime. Il n'y en a que pour lui. Je me sens délaissée. Et ça se passe derrière mon dos. Je suis malheureuse. Je veux que leur amitié cesse. Je ne veux plus qu'ils se voient. Plus jamais. Plus jamais. Jamais. C'est mon droit. En plus il est toujours fourré chez cet abruti. C'est comme s'il n'avait pas de famille à lui. Et ça me dérange aussi.

C'était pas la peine de se marier pour être toujours fourré ailleurs. Je le veux tout à moi. Entièrement à moi. Pendant qu'il est avec eux il ne fait rien avec moi. Il me laisse toute seule. Je suis jalouse de tout ce qui l'attire chez ces gens. Et il faut que je fasse bonne figure. Que j'ai l'air de m'en fiche ! Mais ça me fait mal. C'est insupportable. Je hais ce type. Il n'a jamais rien fait de sa vie. Et faut voir comment il traite sa femme. Maintenant j'ai cette douleur à l'estomac... (là un arrêt pour effectuer quelques rondes de tapping sur tous les points de la séries

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

l'attention focalisée sur la douleur à l'estomac), puis en réponse à ma demande de ce que pourrait signifier cette douleur, si elle parlait, qu'est ce qu'elle dirait ?

Claudia reprend: J'ai peur. Leur amitié m'enlève quelque chose dont j'ai besoin. J'ai besoin qu'il soit toujours avec moi. Il me manque quand il n'est pas là. Je veux que rien d'autre ne compte pour lui que moi. En plus je ne sais jamais comment le joindre quand ils sont ensemble. De toutes façons je n'ose pas. Je n'ose même pas les déranger quand ils sont ensemble. Ça va le fâcher. J'ai peur de m'immiscer entre eux. L'autre est jaloux de moi aussi. Et en plus quand la femme du type l'appelle sur son portable, ça dérange mon mari. C'est un comble. Qu'est-ce qu'ils ont ces deux-là. Je hais ce type qui me retire ce dont j'ai besoin. Je ne veux pas partager.

Je ne supporte pas l'attention que mon mari lui porte. En plus ils passent des heures à parler ensemble au téléphone. Ils se disent des choses qui ne me regardent pas. Je ne fais pas partie de leur relation. J'ai envie de briser leur relation, que ce type disparaisse à tout jamais de notre vie. Ça me fait mal. Ce type me retire quelque chose qui devrait me revenir de plein droit.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Je veux mon mari pour moi toute seule. Je veux qu'il n'y ait que moi qui l'intéresse mais cet abruti interfère, il prend de l'importance, dès qu'il se pointe il n'y en a plus que pour lui. Ils passent trop de temps ensemble. Je veux mon mari pour moi toute seule. En plus il faut que je me tape leurs conversations débiles au téléphone. Ça me fait mal. J'ai encore cette douleur à l'estomac. C'est un coup de poing dans l'estomac.

Ça me pèse à l'estomac (là encore quelques rondes de tapping sur ce qui se passe à l'estomac). C'est de la peur que je ressens à l'estomac. Je souffre. Cette situation m'obsède. Je ne fais qu'y penser. Ce type me gâche la vie. Je le hais. Cette situation me gâche la vie. Elle me ronge. Elle me mine. Elle détruit ma paix. J'en ai marre de souffrir. Je veux me détacher de cette situation. La laisser filer. Je veux m'en détacher complètement."

(Pour la petite histoire, les résultats du travail énergétique de Claudia sur elle-même en relation avec ce très grave problème dans sa vie de couple s'est résolu exactement de la manière dont elle le souhaitait. Cela ne s'est pas fait en cinq minutes, mais progressivement dans les meilleures conditions possibles et imaginables pour elle-même, son mari et leur union ensemble dans un concours de circonstances franchement miraculeux).

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Deuxième étape :

Guérison de l'origine du problème et de ses ramifications à travers les peines ressenties.

Point Sensible :

- "Même si je suis profondément jalouse de la relation qui existe entre ___ et ___, je m'accepte et me respecte malgré tout. Et si les rapports particuliers que ___ et ___ entretiennent me dérangent profondément, je me donne le droit de ressentir et d'exprimer toute ma souffrance. Et même si je me sens sans défense face à cette situation intolérable, je comprends que ma détresse émane de traumatismes vécus antérieurement à ces circonstances et choisis maintenant de les guérir afin de pouvoir désormais vivre dans la paix de l'esprit et du cœur par rapport à n'importe quel aspect de cette relation." *Continuez à masser le point quelques instants, puis prenez une respiration lente et profonde.*

Sommet de la tête :

- "Je charge mon esprit supérieur de guérir l'origine de toute la souffrance que je ressens lorsque je pense à la relation qui existe entre ___ et ___, ou que je les vois ensemble, ou que je les entends parler ensemble, ou qu'on évoque devant moi le nom de ___ et de guérir en profondeur toutes les façons que j'ai de me torturer l'esprit avec cette relation et d'en souffrir

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

cruellement." *Continuez à frapper le point quelques instants, puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sourcil :

- "Je guéris l'origine de tout le désarroi que me cause cette relation." "Je guéris l'origine de tout le désarroi que me cause cette relation." "Je guéris l'origine de tout le désarroi que me cause cette relation." *Continuez à frapper le point quelques instants, puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Coin de l'œil :

- "Je guéris l'origine de tout le désespoir que me cause cette relation." "Je guéris l'origine de tout le désespoir que me cause cette relation." "Je guéris l'origine de tout le désespoir que me cause cette relation."

Continuez à frapper le point quelques instants, puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.

Sous l'œil :

- "Je guéris l'origine de toutes les privations que me cause cette relation." "Je guéris l'origine de toutes les privations que me cause cette relation." "Je guéris l'origine de toutes les privations que me cause cette relation."

Continuez à frapper le point quelques instants, puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous le nez :

- "Je guéris l'origine de toute la torpeur que me cause cette relation." "Je guéris l'origine de toute la torpeur que me cause cette relation." "Je guéris l'origine de toute la torpeur que me cause cette relation." *Continuez à frapper le point quelques instants, puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Creux du menton :

- "Je guéris l'origine de toute l'humiliation que me cause cette relation." "Je guéris l'origine de toute l'humiliation que me cause cette relation." "Je guéris l'origine de toute l'humiliation que me cause cette relation." *Continuez à frapper le point quelques instants, puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Clavicule :

- "Je guéris tous les chocs et traumatismes émotionnels qui sont à l'origine du supplice que me cause cette relation." "Je guéris tous les chocs et traumatismes émotionnels qui sont à l'origine du supplice que me cause cette relation." "Je guéris tous les chocs et traumatismes émotionnels qui sont à l'origine du supplice que me cause cette relation." *Continuez à frapper le point quelques instants, puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous le bras :

- “Je guéris l’origine de tous les sentiments de rejet que me cause cette relation.” “Je guéris l’origine de tous les sentiments de rejet que me cause cette relation.” “Je guéris l’origine de tous les sentiments de rejet que me cause cette relation.” *Continuez à frapper le point quelques instants, puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous le sein :

- “Je guéris l’origine de toute l’irritation que me cause cette relation.” “Je guéris l’origine de toute l’irritation que me cause cette relation.” “Je guéris l’origine de toute l’irritation que me cause cette relation.” *Continuez à frapper le point quelques instants, puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

PAUSE : Faites une petite pause pour boire un peu d’eau et pour réévaluer votre niveau de détresse en prenant note par écrit du chiffre trouvé.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Point karaté : (*Vous remarquerez que la même phrase se répète trois fois de suite.*)

- “Je charge mon esprit supérieur de guérir jusqu’en ses racines les plus profondes toute la souffrance que m’a causée cette relation jusqu’ici, et de lui ôter tous ses moyens de continuer à me faire souffrir de n’importe quelle façon qui soit.” . “Je charge mon esprit supérieur de guérir jusqu’en ses racines les plus profondes toute la souffrance que m’a causée cette relation jusqu’ici, et de lui ôter tous ses moyens de continuer à me faire souffrir de n’importe quelle façon qui soit.” “Je charge mon esprit supérieur de guérir jusqu’en ses racines les plus profondes toute la souffrance que m’a causée cette relation jusqu’ici, et de lui ôter tous ses moyens de continuer à me faire souffrir de n’importe quelle façon qui soit.” *Continuez à frapper le point quelques instants, puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sourcil :

- “Toute la peur éprouvée guérit maintenant jusqu’en ses racines les plus profondes.” *Continuez à frapper le point quelques instants, puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Coin de l'œil :

- "Toute l'obsession éprouvée guérit maintenant jusqu'en ses racines les plus profondes." *Continuez à frapper le point quelques instants, puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous l'œil :

- "Toute l'irritation éprouvée guérit maintenant jusqu'en ses racines les plus profondes." *Continuez à frapper le point quelques instants, puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous le nez :

- "Tous les manques éprouvés guérissent maintenant jusqu'en leurs racines les plus profondes." *Continuez à frapper le point quelques instants, puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Creux du menton :

- "Tous les rejets éprouvés guérissent maintenant jusqu'en leurs racines les plus profondes." *Continuez à frapper le point quelques instants, puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Clavicule :

- "Tous les chocs et bouleversement émotionnels éprouvés guérissent maintenant jusqu'en leurs racines les plus profondes." *Continuez à frapper le point quelques instants, puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous le bras :

- "Tout le blâme éprouvé guérit maintenant jusqu'en ses racines les plus profondes." *Continuez à frapper le point quelques instants, puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous le sein :

- "Toute l'animosité éprouvée guérit maintenant jusqu'en ses racines les plus profondes." *Continuez à frapper le point quelques instants encore, puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Petit doigt (*La même phrase se dit trois fois de suite*):

- "Je me pardonne entièrement toutes les réactions négatives que j'ai eu face à n'importe quel aspect de cette relation. Si j'avais su comment m'éviter ces souffrances il est évident que je l'aurai fait et toute la colère, la honte ou le blâme que j'éprouve envers moi-même guérissent à présent jusqu'en leurs racines les plus profondes."

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- "Je me pardonne entièrement toutes les réactions négatives que j'ai eu face à n'importe quel aspect de cette relation. Si j'avais su comment m'éviter ces souffrances il est évident que je l'aurai fait et toute la colère, la honte ou le blâme que j'éprouve envers moi-même guérissent à présent jusqu'en leurs racines les plus profondes."
- "Je me pardonne entièrement toutes les réactions négatives que j'ai eu face à n'importe quel aspect de cette relation. Si j'avais su comment m'éviter ces souffrances il est évident que je l'aurai fait et toute la colère, la honte ou le blâme que j'éprouve envers moi-même guérissent à présent jusqu'en leurs racines les plus profondes."

Continuez à frapper le point quelques instants, puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.

Sommet de la tête *(la même phrase se dit trois fois de suite)*

- "Je charge mon esprit supérieur de guérir maintenant à tous les niveaux de mon être et de mon existence tout ce qui reste encore à ce problème." *Continuez à frapper le point quelques instants, puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*
- "Mon esprit supérieur se charge maintenant de guérir à tous les niveaux de mon être et de mon existence tout ce qui reste encore à ce problème." *Continuez à frapper le point quelques*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

instants, puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.

- "Mon esprit supérieur s'est chargé de guérir à tous les niveaux de mon être et de mon existence tout ce qui restait encore à ce problème." *Continuez à frapper le point quelques instants, puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Protubérance occipitale :

- "Je m'apprécie et me respecte profondément malgré toutes mes faiblesses, mes manques et mes défauts." *Répétition de la phrase trois fois de suite suivie d'une respiration lente et profonde en tenant le point.*
- "Je me fais profondément confiance malgré toutes mes craintes, mes peurs et mes terreurs." *Répétition de la phrase trois fois de suite suivie d'une respiration lente et profonde en tenant le point.*
- "J'ai le pouvoir de m'enrichir et de m'épanouir en dépit de tout semblant de carence dans ma vie." *Répétition de la phrase trois fois de suite suivie d'une respiration lente et profonde en tenant le point.*
- "Tous mes besoins sont comblés. Je me sens complètement protégée et parfaitement en sécurité." *Répétition de la phrase trois fois de suite suivie d'une respiration lente et profonde en tenant le point.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- "J'existe dans un espace profondément merveilleux qui est ma version personnelle du paradis." *Répétition de la phrase trois fois de suite suivie d'une respiration lente et profonde en tenant le point.*
- "Avec l'aide de mon esprit supérieur je conserve désormais facilement mon calme face à n'importe quel aspect de cette relation entre ___ et ___." *Répétition de la phrase trois fois de suite suivie d'une respiration lente et profonde en tenant le point.*

Troisième étape : Réévaluation du niveau de détresse. S'il y a certains côtés de la situation qui vous dérangent lorsque vous y songez (ou la vivez au quotidien), effectuez autant de rondes de tapping qu'il en faut pour panser vos souffrances. Au fil de vos sessions, vous finirez par arriver au point où une belle indifférence, sinon la joie, remplaceront cette irritation encore présente.



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles

Guérir les souffrances d'un échec

✓ *Il faut effectuer une évaluation du niveau de détresse avant d'entreprendre le protocole puis en effectuer une autre à la fin de manière à bien pouvoir juger de la guérison émotionnelle obtenue.*

✓ *S'il y a des souvenirs douloureux qui font surface au cours du protocole, le cesser immédiatement afin de traiter toute la souffrance qui accompagne ces souvenirs, puis reprendre le protocole là où on l'a laissé.*

Point Karaté :

- "Même si je n'ai pas réussi comme je le voulais et que mes démarches se sont soldées par un échec, je m'accepte malgré tout complètement. Et même si mes efforts ont été inutiles et que je me suis donné du mal pour rien, je m'accepte car je sais que dans n'importe quelle situation il y a des paramètres sur lesquels je n'ai aucun contrôle. Et même si je ne tolère pas d'avoir échoué, s'il m'est impossible de m'y résigner, je m'accepte avec tous les sentiments que cet échec provoque en moi". *Prenez une respiration lente et profonde.*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

1)

Dessus de la tête : Je n'ai pas réussi à avoir (être, faire) ce que je voulais...

Sourcil : mes efforts n'ont servi à rien...

Coin de l'oeil : j'ai perdu la bataille...

Sous l'oeil : ce qui prouve bien que je ne suis bon(ne) à rien...

Sous le nez : je voulais tellement réussir ...

Creux du menton : je m'attendais à réussir ...

Clavicule : j'ai tout fait pour réussir ...

Sous le bras : je me suis donné du mal ...

Sous le sein : mais j'ai tout raté.

Continuez le tapping sur le point quelques instants encore, puis prenez une bonne respiration lente et profonde en tenant le point.

2)

Dessus de la tête : J'ai échoué...

Sourcil : je n'ai pas été capable d'obtenir ce que je voulais...

Coin de l'oeil : c'est raté...

Sous l'oeil : il n'y a plus rien à faire...

Sous le nez : c'est la défaite...

Creux du menton : c'est un échec complet...

Clavicule : cet échec...

Sous le bras : cet échec...

Sous le sein : je n'étais pas à la hauteur...

Continuez le tapping sur le point quelques instants encore, puis prenez une bonne respiration lente et profonde en tenant le point.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

3)

Dessus de la tête : Cet échec explique bien ma nullité...

Sourcil : j'ai fait plein d'erreurs...

Coin de l'oeil : j'ai déçu les autres ...

Sous l'oeil : ils s'attendaient à autre chose ...

Sous le nez : Ils ont cru que j'avais les compétences voulues...

Creux du menton : ils m'ont fait confiance...

Clavicule : sans savoir que j'allais échouer...

Sous le bras : je pensais pourtant bien que j'allais réussir...

Sous le sein : je me sentais capable de réussir.

Continuez le tapping sur le point quelques instants encore, puis prenez une bonne respiration lente et profonde en tenant le point.

4)

Dessus de la tête : j'étais plein(e) d'espoir...

Sourcil : j'ai donné le meilleur de moi-même...

Coin de l'oeil : j'ai tout fait pour réussir...

Sous l'oeil : mais j'ai quand même échoué...

Sous le nez : j'ai quand même déçus ceux qui comptaient sur moi ...

Creux du menton : j'ai déçu ceux qui s'attendaient à me voir réussir...

Clavicule : ils m'ont surestimé(e) ...

Sous le bras : ils ont cru que je réussirais ...

Sous le sein : et moi aussi j'ai cru à ma réussite.

Continuez le tapping sur le point quelques instants encore, puis prenez une bonne respiration lente et profonde en tenant le point.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

5)

Dessus de la tête : Mais c'est loupé...

Sourcil : J'ai tout raté...

Coin de l'oeil : j'ai manqué mon coup...

Sous l'oeil : et c'est trop tard maintenant pour revenir en arrière...

Sous le nez : c'est trop tard pour changer quoi que ce soit ...

Creux du menton : il n'y a plus rien à faire ...

Clavicule : j'ai échoué ...

Sous le bras : un échec de plus ...

Sous le sein : un échec de plus à porter à mon palmarès.

Continuez le tapping sur le point quelques instants encore, puis prenez une bonne respiration lente et profonde en tenant le point.

6)

Dessus de la tête : Cet échec me fait mal...

Sourcil : cet échec m'obsède...

Coin de l'oeil : cet échec me remet en question...

Sous l'oeil : cet échec me condamne..

Sous le nez : cet échec montre mon incompetence...

Creux du menton : cet échec expose mes lacunes...

Clavicule : cet échec révèle mes faiblesses...

Sous le bras : je suis impardonnable...

Sous le sein : j'aurais dû réussir.

Continuez le tapping sur le point quelques instants encore, puis prenez une bonne respiration lente et profonde en tenant le point.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

7)

Dessus de la tête : Je m'en veux de cet échec...

Sourcil : j'aurais pu réussir si j'avais fourni plus d'efforts...

Coin de l'œil : j'aurais pu réussir si j'avais fait preuve de plus d'intelligence...

Sous l'œil : j'aurais pu réussir si j'avais eu plus de chance...

Sous le nez : je ne peux pas tolérer cet échec...

Creux du menton : je refuse d'accepter cette défaite...

Clavicule : jamais je ne m'en remettraï...

Sous le bras : je serai à tout jamais marqué(e) par cet échec...

Sous le sein : cet échec me poursuivra toute ma vie.

Continuez le tapping sur le point quelques instants encore, puis prenez une bonne respiration lente et profonde en tenant le point.

8)

Dessus de la tête : Je suis anéanti(e) par cet échec...

Sourcil : toute cette tristesse que me cause cet échec...

Coin de l'œil : toute cette frustration que me cause cet échec...

Sous l'œil : tout ces manques que me cause cet échec...

Sous le nez : toute cette humiliation que me cause cet échec ...

Creux du menton : tous ces regrets que me cause cet échec ...

Clavicule : tous ces tourments que me cause cet échec ...

Sous le bras : tout ce découragement que me cause cet échec ...

Sous le sein : toute la colère que me cause cet échec...

Continuez le tapping sur le point quelques instants encore, puis prenez une bonne respiration lente et profonde en tenant le point.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

9)

Dessus de la tête : Cet échec m'a anéanti(e)...

Sourcil : cette immense peine que je ressens...

Coin de l'oeil : c'est une épreuve trop difficile à surmonter...

Sous l'oeil : cet échec... cet échec... cet échec...

Sous le nez : tout ce que je n'aurai pas à cause de cet échec...

Creux du menton : tout ce que cet échec m'empêche d'avoir...

Clavicule : toutes ces pertes irremplaçables... ces pertes irremplaçables...

Sous le bras : jamais je ne m'en remettrai...

Sous le sein : jamais je ne m'en remettrai...

*Continuez le tapping sur le point quelques instants encore, puis prenez une bonne respiration lente et profonde en tenant le point. **Et buvez un peu d'eau.***

10)

Dessus de la tête : Je crois que ce tapping commence pourtant à me faire du bien...

Sourcil : je crois que je me sens un peu mieux maintenant ...

Coin de l'œil : je me sens quand même un peu mieux maintenant ...

Sous l'œil : je commence à me sentir mieux ...

Sous le nez : je vais quand même un peu mieux ...

Creux du menton : je crois que je vais mieux ...

Clavicule : je me sens un tout petit peu mieux ...

Sous le bras : ce tapping me fait du bien ...

Sous le sein : ce tapping commence à me faire vraiment du bien.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Continuez le tapping sur le point quelques instants encore, puis prenez une bonne respiration lente et profonde en tenant le point.

11)

Dessus de la tête : Je commence à croire que je peux surmonter cette épreuve...

Sourcil : je me sentirais tellement mieux sans cette souffrance...

Coin de l'œil : je me sentirais tellement mieux sans ce tumulte intérieur...

Sous l'œil : je me sentirais tellement mieux sans ces sentiments de perte...

Sous le nez : je me sentirais tellement mieux sans ces sentiments de manques...

Creux du menton : je me sentirais tellement mieux sans ces regrets...

Clavicule : je me sentirais tellement mieux sans ces tourments...

Sous le bras : je me sentirais tellement mieux sans ce désespoir...

Sous le sein : je me sentirais tellement mieux sans cette amertume.

Continuez le tapping sur le point quelques instants encore, puis prenez une bonne respiration lente et profonde en tenant le point.

12)

Dessus de la tête : Cet échec s'est produit et il fait partie du passé...

Sourcil : cet échec fait maintenant partie de mon passé...

Coin de l'œil : il a rejoint tous mes échecs passés...

Sous l'œil : tous ces échecs que je garde en mémoire...

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous le nez : tous ces échecs dont la souffrance est encore engrangée en moi...

Creux du menton : tous ces échecs encore gravés dans mon système énergétique...

Clavicule : tous ces échecs accumulés...

Sous le bras : je peux m'en guérir aujourd'hui aussi...

Sous le sein : je peux en effacer toutes les empreintes.

Continuez le tapping sur le point quelques instants encore, puis prenez une bonne respiration lente et profonde en tenant le point.

13)

Dessus de la tête : Je guéris tout ce qui me lie encore à mes échecs passés par la souffrance.

Sourcil : je guéris tous les traumatismes liés de n'importe quelle façon qui soit à mes échecs passés...

Coin de l'œil : je guéris tous les symptômes post-traumatiques liés de n'importe quelle façon qui soit à mes échecs passés...

Sous l'œil : je guéris tout le vide intérieur laissé par n'importe lequel de mes échecs passés ...

Sous le nez : je guéris tous les remords conscients et inconscients que me causent encore n'importe lequel de mes échecs passés...

Creux du menton : je guéris tous les regrets conscients et inconscients que me causent encore n'importe lequel de mes échecs passés...

Clavicule : je guéris toutes les peurs conscientes et inconscientes que me causent encore n'importe lequel de mes échecs passés...

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous le bras : je guéris et efface de ma mémoire tous les souvenirs douloureux liés à mes échecs passés...

Sous le sein : je guéris toute la colère que je ressens envers moi-même consciemment ou inconsciemment liée de n'importe quelle façon qui soit à mes échecs passés.

Continuez le tapping sur le point quelques instants encore, puis prenez une bonne respiration lente et profonde en tenant le point.

14)

Dessus de la tête : Je peux maintenant me pardonner mes échecs passés...

Sourcil : car j'ai fait de mon mieux selon mes possibilités du moment...

Coin de l'oeil : si j'avais su comment m'éviter ces échecs je l'aurais fait...

Sous l'oeil : et puis je n'avais pas toujours le contrôle...

Sous le nez : les autres avaient aussi leur mot à dire ...

Creux du menton : je ne suis pas entièrement responsable ...

Clavicule : je ne tenais pas toutes les ficelles ...

Sous le bras : d'autres paramètres sont entrés en jeu pour me faire échouer ...

Sous le sein : j'ai échoué et ce n'est pas la fin du monde.

Continuez le tapping sur le point quelques instants encore, puis prenez une bonne respiration lente et profonde en tenant le point.

15)

Dessus de la tête : j'ai échoué et ce n'est pas la fin du monde car mes échecs passés m'ont toujours appris quelque chose de bon...

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sourcil : j'en ai toujours retenu une leçon profitable...

Coin de l'œil : ils n'ont pas eu que du mauvais...

Sous l'œil : et celui-ci ne fait pas exception à la règle...

Sous le nez : j'en retirerai aussi quelque chose de bon...

Creux du menton : de bien meilleur encore ...

Clavicule : j'en retirerai quelque chose de bon ...

Sous le bras : Après tout, ce nouvel échec est peut-être une bénédiction...

Sous le sein : après tout, qui me dit que cet échec n'est pas une vraie chance ?

Continuez le tapping sur le point quelques instants encore, puis prenez une bonne respiration lente et profonde en tenant le point.

16)

Dessus de la tête : Ce nouvel échec est peut-être une vraie chance...

Sourcil : peut-être ouvre-t-il la voie à quelque chose de bien plus profitable pour moi...

Coin de l'œil : qui sait... oui qui sait...

Sous l'œil : Qui sait si ce nouvel échec n'est pas la chance de ma vie...

Sous le nez : qui sait si ce nouvel échec n'est pas une fatalité malfaisante mais au contraire une chance inouïe...

Creux du menton : comme la chance de trouver enfin ma vraie voie dans la vie...

Clavicule : comme la chance d'effectuer des transformations impossibles autrement...

Sous le bras : ou celle de voir venir à moi (ou de faire) des choses immensément satisfaisantes...

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous le sein : qui me donnent la chance de croître, de grandir et de m'épanouir superbement.

Continuez le tapping sur le point quelques instants encore, puis prenez une bonne respiration lente et profonde en tenant le point.

17)

Dessus de la tête : Tout est possible...

Sourcil : ce n'est pas parce qu'une porte vient de se fermer, qu'une autre ne va pas s'ouvrir...

Coin de l'œil : une autre porte va s'ouvrir...

Sous l'œil : d'autres opportunités vont se présenter...

Sous le nez : je vais avancer...

Creux du menton : je vais éprouver le bonheur que je recherche...

Clavicule : cet échec n'est pas une sentence de perte...

Sous le bras : ce que je crois avoir perdu va être remplacé...

Sous le sein : je vais avoir accès à ce que je voulais.

Continuez le tapping sur le point quelques instants encore, puis prenez une bonne respiration lente et profonde en tenant le point.

18)

Dessus de la tête : Cet échec ne marque pas la fin de ce que je voulais...

Sourcil : ce que je voulais va se présenter...

Coin de l'œil : je vais avoir ce que je voulais...

Sous l'œil : j'obtiendrai ce que cet échec m'a retiré sous une forme bien plus enrichissante...

Sous le nez : d'autres opportunités vont se présenter...

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Creux du menton : même si je n'y crois pas maintenant...

Clavicule : en fait je n'y crois pas...

Sous le bras : car ce que j'ai perdu est irremplaçable...

Sous le sein : c'est irremplaçable.

Continuez le tapping sur le point quelques instants encore, puis prenez une bonne respiration lente et profonde en tenant le point.

19)

Dessus de la tête : Jamais rien ne pourra remplacer ce que j'ai perdu...

Sourcil : ce que j'ai perdu avec cet échec est irremplaçable...

Coin de l'oeil : cet échec m'a retiré quelque chose d'irremplaçable...

Sous l'oeil : c'est irremplaçable... c'est irremplaçable... c'est irremplaçable ...

Sous le nez : Jamais je ne remplacerai ce que je viens de perdre...

Creux du menton : c'est impossible...

Clavicule : jamais rien ne pourra remplacer ce que cet échec m'a fait perdre...

Sous le bras : et c'est comme ça...

Sous le sein : la vie est comme ça.

Continuez le tapping sur le point quelques instants encore, puis prenez une bonne respiration lente et profonde en tenant le point.

20)

Dessus de la tête : La vie est comme ça quand on ne guérit pas ses souffrances...

Sourcil : La vie est comme ça quand on ne guérit pas ses anciennes blessures...

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Coin de l'œil : la vie est comme ça quand on reste enchaînés au mal qu'on a subit dans le passé.

Sous l'œil : or pour moi c'est différent...

Sous le nez : tout ce tapping m'a permis de rétablir mon harmonie énergétique...

Creux du menton : j'ai pu dissoudre des blocages d'énergie...

Clavicule : Guérir d'anciens traumatismes...

Sous le bras : Défaire un enchevêtrement de nœuds émotionnels...

Sous le sein : Annuler des décisions inconscientes nuisibles à mon bien-être.

Continuez le tapping sur le point quelques instants encore, puis prenez une bonne respiration lente et profonde en tenant le point.

21)

Dessus de la tête : Je me suis donné(e) les moyens de repartir d'un bon pied...

Sourcil : et peux en toute confiance voir les choses évoluer en ma faveur...

Coin de l'œil : Cet échec va marquer un bon tournant dans ma vie...

Sous l'œil : Des portes jusque là fermées vont s'ouvrir en grand pour me permettre d'exprimer des talents encore enfouis en moi...

Sous le nez : m'offrant des possibilités sensationnelles de m'épanouir en grand...

Creux du menton : mon avenir s'annonce heureux...

Clavicule : malgré cet échec...

Sous le bras : mes lendemains seront réjouissants...

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous le sein : malgré cet échec mes lendemains seront pleinement satisfaisants.

Continuez le tapping sur le point quelques instants encore, puis prenez une bonne respiration lente et profonde en tenant le point.

Derrière la tête (protubérance occipitale) : Je consacre toute l'énergie que je viens de retrouver au déploiement complet de toutes mes possibilités de bonheur et de satisfaction dans l'existence. (Répétez la phrase encore deux fois de suite).

*Prendre une respiration lente et profonde **puis boire un grand verre d'eau.***

Réévaluez maintenant le niveau de guérison et s'il reste des aspects douloureux au problème traité, continuez à effectuer des rondes jusqu'à ce que la paix émotionnelle s'installe pour de bon.



**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Se donner la liberté de maigrir et de rester mince

Réussir un régime ou connaître le succès dans n'importe quel domaine ne dépend pas d'une pratique savante. On peut en posséder tout le savoir, souvent acquis à grand frais, sans jamais y parvenir. C'est bizarre, mais pas tant qu'il y paraît.

Nous empruntons la route qui mène au succès et non pas celle qui conduit à l'échec, ou vice et versa, pour des raisons que l'on ne s'explique pas toujours mais qui n'en sont pas moins vraies. Les gens qui réussissent peuvent donc nous en expliquer tous les rouages, leurs paroles ne nous serviront à rien, pas plus que leurs méthodes, si elles trouvent en nous de puissants arguments contraires.

Personne ne dira ouvertement préférer l'échec à la réussite. C'est pourtant ce qui se produit dès que l'on n'arrive pas à réaliser ce que l'on veut. Parce que certaines parties de soi, pour des raisons qui leurs sont propres, et profitant de l'appui inconditionnel de notre esprit inconscient, nous en empêchent par tous les moyens possibles.

Habitées de peurs issues de souffrances intolérables, ignorées sinon bafouées et honnies à cause de la peine qu'elles nous font ressentir (cette fameuse négativité dont il faut soit disant se défendre à tout prix), ces parties oubliées s'emparent des rênes de notre existence pour nous conduire où bon leurs semblent.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Nous n'allons néanmoins pas nous laisser faire et derechef d'entamer ces luttes bien connues (que ce soit pour maigrir, vaincre ses peurs, gagner l'amour de quelqu'un, se dégager de ses dettes, cesser de fumer, etc.), qui vont être sources de conflits monstres, tant au sein de notre vie que de nous-même.

Se bagarrer contre une situation revient toujours à partir en guerre contre soi-même. Contre ce qui a oeuvré en nous pour la créer et qui continue d'en assurer le maintien. Autant dire une offensive généralement perdue d'avance.

Concevant l'existence de n'importe lequel de nos défauts, faiblesses et défaillances sans y porter le moindre jugement négatif, EFT-Emotional Freedom Techniques s'entame par une complète acceptation de soi-même. Une déclaration de tout le respect que l'on se porte malgré tout ce qu'on peut avoir à se reprocher.

Comme ici pour un problème de poids:

- "Même si je suis incapable de maigrir parce que je mange même quand je n'ai pas faim et que je me jette sur les sucreries, je m'aime et je m'accepte complètement."

Ou encore:

- "Même si mon excès de poids me fait subir un vrai calvaire et que je n'arrive pas à maigrir, je m'accepte complètement avec toutes mes limites et mes contraintes. Malgré toutes mes faiblesses, manques et imperfections, j'ai de l'estime et du

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

respect envers moi-même. Si je savais comment m'éviter ces souffrances il y a longtemps que je l'aurais fait."

Quand on n'arrive pas à suivre un régime malgré une envie tenaillante d'être mince, c'est parce qu'il y a d'abord un refus de voir autre chose que ses kilos superflus, auquel s'ajoute la longue liste des reproches que l'on se fait. Ce rejet de soi, au même titre que nos résistances à "ce qui est", donnent de la puissance aux situations que l'on désire au contraire éliminer de sa vie.

Protocole de tapping pour se donner la liberté de maigrir (et de rester mince) :

Point Karaté (répétez la phrase suivante trois fois de suite):

- "Même si tout ce que je fais pour maigrir ne sert jamais à rien et que mon manque de succès me désespère, je m'accepte et me respecte complètement. Et même si les nouvelles choses que j'expérimente pour essayer de maigrir ne marchent jamais et que les autres ont bien plus de succès que moi, je m'aime et je m'accepte comme je suis aujourd'hui avec toute la colère, la tristesse, la honte, les frustrations et le découragement qui m'habitent en ce moment." *Tenir le point en prenant une bonne respiration profonde*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

1)

Sommet de la tête: Jamais je n'arriverai à maigrir...

Sourcil: je sais que je n'y arriverai pas...

Coin de l'œil: aucun régime ne fonctionne pour moi...

Sous l'œil: et si par hasard j'arrive à perdre du poids...

Sous le nez: je le reprends aussitôt...

Creux du menton: Avec quelques kilos en plus...

Clavicule: Je suis incapable de maigrir...

Sous le bras: de me priver de ce que j'aime manger...

Sous le sein: les régimes sont trop frustrants.

Continuez à stimuler le point quelques instants encore. Puis prenez une bonne respiration lente et profonde tout en tenant le point.

2)

Sommet de la tête: Tout me condamne à l'embonpoint...

Sourcil: c'est héréditaire...

Coin de l'œil: ça vient de mon alimentation quand j'étais enfant...

Sous l'œil: On me forçait à manger...

Sous le nez: on me mettait en punition en me privant de manger...

Creux du menton: c'est trop tard, j'ai pris de mauvaises habitudes...

Clavicule: c'est de la faute des autres...

Sous le bras: Jamais je n'arriverai à maigrir à cause d'eux...

Sous le sein: je les déteste pour ce qu'ils m'ont fait

Continuez à stimuler le point quelques instants encore. Puis prenez une bonne respiration lente et profonde tout en tenant le point.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

3)

Sommet de la tête: Je suis mal dans ma peau...

Sourcil: je souffre de mon excès de poids...

Coin de l'œil: j'ai peur pour ma santé...

Sous l'œil: je ne peux pas m'habiller comme je veux...

Sous le nez: je vis un vrai calvaire...

Creux du menton: et je ne sais pas comment m'en sortir...

Clavicule: les autres peuvent manger tout ce qu'ils veulent...

Sous le bras: mais moi un rien me fait grossir...

Sous le sein: tout me profite.

Continuez à stimuler le point quelques instants encore. Puis prenez une bonne respiration lente et profonde tout en tenant le point.

4)

Sommet de la tête: Je n'ai pas envie de suivre un régime...

Sourcil: c'est trop dur quand on a faim...

Coin de l'œil: et manger c'est tout ce qu'il me reste...

Sous l'œil: Je ne peux pas rester sans manger...

Sous le nez: j'ai toujours faim quand je fais un régime...

Creux du menton: et je ne veux pas avoir faim...

Clavicule: Je ne veux pas me priver de nourriture...

Sous le bras: au moins quand je mange je ne ressens plus mon désespoir...

Sous le sein: mon désespoir me fait trop mal.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Continuez à stimuler le point quelques instants encore. Puis prenez une bonne respiration lente et profonde tout en tenant le point

5)

Sommet de la tête: Ce désespoir qui est en moi...

Sourcil: que j'essaie de soigner par la nourriture...

Coin de l'œil: tous ces manques...

Sous l'œil: que j'essaie de combler par la nourriture...

Sous le nez: tout cet amour que je ne reçois pas des autres...

Creux du menton: mais que manger m'apporte...

Clavicule: Tout ce bonheur que la nourriture me donne...

Sous le bras: je refuse de m'en séparer...

Sous le sein: et personne ne me le retirera.

Continuez à stimuler le point quelques instants encore. Puis prenez une bonne respiration lente et profonde tout en tenant le point.

6)

Sommet de la tête: J'ai le droit de manger à ma faim...

Sourcil: je me donne la liberté de profiter pleinement de la nourriture...

Coin de l'œil: mon embonpoint n'est pas lié à ce que je mange...

Sous l'œil: mais à mon profond désespoir...

Sous le nez: à toutes ces peines qui sont enfouies en moi...

Creux du menton: mais qui commencent à guérir...

Clavicule: avec ce tapping si facile...

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous le bras: que j'ai du plaisir à faire dès qu'une détresse me submerge...

Sous le sein: pour me donner la liberté d'atteindre mon poids idéal.
Continuez à stimuler le point quelques instants encore. Puis prenez une bonne respiration lente et profonde tout en tenant le point.

7)

Sommet de la tête: Je choisis la simplicité du tapping pour maigrir...

Sourcil: sa facilité à panser mon désespoir...

Coin de l'œil: plutôt que de m'astreindre comme dans le passé à suivre des régimes inutiles...

Sous l'œil: Je choisis maintenant de guérir toutes mes détresses...

Creux du menton: seules responsables de mon embonpoint...

Clavicule: comme cette honte que j'ai de mon physique...

Sous le bras: cet ennui qui me ronge...

Sous le sein: ce mal qu'on m'a fait que je n'arrive pas à oublier.

Continuez à stimuler le point quelques instants encore. Puis prenez une bonne respiration lente et profonde tout en tenant le point.

8)

Sommet de la tête: Toutes ces détresses qui engendrent mon embonpoint...

Sourcil: ces traumatismes émotionnels...

Coin de l'œil: cette confusion qui m'habite...

Sous l'œil: cette insatisfaction profonde...

Sous le nez: cette impuissance à atteindre mon poids idéal...

Creux du menton: mon humiliation, toutes ces vexations que j'ai subies...

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Clavicule: guérissent à présent et je me sens de mieux en mieux...

Sous le bras: avec tout ce fardeau de moins à porter...

Sous le sein: et je commence même à me voir avec respect et amour.

Continuez à stimuler le point quelques instants encore. Puis prenez une bonne respiration lente et profonde tout en tenant le point.

9)

Sommet de la tête: Je ressens un amour envers moi-même qui se fait de jour en jour plus vif et profond...

Sourcil: je me donne le droit de manger tout ce qui me fait plaisir ...

Coin de l'œil: et j'ai la surprise de voir que je m'achemine tranquillement vers mon poids idéal ...

Sous l'œil: ma vie est belle depuis la résolution de mes peines ...

Sous le nez: tout à coup si douce et facile ...

Creux du menton: et j'en ressens une fierté bien méritée ...

Clavicule: car je ne dois mon nouveau bonheur qu'à moi-même ...

Sous le bras: je suis libre à présent de me réjouir de la nourriture ...

Sous le sein: Mon alimentation me réussit désormais à merveille.

Continuez à stimuler le point quelques instants encore. Puis prenez une bonne respiration lente et profonde tout en tenant le point.

Et buvez un grand verre d'eau.



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles

Traiter un problème de procrastination

Toujours remettre au lendemain l'accomplissement d'un projet, c'est ça la procrastination. Un comportement qui fait des ravages lorsque l'on a des objectifs professionnels qui demandent à ce que les choses soient faites en temps et en heure.

Point Karaté :

- "Même si je ne parviens pas à me mettre à "___" (Là décrivez précisément votre problème personnel de procrastination), je m'aime et je m'accepte malgré tout complètement. Et même si ça fait longtemps que je parle de faire "___" sans jamais m'y mettre, et l'incidence négative que cela a sur la qualité de ma vie, je m'accepte malgré tout avec toutes mes limites et mes faiblesses." *Continuez à stimulez le point encore quelques instants. Puis prenez une respiration lente et profonde en tenant le point.*

1.

Sommet de la tête : j'ai ce problème... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sourcil : que je n'arrive pas à régler... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Coin de l'œil : je veux faire "____", mais je n'arrive pas à m'y mettre...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous l'œil : c'est quand même un peu fort...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le nez : je veux faire quelque chose...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Clavicule : quelque chose de facile à faire...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le bras : mais je n'y arrive pas...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le sein : je n'arrive pas à me décider à faire "____". *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

2.

Sommet de la tête : je n'arrive pas à me décider à faire "____"...
(continuez à frapper le point une dizaine de fois)

Sourcil : je sais à quel point c'est important que je m'y mette...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Coin de l'œil : mais je n'y arrive pas...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous l'œil : je n'arrive pas à m'y mettre...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le nez : je n'y arrive tout simplement pas...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Clavicule : je n'y arrive tout simplement pas...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le bras : je n'arrive pas à m'y mettre...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le sein : je n'arrive pas à m'y mettre...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

3.

Sommet de la tête : je n'arrive pas à me décider à "____"...
(continuez à frapper le point une dizaine de fois)

Sourcil : j'ai toujours quelque chose de plus important à faire...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Coin de l'oeil : je me cherche des excuses...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous l'oeil : et j'en trouve plein...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le nez : je n'ai tout simplement pas envie de faire "____" ...
(continuez à frapper le point une dizaine de fois)

Clavicule : je me sens obligée de le faire... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le bras : car c'est la chose à faire... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le sein : mais s'il ne tenait qu'à moi... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

4.

Sommet de la tête : jamais je ne ferais " ____ " ... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sourcil : il faut pourtant que je me force à le faire...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Coin de l'oeil : c'est bon pour " ____ " (dire pour quoi c'est bon) ...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous l'oeil : c'est bon pour (ex: ma prospérité)...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le nez : c'est bon pour (ex: faire entrer de l'argent dans les caisses, développer ma carrière)...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Clavicule : c'est bon pour " ____ "(ex: moi) de faire " ____ " ... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le bras : mais j'y arrive pas...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le sein : j'arrive pas à me décider à m'y mettre...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

5.

Sommet de la tête : il y a des mois (des semaines, des jours, etc.) que je parle de faire " ____ " ... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sourcil : il y a des années que je parle de faire des tas de choses que je ne fais pas... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Coin de l'oeil : pourquoi ? *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous l'œil : pourquoi est-ce que je n'arrive pas à faire ce que je dois faire? (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Sous le nez : pourquoi est-ce que je ne parviens pas à accomplir ce que je veux? (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Clavicule : pourquoi? Oui, pourquoi? (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Sous le bras : je ne comprends pas... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Sous le sein : c'est pourtant facile... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

6.

Sommet de la tête : j'ai tout ce qu'il me faut sous la main... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Sourcil : d'autres que moi le font facilement... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Coin de l'œil : ils produisent "____" ... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Sous l'œil : ils s'activent...

Sous le nez : ils font ce qu'il y a à faire pour "____" ... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Clavicule : mais moi je n'y arrive pas... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Sous le bras : il y a quelque chose qui me bloque... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Sous le sein : Il y a quelque chose qui m'empêche de faire ce que je veux faire. (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

7.

Sommet de la tête : Je veux faire " ____ " ... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sourcil : je veux me mettre à faire " ____ " ... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Coin de l'œil : mais je recule toujours devant la tâche... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous l'œil : Je tergiverse... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le nez : Je fais d'autres choses à la place... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Clavicule : des choses que je prétends être plus utiles... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le bras : il y a toujours quelque chose de plus pressant... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le sein : des choses plus importantes à faire que " ____ " ... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

8.

Sommet de la tête : Mais pourquoi ? *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sourcil : c'est quand même bizarre... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Coin de l'œil : je n'ai pas tous ces problèmes normalement... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous l'œil : je fais ce que j'ai à faire...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le nez : j'ai le sens des responsabilités... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Clavicule : je fais ce que je dois faire... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le bras : je fais même des choses encore plus compliquées...
(continuez à frapper le point une dizaine de fois)

Sous le sein : alors, pourquoi est ce que je ne parviens à faire
" ____ " ? *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

9.

Sommet de la tête : Je sais qu'il y a un blocage quelque part...
(continuez à frapper le point une dizaine de fois)

Sourcil : c'est pas possible autrement... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Coin de l'œil : autant me rendre à l'évidence... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous l'œil : je refuse de faire " ____ " ... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le nez : je ne veux pas faire " ____ " ... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Clavicule : et je dois avoir de bonnes raisons pour ça... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le bras : je dois avoir peur de quelque chose... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous le sein : mais de quoi ? (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

10.

Sommet de la tête : Je sais que j'ai tout avantage à faire " ____ " ...
(*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Sourcil : je sais que de faire " ____ " va m'apporter plein de bonnes choses... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Coin de l'œil : je sais que j'ai tout intérêt à m'y mettre... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Sous l'œil : alors, qu'est-ce qui peut bien me freiner ? ... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Sous le nez : qu'est-ce qui peut bien faire que je n'arrive pas à m'y mettre... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*) .

Clavicule : c'est à cause de quoi que j'ai ce blocage ? (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Sous le bras : il doit bien y avoir des raisons... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Sous le sein : oui, j'ai sûrement de bonnes raisons... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

11.

Sommet de la tête : Mais c'est quoi ces raisons ? (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Sourcil : qu'est-ce que ça me rapporte de ne pas faire " ____ " ?
(*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Coin de l'œil : qu'est-ce que je gagne à ne pas faire " ____ " ?
(continuez à frapper le point une dizaine de fois)

Sous l'œil : qu'est-ce que ça me donne de ne pas faire " ____ " ?
(continuez à frapper le point une dizaine de fois)

Sous le nez : apparemment, ça me rapporte gros... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Clavicule : apparemment, ça me fait gagner quelque chose d'important... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le bras : mais je gagne quoi au juste ? *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le sein : je ne sais pas ce que ça me fait vraiment gagner...
(continuez à frapper le point une dizaine de fois)

12.

Sommet de la tête : Certes, je gagne le plaisir de faire ce qui me plaît... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sourcil : je gagne le plaisir de contrôler cette tâche... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Coin de l'œil : je gagne le plaisir de décider de ce que je veux faire ou ne pas faire... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous l'œil : mais c'est ennuyeux à la fin... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le nez : ça a des retombées sur mon bien-être... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Clavicule : dans le fond, ça m'empêche de faire exactement ce que je veux... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois) ..*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous le bras : et j'ai décidé de faire "___" ... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*) **Sous le sein** : mais je n'arrive pas à m'y mettre... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

13.

Sommet de la tête : il y a une barrière... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Sourcil : il y a quelque chose en moi qui s'y oppose... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Coin de l'œil : Est-ce que c'est du chagrin ? (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Sous l'œil : Est-ce que c'est de la peur ? (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Sous le nez : Est-ce que c'est de la colère ? (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Clavicule : Est-ce que ça provient d'une déception ? (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Sous le bras : Est-ce que ça provient d'un échec ? (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Sous le sein : Est-ce que ça provient d'un affront, d'une vexation ? (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

14.

Sommet de la tête : Peu importe de quoi ça provient... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Sourcil : je n'ai pas besoin de savoir d'où ça vient... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Coin de l'œil : tout ce qui compte c'est de lever les barrières...
(continuez à frapper le point une dizaine de fois)

Sous l'œil : tout ce qui compte c'est de rompre les chaînes ...
(continuez à frapper le point une dizaine de fois)

Sous le nez : tout ce qui compte c'est de supprimer ce carcan
d'interdits intérieurs... *(continuez à frapper le point une dizaine de
fois)*

Clavicule : qui me dictent ce que je peux ou ne peux pas faire...
(continuez à frapper le point une dizaine de fois)

Sous le bras : qui m'obligent à suivre une direction prédéterminée...
(continuez à frapper le point une dizaine de fois)

Sous le sein : qui me retirent ma liberté d'agir comme je veux...
(continuez à frapper le point une dizaine de fois)

15.

Sommet de la tête : Et ce que je veux, c'est pouvoir faire " ____ " ...
(continuez à frapper le point une dizaine de fois)

Sourcil : ce que je veux, c'est " ____ " ... *(continuez à frapper le point
une dizaine de fois)*

Coin de l'œil : effectuer un travail de très grande qualité ... *(continuez
à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous l'œil : effectuer ce que j'ai à faire aisément ... *(continuez à
frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le nez : facilement ... *(continuez à frapper le point une dizaine
de fois)*

Clavicule : sans obstacle... *(continuez à frapper le point une dizaine de
fois)*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous le bras : sans frein... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le sein : avec le bonheur d'y arriver enfin ... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

16.

Sommet de la tête : C'est possible... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sourcil : la réalisation parfaite de ce que je veux faire ... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Coin de l'œil : pour m'enrichir la vie ... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous l'œil : et c'est ce que je veux... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le nez : m'enrichir la vie chaque jour davantage... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Clavicule : connaître une prospérité nouvelle... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le bras : passer au niveau supérieur... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le sein : croître et me développer tout en beauté... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

17.

Sommet de la tête : J'en suis capable... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sourcil : J'en suis tout à fait capable ... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Coin de l'œil : Je peux croître et me développer magnifiquement...
(continuez à frapper le point une dizaine de fois)

Sous l'œil : Je peux réaliser mes désirs ...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le nez : J'ai les moyens de concrétiser mes rêves... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Clavicule : facilement, aisément, confortablement... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le bras : comme je suis d'ailleurs en train de le faire...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le sein : annulant en ce moment même tous les programmes inconscients qui s'opposent à ma réussite. *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

18.

Sommet de la tête : Ce ne sont que des programmes... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sourcil : des programmes logés dans mon appareillage créatif...

Coin de l'œil : dans mon équipement naturel de création de ma vie ...
(continuez à frapper le point une dizaine de fois)

Sous l'œil : sur lequel j'ai plein contrôle... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le nez : je ne suis pas à la dérive... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Clavicule : je ne suis pas à la merci de mes programmes... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Sous le bras : je peux effacer les programmes qui m'empêchent d'aller où je veux dans la vie... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Sous le sein : et en créer d'autres porteurs de réussite et de joie... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

19.

Sommet de la tête : Je peux créer de nouveaux programmes... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Sourcil : et c'est exactement ce que je suis en train de faire avec ce tapping... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Coin de l'œil : j'efface en ce moment même toutes les données... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Sous l'œil : toutes les données qui m'empêchent de "____"... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Sous le nez : toutes celles qui me retirent les moyens de faire "____" ... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Clavicule : toutes celles qui bloquent mon développement personnel... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Sous le bras : celles qui me font stagner, qui me font m'étioler, me ratatiner... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

Sous le sein : toutes celles qui s'opposent à mon épanouissement dans la vie... (*continuez à frapper le point une dizaine de fois*)

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

20.

Sommet de la tête : J'enregistre maintenant de nouveaux programmes... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sourcil : dans mon équipement naturel de création de ma vie... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Coin de l'oeil : des programmes positifs pour moi maintenant ... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous l'oeil : des programmes qui sont dorénavant sources de croissance harmonieuse... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le nez : sources de développement heureux... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Clavicule : des programmes qui initient des changements bienfaisants dans ma vie... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le bras : avantageux à tous les niveaux de mon être... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le sein : fructueux dans tous les domaines de ma vie... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

21.

Sommet de la tête : De nouvelles découvertes scientifiques le prouvent... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sourcil : je peux fermer les programmes qui ont une retombée négative sur ma vie... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Coin de l'oeil : et en ouvrir d'autres... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous l'œil : ouvrir des programmes dont les données existent déjà en moi...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le nez : des programmes aux retombées extraordinairement positives sur ma vie...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Clavicule : des programmes qui me font avancer... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le bras : des programmes qui développent mon potentiel de bonheur...

(continuez à frapper le point une dizaine de fois)

Sous le sein : des programmes riches et profondément bienfaitsants ...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

22.

Sommet de la tête : Des programmes dont les données sont déjà engrangées en moi...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sourcil : des données issues de mon extraordinaire potentiel inné ...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Coin de l'œil : des données "endormies" que je peux activer ..
(continuez à frapper le point une dizaine de fois)

Sous l'œil : et auxquels j'accède maintenant...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le nez : j'ouvre maintenant ces programmes...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Clavicule : en remplacement de tous les programmes...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le bras : qui s'opposaient précédemment à "___" ...*(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous le sein : qui s'interposaient à mes possibilités de "___" ...
(continuez à frapper le point une dizaine de fois)

23.

Sommet de la tête : des programmes qui enrichissent considérablement ma vie... (continuez à frapper le point une dizaine de fois)

Sourcil : comme ils enrichissent la vie d'autrui par ce qu'ils m'apportent... (continuez à frapper le point une dizaine de fois)

Coin de l'œil : des programmes extraordinairement bénéfiques ... (continuez à frapper le point une dizaine de fois)

Sous l'œil : qui me transforment l'existence... (continuez à frapper le point une dizaine de fois)

Sous le nez : qui me rendent la vie facile ... (continuez à frapper le point une dizaine de fois)

Clavicule : qui me réussissent à merveille en tout domaine... (continuez à frapper le point une dizaine de fois)

Sous le bras : des programmes qui me donnent la possibilité de m'enrichir dans la vie comme je le souhaite... (continuez à frapper le point une dizaine de fois)

Sous le sein: des programmes qui me donnent la liberté d'exprimer le meilleur de moi-même... (continuez à frapper le point une dizaine de fois)

24.

Sommet de la tête: des programmes qui enrichissent ma vie immensément...

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

(continuez à frapper le point une dizaine de fois)

Sourcil : des programmes qui me donnent les moyens de prendre du bon temps... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Coin de l'œil : des programmes qui m'apportent du bonheur...
(continuez à frapper le point une dizaine de fois)

Sous l'œil : des programmes qui facilitent le déploiement de mon potentiel créatif... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le nez : qui me donnent les capacités de me déployer dans toute ma beauté... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Clavicule : qui me donne la possibilité de faire de ma vie un chef-d'œuvre... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Sous le bras : un chef-d'œuvre de bonheur, de santé et de vitalité....
(continuez à frapper le point une dizaine de fois)

Sous le sein: un chef-d'œuvre d'accomplissements profondément satisfaisants à tous les niveaux de mon être et en toutes dimensions de mon existence... *(continuez à frapper le point une dizaine de fois)*

Prenez trois fois de suite une bonne respiration lente et profonde. Et buvez de l'eau. Si possible, continuez à boire beaucoup d'eau dans les heures qui vont suivre.



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

“On m’ignore, me délaisse et me néglige !”

Ah l’amour! Comment faire lorsqu’on aime quelqu’un qui semble nous oublier dès qu’on a le dos tourné ? Quelqu’un qui nous tient à distance bien que toujours "quand même" prêt à recevoir ce qu’on peut lui donner? On cesse de se dépouiller chaque jour un peu plus de la confiance que l’on a en soi et on passe immédiatement à EFT!

Comme rien n’arrive jamais par hasard, ce n’est donc pas par accident qu’on nous ignore, nous délaisse, ni qu’on nous néglige. Il y a un motif qui se cache derrière cet état de fait. Nous avons des raisons personnelles pour nous retrouver dans ce genre de situation. Mais plutôt que de pleurer, mieux vaut aller soigner les anciens traumatismes qui sont à l’origine des circonstances douloureuses actuelles.

C’est triste à dire, mais dans ce cas, nous avons comme un besoin qu’on nous néglige. Un besoin qui est parfaitement dans l’ordre des choses au niveau inconscient de notre être. Nous serions même horriblement mal à l’aise si au contraire on faisait preuve envers nous d’une attention pressante. On n’y comprendrait rien du tout ! Et notre amour pour l’autre en souffrirait sans aucun doute...

Nous donnons des rôles à jouer aux gens qui nous entourent. C’est nous qui décidons des personnages que nous voulons avoir dans notre vie selon des diktats inconscients. Et s’ils n’empruntent

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

pas les attitudes qu'on leur ordonne (toujours de manière inconsciente), ils disparaissent tout simplement de la scène. A moins qu'on décide de transformer leurs rôles. Après tout, on peut faire ce qu'on veut, modifiant à volonté la trame du spectacle qu'est notre vie. Comme par exemple en évinçant toutes les scènes dramatiques de son script. Et c'est exactement ce que je vous propose dès maintenant.

Le protocole EFT qui vous est proposé plus bas est bâti de manière à vous débarrasser des goujats qui sont en scène dans votre vie, ou de les transformer en personnages fréquentables qui vous apportent de la joie et du bonheur et non plus du chagrin et des larmes. EFT va dissoudre les blocages d'énergie responsables de vos troubles émotionnels, s'attaquant aux raisons profondes que vous avez de connaître le délaissement et la négligence de ceux qui pourraient autrement se rapprocher pleinement de vous.

Traitement de tapping : *Je vous conseille d'effectuer ce protocole très lentement, en restant sur les phrases qui font monter des émotions fortes tout en maintenant le tapping jusqu'à ce que vous puissiez calmement passer à l'étape suivante.*

1.

Point Karaté (répétez trois fois de suite chaque phrases en incluant le nom de la personne qui vous néglige puis prenez une respiration profonde avant de passer à la phrase suivante):

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- Même si "___" m'ignore et me néglige, je suis quelqu'un de bien et je m'accepte et me respecte complètement. *Tenir le point et prendre une respiration profonde.*
- Même si le manque d'intérêt dont "___" fait preuve à mon égard me fait profondément douter de mes qualités, je m'aime et je m'accepte malgré tout complètement. *Tenir le point et prendre une respiration profonde.*
- Même si j'ai des raisons profondes de me faire ignorer et délaisser par "___", j'honore et respecte toutes les décisions que j'ai prise inconsciemment, voire consciemment, chaque fois que j'ai accepté de croire que je méritais qu'on me délaisse et qu'on me néglige. *Tenir le point et prendre une respiration profonde.*

2.

Sommet de la tête: "___" m'ignore et me néglige... (*continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Sourcil: et ça me fait mal... (*continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Coin de l'œil: Je ne comprends pas pourquoi "___" m'ignore et me néglige...(*continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Sous l'œil: quelles sont ses raisons pour m'ignorer dès que j'ai le dos tourné... (*continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous le nez: je ne comprends pas ce qui se passe... (*continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Creux du menton: tout va bien quand on est ensemble... (*continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Clavicule: tout va surtout bien quand je donne... (*continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Sous l'aisselle: mais dès qu'il n'y a plus rien à attendre de moi... (*continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Sous le sein: c'est le délaissement... (*continuez à stimuler le point quelques secondes encore puis ...*)

Prendre une respiration lente et profonde.

3.

Sommet de la tête: Je me sens si vide... (*continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Sourcil: je me sens si triste... (*continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Coin de l'œil: je me sens abandonné(e) de "___"... (*continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous l'œil: je me sens rejeté(e) par "___"...(continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)

Sous le nez: j'ai même honte de moi... (continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)

Creux du menton: je ne suis pas assez bien pour "___" ... (continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)

Clavicule: et ça fait si mal... (continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)

Sous l'aisselle: "___" ne me trouve pas assez bien pour lui/elle ... (continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)

Sous le sein: Et pourtant, je suis quelqu'un de bien. (continuez à stimuler le point quelques secondes encore puis....)

Prendre une respiration lente et profonde.

4.

Sommet de la tête: Je suis quelqu'un de bien... (continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)

Sourcil: j'ai plein de qualités... (continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)

Coin de l'œil: mais "___" ne semble pas les remarquer... (continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous l'œil: Sorti de ce que je lui donne quand on se voit... (dire ce que c'est)

Sous le nez: rien de plus ne l'intéresse... (*continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Creux du menton: et j'accepte cette situation... (*continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Clavicule: Comme si c'était normal de donner sans rien recevoir... (*continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Sous l'aisselle: sans recevoir aucune marque de tendresse en retour... (*continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Sous le sein: juste de la négligence et de l'abandon. (*continuez à stimuler le point quelques secondes encore puis...*)

Prendre une respiration lente et profonde.

5.

Sommet de la tête: Et ce n'est pas la première fois que ça m'arrive... (*continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Sourcil: C'est déjà souvent arrivé dans le passé... (*continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Coin de l'œil: comme si je ne comptais pas... (*continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous l'œil: mais devais seulement suivre les ordres...

Sous le nez: J'ai souffert de tant de manque d'attention. *(continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Creux du menton: ceux qui auraient dû s'occuper de moi avec amour... *(continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Clavicule: n'étaient jamais attentionnés, jamais disponibles... *(continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous l'aisselle: comme "___" l'est avec moi aujourd'hui... *(continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous le sein: "___" qui m'ignore et qui me néglige sans aucune raison. *(continuez à stimuler le point quelques secondes encore puis....)*

Prendre une respiration lente et profonde.

6.

Sommet de la tête: "___" ne fait que jouer le rôle que je lui ai donné... *(continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sourcil: car il faut qu'on me néglige et qu'on me délaisse... *(continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Coin de l'œil: Je l'ai décidé ainsi... *(continuez à stimuler le point*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

quelques secondes encore avant de passer au suivant.)

Sous l'œil: car je ne mérite pas que l'on fasse attention à moi...
(continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)

Sous le nez: Je ne mérite pas d'occuper une place importante dans la vie de "___"... *(continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Creux du menton: "___" s'applique seulement à exprimer au grand jour mes croyances profondes... *(continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Clavicule: "___" ne fait que pointer mon acceptation de manquer de soins et d'attention ... *(continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous l'aisselle: et mon adhésion aux reproches que l'on me faisait dans le passé...

Sous le sein: trop jeune pour comprendre et pour me défendre.
(continuez à stimuler le point quelques secondes encore puis...)

Prendre une respiration lente et profonde.

7.

Sommet de la tête: J'ai alors accepté de croire que je suis un/une moins que rien...*(continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sourcil: j'ai accepté de croire que ma présence gêne... *(continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Coin de l'œil: j'ai accepté de croire que je suis sans intérêt...*(continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous l'œil: j'ai accepté de croire que je suis aux ordres des autres...*(continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous le nez: j'ai accepté de croire que je ne mérite ni gratifications, ni récompenses...*(continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Creux du menton: J'ai accepté de croire que je ne mérite pas qu'on m'accorde de l'attention, de la tendresse ou de l'amour... *(continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Clavicule: j'ai accepté de croire que personne ne s'intéressera jamais vraiment à moi... *(continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous l'aisselle: j'ai accepté de croire que je mérite que "___" m'ignore et me néglige... *(continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous le sein: j'ai accepté de croire que je suis quelqu'un qui ne possède aucune des qualités que "___" recherche chez une femme (un homme) pour lui démontrer un vif intérêt. *(continuez à stimuler le point quelques secondes encore puis...)*

Prendre une respiration lente et profonde et boire un peu d'eau.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

8.

Sommet de la tête: Mais c'est juste mon consentement à être maltraité(e) comme dans le passé du temps où je ne pouvais pas me défendre qui fait que "___" m'ignore et me néglige aujourd'hui... *(continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sourcil: J'ai les moyens maintenant de me défendre et d'empêcher que ces situations se perpétuent dans ma vie... *(continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Coin de l'œil: j'ai les moyens maintenant de comprendre pourquoi je me soumetts aux désirs des autres et de changer... *(continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous l'œil: j'ai les moyens maintenant de prendre pleinement conscience de mes nombreuses qualités... *(continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous le nez: j'ai les moyens maintenant d'être reconnu(e) et récompensé(e) pour mes mérites et le bien-être que j'apporte aux autres... *(continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Creux du menton: j'ai les moyens maintenant d'exprimer librement le meilleur de moi-même et de recevoir toute l'attention, la tendresse et l'amour que j'attends dans la vie... *(continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Clavicule: et je choisis maintenant de guérir les traumatismes émotionnels... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous l'aisselle: qui sont à l'origine de mon besoin de faire jouer un rôle malfaisant à "___" dans le script de ma vie... *(continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous le sein: pour enfin me libérer de la profonde insatisfaction que ma relation avec "___" m'occasionne. *(continuez à stimuler le point quelques secondes encore puis...)*

Prendre une respiration lente et profonde et boire un peu d'eau.

9.

Sommet de la tête: Je me délivre de toutes les croyances acquises chaque fois que j'ai été mal-traité(e), négligé(e) ou ignoré(e) qui nuisent de n'importe quelle façon qui soit à mon bien-être affectif actuel et à venir. *Continuez à stimuler le point quelques secondes encore. Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sourcil: Je neutralise maintenant l'impact énergétique de tous les événements traumatisants qui nuisent de n'importe quelle façon qui soit à mon bien-être affectif actuel et à venir. *Continuez à stimuler le point quelques secondes encore. Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Coin de l'œil: J'annule maintenant toutes les décisions que j'ai prise de manière consciente ou inconsciente qui nuisent de n'importe

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

quelle façon qui soit à mon bien-être affectif actuel et à venir. *Continuez à stimuler le point quelques secondes encore. Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sous l'œil: Je me délivre maintenant de toute l'insatisfaction que j'ai accumulée tout au long de ma relation avec "____". *Continuez à stimuler le point quelques secondes encore.*

Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.

Sous le nez: Je me délivre maintenant de toute l'humiliation que j'ai accumulée tout au long de ma relation avec "____". *Continuez à stimuler le point quelques secondes encore. Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Creux du menton: Je me délivre maintenant de toutes les peurs que j'ai accumulées tout au long de ma relation avec "____". *Continuez à stimuler le point quelques secondes encore. Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Clavicule: Je me délivre maintenant à tous les niveaux de mon être de l'impact énergétique et physique de tous les chocs émotionnels que j'ai connu tout au long de ma relation avec "____". *Continuez à stimuler le point quelques secondes encore. Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sous l'aisselle: Je me délivre maintenant de toutes les idées et croyances sur moi-même contraires à mon bien-être affectif actuel et à venir que le manque d'attention et la négligence de "____" ont fait naître à n'importe quel niveau de mon être. *Continuez à stimuler*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

le point quelques secondes encore. Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.

Sous le sein: Je me délivre maintenant de tout ce qui pourrait encore m'empêcher de n'importe quelle façon qui soit de connaître enfin la joie de m'apprécier à ma juste valeur et d'attirer des gens dans ma vie qui aiment et recherchent ma présence et qui participent dorénavant activement à mon bien-être affectif et matériel. *Continuez à stimuler le point quelques secondes encore.*

Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.

10.

Sommet de la tête: Je suis maintenant libre de prendre pleinement conscience de mes innombrables qualités. *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sourcil: Je suis maintenant libre d'exprimer à fond le meilleur de moi-même. *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Coin de l'œil: Je suis maintenant libre de recevoir toute l'attention, la tendresse et l'amour que je recherche des gens que j'aime. *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous l'œil: Je suis maintenant libre d'effectuer des changements immensément bénéfiques au script fondamental de ma vie. *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous le nez: Je suis maintenant libre de faire de ma réalité un modèle de joie et de bonheur. *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Creux du menton: Je suis maintenant libre de m'entourer uniquement de gens qui participent activement à mon épanouissement affectif et matériel dans la vie. *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Clavicule: Je suis maintenant libre de m'unir à quelqu'un de pleinement attentionné et de généreux envers moi. *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous l'aisselle: Je suis libre maintenant de vivre un amour partagé où je peux joyeusement me montrer sous mon meilleur jour. *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous le sein: Je suis libre maintenant d'être pleinement aimé(e) et apprécié(e) de "___" ou de toute autre personne répondant aux nouveaux critères de joie et de bonheur qui règnent désormais dans ma vie. *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore puis.)*

Prendre une respiration lente et profonde.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Faites une liste maintenant de toutes les qualités que vous possédez, et continuez à y rajouter des choses au fur et à mesure que des idées nouvelles vous viennent à l'esprit. Plus vous penserez à ce qui vous rend intéressant(e) aux yeux des autres, mieux ils répondront à vos attentes et apprécieront vos uniques qualités.



**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Amorcer une nouvelle année en beauté.

(À n'importe quel moment de l'année !)

Le professeur Bruce Lipton, célèbre microbiologiste, auteur de l'ouvrage "La biologie des croyances" (dont je vous recommande chaudement la lecture si ce n'est déjà fait), nous explique que l'inconscient est un ustensile, un outil si vous préférez, et non quelqu'un, comme on pourrait avoir tendance à le croire.

Autrement dit, c'est une machine sans âme ni conscience, pas une personne. Et tel qu'il en va pour l'utilisation de n'importe quel autre instrument, aussi perfectionné soit-il, c'est par une poussée extérieure à lui-même qu'il fonctionne. Une action qui, dans le cas de l'outil qu'est l'inconscient, relève essentiellement de l'esprit. Tant l'Esprit Universel que le nôtre qui en émane intégralement.

L'esprit inconscient, aussi peu conscient de lui-même soit-il, possède néanmoins une force phénoménale de contrôle sur notre vie, obéissant à la lettre aux instructions reçues dans le passé et qu'il reçoit encore à chaque instant, formant des programmes qui le font agir de manière spécifique.

Semblable à un ordinateur ultra puissant capable de réguler toutes nos activités, tant matérielles (activités physiques et concrètes) qu'intemporelles (activités de l'esprit conscient, quand on le laisse faire), c'est grâce à son travail incroyablement complexe

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

que l'on doit d'expérimenter les situations qui forment la trame actuelle de notre quotidien.

Et tandis qu'il nous semble difficile d'exercer un contrôle conscient sur les péripéties qui font le charme ou l'enfer qu'est notre vie, Le Pr Bruce Lipton rajoute qu'il suffit de savoir comment enclencher la mise en route de l'instrument qu'est notre inconscient afin d'y introduire de nouveaux programmes, ce qui a pour conséquence d'annuler les anciens.

Une action qu'il prône comme étant d'une grande facilité au moyen des techniques énergétiques qui agissent directement sur son système opérationnel. Nous ne restons ainsi plus à parler dans le vide, espérant changer nos programmes sans enclencher auparavant la touche d'enregistrement.

Et voici comment procéder...

- 1) Installez-vous dans le calme, quelque part où vous ne serez pas dérangé(e) pendant une petite heure. Puis décidez d'une chose qui vous a fait cruellement défaut (ou qui vous a fait terriblement souffrir) durant l'année qui vient de s'écouler. Une seule chose à la fois !
- 2) Cette chose décidée, frappez maintenant le **point Karaté** en exprimant tout fort une acceptation complète et totale de vous-même en dépit de tout le chagrin, de toute la colère ou de tout autre

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

sentiment dit "négatif" ressentis à propos de la situation en question.

Point Karaté:

- "Je m'aime et je m'accepte complètement même si ___ (citez ici la chose très précisément), et me le pardonne entièrement. Et choisis maintenant délibérément de supprimer à tous les niveaux de mon être et en toutes dimensions de mon existence toutes les causes originelles et ramifications profondes de cette situation dans ma vie et de toute la souffrance qu'elle m'occasionne." Répétez encore deux fois de suite la même phrase tout en continuant à frapper le point Karaté. Lorsque c'est fait, continuez à frapper le point quelques instants encore. *Puis tenez le point en prenant une respiration profonde.*

3) Effacement quantique des programmes qui sont à l'origine de la situation.

Cette étape s'effectue une main posée transversalement sur le front, l'autre posée transversalement à l'arrière de la tête, le pouce reposant à la racine des cheveux. Lorsque vous avez pris la pose, dites :

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- “Je commande aux forces de création divine que je suis au plus haut degré de perfection de mon être de corriger l'ensemble de ce problème dans ma vie et en ordonne la dissolution totale et complète par la guérison définitive dans la grâce et l'aisance de toutes les émotions et sentiments toxiques, événements passés positifs et négatifs ainsi que tous les patterns ancestraux et schémas actuels qui lui sont associés.”

Gardez la pose quelques minutes et plus longuement si vous sentez des émotions fortes vous submerger. Lorsque vous vous sentez prêt(e), lâchez alors la pose, prenez une respiration profonde et buvez un peu d'eau.

4) Ouverture quantique de nouveaux programmes de vie.

Reprenez la même pose que précédemment et dites maintenant :

- “Je commande aux forces de création divine que je suis au plus haut degré de perfection de mon être l'ouverture immédiate, complète et permanente en toutes dimensions de mon existence de tous les programmes et informations nécessaires à un puissant regain de vitalité, d'amour et de prospérité au plus haut degré de perfection dans ma vie actuelle et à venir.” Gardez la pose quelques minutes. Puis

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

lâchez-la lorsque vous vous sentez prêt(e), prenez une respiration profonde et buvez un peu d'eau.

Les résultats sont parfois immédiats selon la situation qui vient d'être traitée. Mais gardez néanmoins à l'esprit qu'il faut parfois attendre un petit moment avant de ressentir les effets concrets de ce protocole dans sa vie. Cependant, des changements se produiront et une belle transformation prendra place au fil du temps.



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Faire venir à soi le partenaire idéal

Cet exercice sert à faire venir à soi le partenaire de vie idéal, mais peut aussi améliorer une relation en cours.

Avant de commencer, portez votre attention sur la situation que vous désirez créer ou modifier.

Répétez le traitement autant de fois que vous le souhaitez.

IMPORTANT :

✓ *Prononcez, de préférence tout haut, la phrase qui accompagne chaque point en effectuant le tapping, puis prenez une respiration profonde tout en maintenant la pression dessus, avant de passer au point suivant.*

Point Sensible :

- "J'ai décidé de faire venir à moi mon partenaire de vie idéal. Je sais qu'il me cherche aussi et gomme toutes mes peurs et oppositions intérieures qui l'ont retenu loin de moi jusqu'à présent. Je suis prêt à l'accueillir dans ma vie immédiatement."

Sourcil :

- "Mon partenaire de vie idéal s'achemine vers moi à présent et je l'attends paisiblement."

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Coin de l'œil :

- "J'expédie ma demande aux quatre coins du monde, de toutes les manières possibles, et la terre entière m'aide à rencontrer mon partenaire de vie idéal."

Sous l'œil :

- "Tout ce qu'il me reste de peur et d'oppositions intérieures se dissout tandis que je prononce ces mots, et une correction profonde s'effectue en ce moment même."

Sous le nez :

- "Je prends chaque jour davantage conscience de mes nombreux atouts et mon énergie est en parfaite harmonie avec cet être exceptionnel que je magnétise maintenant dans ma vie."

Creux du menton :

- "Ma vie se fait de jour en jour plus joyeuse et tout se ligue en ma faveur pour me faire rencontrer aussi vite que possible mon partenaire idéal dans la vie."

Fermez les yeux quelques minutes, et évoquez la présence de cet être idéal comme s'il existait déjà dans votre vie. Identifiez ses qualités et ressentez toute la joie que vous avez à vivre auprès d'elle ou de lui.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Répétez cet exercice aussitôt que les doutes de rencontrer cet être d'exception vous assaillent. Ce sont vos peurs et vos résistances personnelles qui le retiennent loin de vous. Une barrière énergétique que vous pouvez facilement dissoudre au moyen du tapping.



**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Progresser joyeusement dans la vie

Vous pouvez utiliser ce procédé pour progresser dans n'importe quel domaine de votre vie. L'exercice peut vous aider à modifier une situation déplaisante en vous encourageant à effectuer les pas nécessaires.

Avant de débiter, portez votre attention sur la situation ou le domaine de votre vie que vous désirez améliorer ou transformer. Puis en stimulant le point sensible, répétez ce qui suit :

Point sensible:

- "Je déclare être prêt (e) et de posséder les moyens et la volonté de progresser maintenant, et suis disposé (e) à éliminer les résistances et les peurs qui pourraient m'empêcher d'y parvenir dans la pleine mesure de mes capacités. J'invoque l'aide de mon esprit divin (ou de mon esprit supérieur, ou de Dieu, d'un ange, ou de toute autre entité spirituelle) afin de m'assister dans ma progression dans la vie dès à présent !" *Continuez à stimuler ce point pendant quelques instants, puis cessez en prenant une respiration profonde.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

IMPORTANT : Les points suivants se tapotent du bout de deux doigts (sauf indiqué autrement), en prononçant, à haute voix la phrase qui leur est associée. A la fin de chacune d'elle, tenir le point en prenant une respiration profonde.

Sourcil :

- "J'attire d'abondants bienfaits dans ma vie et me sens parfaitement en sécurité."

Coin de l'œil :

"Mes requêtes sont toujours bien reçues et je reçois à présent toute l'assistance dont j'ai besoin pour m'épanouir."

Sous l'œil :

- "Mes anciens blocages n'ont plus d'emprise sur moi. Je m'en délivre en disant ces mots. Peu importe mes pensées conscientes, ma guérison s'effectue à un profond niveau."

Sous le nez :

- "Je découvre chaque jour davantage tous les bonnes choses dont je bénéficie déjà, et par cette vibration positive, en magnétise de plus en plus dans ma vie."

Creux du menton :

- "Ma vie se fait chaque jour plus joyeuse et je ressens les forces de l'univers à l'œuvre derrière ce bonheur. Les bienfaits m'arrivent spontanément sans le moindre effort à fournir!"

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Passez maintenant au moins cinq minutes à imaginer votre situation complètement transformée de la manière la plus parfaite qui soit. Sentez votre bonheur en prenant des respirations profondes. Le procédé est en cours, et ce n'est plus qu'une question de temps pour la voir se manifester tangiblement dans votre existence. Répétez cet exercice quotidiennement, et vous noterez très vite des changements bénéfiques.



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles

Faire appel au miraculeux

(Et vivre une vie emplie de coïncidences magnifiques)

Voici une nouvelle façon d'utiliser le tapping de l'EFT qui fait appel au miraculeux. Par définition, un miracle, c'est quelque chose de trop beau pour être vrai. On n'y croît pas.

Mais voilà que l'on peut désormais envisager l'impossible, abattant nos barrières mentales et émotionnelles par le tapping, ce qui permet à "l'impossible" de se faire possible et de se manifester concrètement.

Le procédé qui suit est une mixture de la "Méthode de Choix" (The Choice Method) du Dr Carrington , combinée à celle du Dr Philip Mountrose.

IMPORTANT : Je vous conseille d'effectuer ce protocole de tapping très lentement, en restant sur les phrases qui font monter des émotions fortes tout en maintenant le tapping sur le point en question jusqu'à ce que vous puissiez calmement passer au suivant. Aussi, si vous ne désirez pas frapper sur les points, vous pouvez simplement exercer une pression dessus.

Tout est possible à qui décide d'envisager l'impossible...

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- "J'ai décidé de _____. Tout est possible et un miracle se produit maintenant dans ma vie."
- "J'ai décidé de _____ d'ici à _____. Tout est possible et un miracle se produit maintenant dans ma vie."

Par exemple :

- "J'ai décidé de guérir _____ (nommer le mal dont on souffre) d'ici à demain matin au plus tard. Tout est possible et un miracle se produit maintenant dans ma vie."
- "J'ai décidé de trouver l'âme sœur à présent et de me marier avant _____ (la fin de l'année, d'ici l'été prochain, etc.) Tout est possible et un miracle se produit maintenant dans ma vie."
- "J'ai décidé de rembourser toutes mes dettes dans les six mois qui viennent. Tout est possible et un miracle se produit maintenant dans ma vie."
- "J'ai décidé de voir mon existence se transformer au-delà de mes plus hautes espérances. Tout est possible et un miracle se produit maintenant dans ma vie."

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Modèle de protocole :

- “J’ai décidé de ... {désormais gagner plus de 7000 Euros par mois très facilement}. Tout est possible et un miracle se produit maintenant dans ma vie.”

Pour créer votre propre protocole, changez simplement la phrase qui se trouve entre parenthèses dans notre exemple décrivant à la place ce que vous voulez personnellement.

1.

Point Karaté :

- “Même si je ne crois pas pouvoir {facilement gagner plus de 7000 Euros par mois}, c'est impossible et un miracle ne se produira jamais dans ma vie, je m'accepte et me respecte profondément. Et même si le miraculeux n'a jamais fait partie de mon existence, je m'accepte et me respecte avec toutes mes limites et m'ouvre désormais à l'idée que tout est possible et qu'un miracle peut se produire à tout moment dans ma vie.” (Répétez le texte 3 fois de suite.)

Tenir le point et prendre une bonne respiration lente et profonde.

2.

Dessus de la tête : J’ai décidé de gagner dès maintenant plus de 7000 Euros par mois très facilement. (*Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...*)

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sourcil : J'ai décidé de gagner plus de 7000 Euros par mois dès maintenant. *(Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...)*

Coin de l'œil : J'ai décidé de gagner plus de 7000 Euros par mois très facilement. *(Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...)*

Sous l'œil : J'ai décidé de gagner plus de 7000 Euros par mois... *(Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...)*

Sous le nez : dès maintenant et très aisément. *(Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...)*

Creux du menton : J'ai décidé de gagner dès maintenant et très aisément plus de 7000 Euros par mois. *(Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...)*

Clavicule : J'ai décidé de gagner dès maintenant plus de 7000 Euros. *(Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...)*

Sous le bras : J'ai décidé de dorénavant de gagner plus de 7000 Euros par mois. *(Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...)*

Sous le sein : J'ai décidé de désormais gagner aisément plus de 7000 Euros par mois. *(Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis ...)*

Tenir le point et prendre une respiration profonde.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

3.

Dessus de la tête : Tout est possible... (*Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...*)

Sourcil : et un miracle peut se produire maintenant dans ma vie. (*Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...*)

Coin de l'œil : Un miracle se produit maintenant dans ma vie... (*Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...*)

Sous l'œil : Tout est possible et un miracle se produit maintenant dans ma vie. (*Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...*)

Sous le nez : Un miracle se produit maintenant dans ma vie. (*Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...*)

Creux du menton : Tout est possible et un miracle se produit maintenant dans ma vie. (*Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...*)

Clavicule : Un miracle se produit maintenant dans ma vie. (*Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...*)

Sous le bras : Tout est possible et un miracle se produit maintenant dans ma vie. (*Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...*)

Sous le sein : Un miracle se produit maintenant dans ma vie. (*Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis...*)

Tenir le point et prendre une respiration profonde.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

4.

Dessus de la tête : Tout est possible et je peux désormais gagner plus de 7000 Euros par mois. *(Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...)*

Sourcil : Un miracle se produit maintenant dans ma vie qui m'autorise à gagner plus de 7000 Euros par mois. *(Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...)*

Coin de l'œil : Tout est possible et un miracle se produit maintenant dans ma vie. *(Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...)*

Sous l'œil : J'ai la possibilité désormais de gagner plus de 7000 Euros par mois. *(Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...)*

Sous le nez : Un miracle se produit dans ma vie et j'ai dorénavant les capacités nécessaires pour gagner plus de 7000 Euros par mois. *(Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...)*

Creux du menton : Tout est possible pour moi y compris de gagner plus de 7000 Euros par mois. *(Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...)*

Clavicule : Un miracle se produit maintenant dans ma vie qui me permet de gagner si je veux plus de 7000 Euros par mois. *(Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...)*

Sous le bras : Tout est possible et un miracle se produit maintenant dans ma vie. *(Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...)*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous le sein : Je suis en mesure désormais de gagner plus de 7000 Euros par mois. *(Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis...)*

Tenir le point et prendre une respiration profonde.

5.

Dessus de la tête : Tout est possible et je trouve désormais les moyens de gagner plus de 7000 Euros par mois dans la grâce et l'aisance. *(Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...)*

Sourcil : Tout est possible et je trouve les moyens de gagner désormais plus de 7000 Euros par mois. *(Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...)*

Coin de l'œil : Tout est possible et je trouve maintenant des moyens honnêtes et aisés de gagner désormais plus de 7000 Euros par mois. *(Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...)*

Sous l'œil : Tout est possible et je trouve à présent les moyens de gagner dorénavant plus de 7000 Euros par mois de manière honnête et facile. *(Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...)*

Sous le nez : Tout est possible et je trouve maintenant les moyens de gagner désormais plus de 7000 Euros par mois très aisément. *(Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...)*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Creux du menton : Tout est possible et je trouve un moyen honnête et facile de gagner dès maintenant plus de 7000 Euros chaque mois. *(Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...)*

Clavicule : Tout est possible et je trouve maintenant un moyen facile et agréable de gagner honnêtement plus de 7000 Euros par mois. *(Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...)*

Sous le bras : Tout est possible et je trouve facilement le moyen de gagner agréablement plus de 7000 Euros par mois très honnêtement. *(Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...)*

Sous le sein : Tout est possible et je trouve dès maintenant les moyens de gagner honnêtement et facilement plus de 7000 Euros chaque mois de manière constante et agréable. *(Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis...)*

Tenir le point et prendre une respiration profonde.

6.

Dessus de la tête : C'est une bonne décision que de vouloir vivre très à l'aise financièrement. *(Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...)*

Sourcil : Vouloir gagner facilement plus de 7000 Euros par mois est un excellent choix. *(Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...)*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Coin de l'œil : J'ai le droit de m'enrichir financièrement. (*Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...*)

Sous l'œil : J'ai le droit de gagner de l'argent aisément. (*Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...*)

Sous le nez : J'ai le droit de conquérir aisément tout l'argent que je veux posséder. (*Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...*)

Creux du menton : J'ai le droit d'être immensément riche et prospère. (*Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...*)

Clavicule : J'ai le droit de vivre dans le luxe et l'abondance. (*Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...*)

Sous le bras : J'ai le droit d'avoir beaucoup plus d'argent qu'il ne m'en faut pour bien vivre. (*Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...*)

Sous le sein : J'ai le droit d'acquérir continuellement de très grosses sommes d'argent. (*Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis...*)

Tenir le point et prendre une respiration profonde.

7.

Dessus de la tête : Je sais que tout est possible et qu'un miracle peut se produire à tout moment dans ma vie. (*Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...*)

Sourcil : Je sais maintenant que tout est possible. (*Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...*)

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Coin de l'œil : Je sais à présent qu'un miracle peut se produire à tout moment. (*Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...*)

Sous l'œil : Tout est possible... (*Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...*)

Sous le nez : et un miracle peut se produire dans ma vie à tout moment. (*Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...*)

Creux du menton : Je sais que tout est possible. (*Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...*)

Clavicule : Je sais qu'un miracle peut venir à tout moment positivement transformer ma vie. (*Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...*)

Sous le bras : Je le sais. (*Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis continuez...*)

Sous le sein : Tout est possible et un miracle peut se produire à tout moment dans la vie de chacun. (*Stimulez le point une bonne dizaine de secondes encore puis...*)

Tenir le point et prendre une respiration profonde.

Buvez un grand verre d'eau et si possible continuez à boire beaucoup d'eau dans les heures qui viennent. Et refaites cet exercice de tapping aussitôt que des doutes vous assaillent sur la possibilité d'obtenir ce que vous voulez.



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles

Traiter un schéma de manques et de privations

IMPORTANT: Effectuez ce protocole très lentement. Au cas où des souvenirs difficiles feraient surface lors du segment suivant, veuillez immédiatement effectuer un traitement de tapping sur tous les aspects de la situation qui se présentent. Puis reprenez le protocole là où vous l'avez laissé. *[Aussi, et puisqu'il fallait faire un choix entre le masculin et le féminin, c'est le féminin qui l'emporte arbitrairement dans ce protocole...]*

Point Karaté :

- “Même si ma vie est pleine de privations et que je souffre de manques importants, je me respecte malgré tout totalement. Et si je me sens pauvre par rapport aux autres et que j’ai souvent été humiliée à cause de ma situation matérielle, je me respecte malgré tout totalement. Et même si je n’ai jamais pu atteindre le niveau de prospérité matérielle auquel j’aspire dans la vie malgré tous les efforts fournis pour y arriver, je m’aime, je m’accepte et je me respecte totalement.” *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Puis continuez à frapper le point Karaté en répétant trois fois de suite la phrase suivante :

- Et même si je ressens de la colère envers moi-même, envers la vie, ou envers ceux que je tiens pour responsables des manques et privations que j'endure actuellement, je m'aime, je m'accepte et me respecte totalement avec tous les sentiments qui m'habitent en ce moment, aussi négatifs soient-ils. *Répétez encore la phrase deux fois puis prenez une respiration lente et profonde tout en continuant de tenir le point.*

IMPORTANT: Là aussi, au cas où des souvenirs difficiles feraient surface au cours du long segment de tapping qui suit, veuillez immédiatement cesser ce protocole pour effectuer un traitement sur tous les aspects de la nouvelle situation qui se présente. Puis reprenez le protocole là où vous l'avez laissé.

1.

Sommet de la tête: *J'ai plein de soucis matériels... (Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sourcil: *J'endure des difficultés financières... (Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Coin de l'œil: *j'ai à peine de quoi vivre... (Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous l'œil: *mes besoins ne sont pas comblés... (Continuez à stimuler*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)

Sous le nez: mes désirs sont insatisfaits... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Creux du menton: je dois me priver de tout... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Clavicule: et j'ai peur... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous le bras: J'ai peur que ma situation empire... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous le sein: j'ai peur de ce que l'avenir me réserve. *(Continuez à stimuler le point quelques secondes puis....)*

Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.

Protubérance occipitale : Je suis en charge de ma vie. Je peux choisir ce que je veux et l'obtenir. J'ai le pouvoir de contrôler ce qui m'arrive. *(Répétez la phrase **trois fois de suite** tout en continuant à stimuler ce point.)*

2.

Sommet de la tête: Ma vie est pleine de privations... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sourcil: j'ai des besoins qui restent toujours insatisfaits... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Coin de l'œil: je n'ai jamais assez d'argent... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous l'œil: j'y arrive à peine... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous le nez: je ne peux jamais faire ce que je veux... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Creux du menton: il me manque toujours l'argent qu'il faut... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Clavicule: pour faire ce que je veux... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous le bras: et j'en ai assez... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous le sein: c'est injuste. *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore puis...)*

Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.

Protubérance occipitale : Je suis en charge de ma vie. Je peux choisir ce que je veux et l'obtenir. J'ai le pouvoir de contrôler ce qui m'arrive. *(Répétez la phrase **trois fois de suite** tout en continuant à stimuler ce point.)*

3.

Sommet de la tête: Je ne comprends pas pourquoi je dois me priver de tout... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sourcil: alors qu'il y en a d'autres qui peuvent se passer toutes leurs fantaisies...*(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Coin de l'œil: et ça a toujours été comme ça... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous l'œil: Dès mon enfance les autres avaient plus que moi ... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous le nez: je me sentais déjà défavorisée par rapport à "... " (nommez une situation personnelle)... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Creux du menton: on me donnait déjà moins qu'à "... " (nommez une situation personnelle)... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Clavicule: ce n'est pas nouveau... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous le bras: j'ai toujours subi des privations... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous le sein: c'est trop injuste. *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore puis...)*

Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.

Protubérance occipitale : Je suis en charge de ma vie. Je peux choisir ce que je veux et l'obtenir. J'ai le pouvoir de contrôler ce qui m'arrive. *(Répétez la phrase **trois fois de suite** tout en continuant à stimuler ce point.)*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

4.

Sommet de la tête: La vie est dure avec moi... (*Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Sourcil: je dois toujours me battre... (*Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Coin de l'œil: je dois toujours lutter... (*Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Sous l'œil: je dois toujours me défendre contre des difficultés... (*Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Sous le nez: je n'ai jamais un instant de répit... (*Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Creux du menton: rien n'est jamais facile... (*Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Clavicule: la vie est difficile pour moi... (*Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Sous le bras: il m'arrive toujours de nouvelles épreuves... (*Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Sous le sein: jamais je ne m'en sortirai. (*Continuez à stimuler le point quelques secondes encore puis...*)

Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.

Protubérance occipitale : Je suis en charge de ma vie. Je peux choisir ce que je veux et l'obtenir. J'ai le pouvoir de contrôler ce qui m'arrive. (*Répétez la phrase **trois fois de suite** tout en continuant à stimuler ce point.*)

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

5.

Sommet de la tête: J'ai perdu l'espoir de vivre dans la paix financière... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sourcil: J'ai perdu l'espoir d'avoir toujours plein d'argent devant moi... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Coin de l'œil: J'ai perdu l'espoir d'arriver à combler mes manques... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous l'œil: J'ai perdu l'espoir d'arriver à satisfaire mes désirs... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous le nez: je fais pourtant tout pour y arriver... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Creux du menton: je me donne du mal... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Clavicule: je travaille dur... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous le bras: mais c'est inutile... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous le sein: j'ai perdu l'espoir de vivre l'existence de mes rêves. *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore puis...)*

Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Protubérance occipitale : Je suis en charge de ma vie. Je peux choisir ce que je veux et l'obtenir. J'ai le pouvoir de contrôler ce qui m'arrive. (*Répétez la phrase **trois fois de suite** tout en continuant à stimuler ce point.*)

6.

Sommet du crâne: Jamais je n'arriverai à avoir l'argent qu'il me faut pour vivre comme je veux... (*Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Sourcil: je sais que je n'y arriverai pas... (*Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Coin de l'œil: rien ne fonctionne comme je veux... (*Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Sous l'œil: et si par hasard j'ai de l'argent... (*Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Sous le nez: je le perds aussitôt... (*Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Creux du menton: je dois le dépenser d'une façon ou d'une autre... (*Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Clavicule: Je suis incapable d'avoir toujours plein d'argent devant moi... (*Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Sous le bras: Je dois toujours jongler avec l'argent... (*Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous le sein: et continuellement me priver. (*Continuez à stimuler le point quelques secondes encore puis...*)

Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.

Protubérance occipitale : Je suis en charge de ma vie. Je peux choisir ce que je veux et l'obtenir. J'ai le pouvoir de contrôler ce qui m'arrive. (*Répétez la phrase **trois fois de suite** tout en continuant à stimuler ce point.*)

7.

Sommet de la tête: J'ai enduré plein de privations tout au long de ma vie... (*Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Sourcil: Je me suis souvent sentie humiliée à cause de ma situation matérielle... (*Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.*)

Coin de l'œil: j'ai souvent eu honte de ne pas avoir assez d'argent...(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)

Sous l'œil: on m'a rabaissée à cause d'un manque d'argent...(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)

Sous le nez: on m'a rejetée à cause d'un manque d'argent...(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Creux du menton: j'ai été maltraitée à cause d'un manque d'argent...(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)

Clavicule: j'ai été menacée à cause d'un manque d'argent...(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)

Sous le bras: j'ai été tourmentée à cause d'un manque d'argent...(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)

Sous le sein: j'ai été pénalisée à cause d'un manque d'argent.(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore puis...)

Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.

Protubérance occipitale : Je suis en charge de ma vie. Je peux choisir ce que je veux et l'obtenir. J'ai le pouvoir de contrôler ce qui m'arrive. (*Répétez la phrase **trois fois de suite** tout en continuant à stimuler ce point.*)

8.

Point Karaté:

- "Même si j'ai souvent manqué d'argent au cours de ma vie et que ne suis pas encore parvenue à m'enrichir comme je le souhaite, je m'accepte complètement avec toutes mes limites et contraintes. Malgré toutes mes faiblesses, manques et imperfections, j'ai de l'estime et du respect envers moi-même. Si je savais comment m'éviter ces manques et ces

© 2015 Sophie Merle - Droits internationaux protégés- Reproduction interdite.

www.SophieMerle.com / www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

privations il y a longtemps que je l'aurais fait." (*Répétez encore deux fois la phrase puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*)

9.

Sommet de la tête: Toute la souffrance que j'ai vécue à cause d'un manque d'argent guérit à présent à tous les niveaux de mon être. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sourcil: Toute la détresse ressentie à n'importe quel niveau de mon être chaque fois que j'ai manqué d'argent guérit à présent. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Coin de l'œil: Tous les traumatismes liés de n'importe quelle façon qui soit à l'élaboration du schéma de manques et de privations qui a marqué ma vie jusqu'à présent guérissent maintenant à tous les niveaux de mon être. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous l'œil: Toutes les pénuries que le manque d'argent m'a fait subir dans la vie se combler à présent. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous le nez: L'origine de toutes les idées contraires à mon bien-être actuel et à venir que j'entretiens à n'importe quel niveau de mon être par rapport à l'argent et à ce qu'il peut me procurer guérit à présent. *Continuez à frapper le point quelques secondes.*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.

Creux du menton: L'empreinte physique, mentale, émotionnelle, énergétique et spirituelle de tous les manques endurés au cours de mon existence guérit à présent. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Clavicule: Tous les chocs émotionnels et traumatismes liés aux manques et privations subit tout au long de ma vie guérissent à présent. *Continuez à frapper le point quelques secondes.*

Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.

Sous le bras: J'annule, révoque et neutralise tout ce qui me lie de n'importe quelle façon qui soit à une situation en gestation ayant le pouvoir de continuer à m'infliger des pénuries d'argent ou la perte de mes biens matériels. *Continuez à frapper le point quelques secondes.*

Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.

Sous le sein: Tout ce qui me lie encore de n'importe quelle façon qui soit aux manques et privations de toute nature, ainsi qu'aux pénuries d'argent ou à la perte de mes biens matériels (traits héréditaires, contrats sacrés, karma, etc.), guérit à présent. *Continuez à frapper le point quelques secondes.*

Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

10.

Sommet de la tête: J'apprends tranquillement à vivre dans l'aisance financière. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Sourcil: J'apprends tranquillement à respecter l'argent et les biens matériels. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Coin de l'œil: J'apprends tranquillement à m'imposer dans le domaine de l'argent. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Sous l'œil: J'apprends tranquillement à combler mes besoins matériels. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Sous le nez: J'apprends tranquillement à apprécier mes qualités et à me sentir le droit d'en bénéficier financièrement. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Creux du menton: J'apprends tranquillement à exploiter mon immense potentiel inné et à en retirer de grandes richesses matérielles. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Clavicule: J'apprends tranquillement à faire fructifier mon patrimoine financier. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Sous le bras: J'apprends tranquillement à m'enrichir tous les jours davantage. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous le sein: J'apprends tranquillement à vivre dans l'abondance, à être prospère financièrement et à me sentir parfaitement en sécurité matériellement. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encor. Puis...)*

Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.

Protubérance occipitale : Je peux choisir ce que je veux dans la vie et l'obtenir. J'ai le pouvoir de contrôler ce qui m'arrive. *(Répétez la phrase trois fois de suite tout en continuant à stimuler ce point.)*

11.

Sommet de la tête: Je sais déjà au fond de moi comment attirer l'argent et le conserver. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Sourcil: Je sais déjà au fond de moi comment attirer les biens matériels et à les conserver. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Coin de l'œil: Je sais déjà au fond de moi comment attirer ce qui me manque et le conserver. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Sous l'œil: Je sais déjà au fond de moi comment attirer l'abondance matérielle et la conserver. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Sous le nez: Je sais déjà au fond de moi comment attirer la prospérité et la conserver. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Creux du menton: Je sais déjà au fond de moi comment attirer les bienfaits de la vie et les conserver. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Clavicule: Je sais déjà au fond de moi comment attirer la tranquillité matérielle et la conserver. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Sous le bras: Je sais déjà au fond de moi comment attirer la chance financière et la conserver. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Sous le sein: Je sais déjà au fond de moi comment attirer la protection divine sur tous mes biens et la conserver. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore puis...)*

Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.

Protubérance occipitale : Je peux choisir ce que je veux dans la vie et l'obtenir. J'ai le pouvoir de contrôler ce qui m'arrive. *(Répétez la phrase trois fois de suite tout en continuant à stimuler ce point.)*

12.

Sommet de la tête: Je suis capable de m'enrichir avec aisance. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Sourcil: Je suis capable de faire fructifier mes biens avec aisance. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Coin de l'œil: Je suis capable de gérer mes finances avec aisance. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Sous l'œil: Je suis capable de combler mes besoins avec aisance. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Sous le nez: Je suis capable de m'imposer dans le domaine de l'argent avec aisance. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Creux du menton: Je suis capable de prendre ma vie financière en charge avec aisance. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Clavicule: Je suis capable d'affronter n'importe quelle situation financière avec aisance. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Sous le bras: Je suis capable de donner et de recevoir avec aisance. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Sous le sein: Je suis capable de vivre dans la paix et la tranquillité de l'esprit. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore puis...)*

Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.

Protubérance occipitale : Je peux choisir ce que je veux dans la vie et l'obtenir. J'ai le pouvoir de contrôler ce qui m'arrive. *(Répétez la phrase **trois fois de suite** tout en continuant à stimuler ce point.)*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

13.

Sommet de la tête: Je possède la faculté de m'enrichir chaque jour davantage et je l'exploite pleinement. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Sourcil: Je possède la faculté d'effectuer des choses qui me terrorisaient auparavant et je l'exploite pleinement pour m'enrichir. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Coin de l'œil: Je possède la faculté de vivre une vie riche sur tous les plans et je l'exploite pleinement. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Sous l'œil: Je possède la faculté d'être totalement satisfaite de ce que j'ai déjà dans la vie et je l'exploite pleinement. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Sous le nez: Je possède la faculté d'être riche et prospère et je l'exploite pleinement. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Creux du menton: Je possède la faculté de rencontrer des gens qui peuvent m'enrichir en retour de mes services et je l'exploite pleinement. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Clavicule: Je possède la faculté de m'entourer exclusivement de gens optimistes et entreprenants et je l'exploite pleinement. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Sous le bras: Je possède la faculté de remplir mon quotidien de tâches plaisantes qui m'enrichissent financièrement chaque jour

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

davantage et je l'exploite pleinement. (*Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...*)

Sous le sein: Je possède la faculté de vivre une vie vraiment prospère et heureuse, et je l'exploite pleinement. (*Continuez à frapper le point quelques secondes encore puis....*)

Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.

Protubérance occipitale : Je peux choisir ce que je veux dans la vie et l'obtenir. J'ai le pouvoir de contrôler ce qui m'arrive. (*Répétez la phrase **trois fois de suite** tout en continuant à stimuler ce point.*)

14.

Sommet de la tête: Terminées sont mes façons conscientes et inconscientes de m'infliger des manques et des privations. (*Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...*)

Sourcil: Terminées sont mes peurs conscientes et inconscientes de vivre un jour dans la misère. (*Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...*)

Coin de l'œil: Terminées sont mes raisons conscientes et inconscientes de ne pas me sentir déjà riche et prospère. (*Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...*)

Sous l'œil: Terminées sont mes attentes conscientes et inconscientes de perdre mes biens matériels. (*Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...*)

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous le nez: Terminés sont mes agissements conscients et inconscients qui m'empêchent de prospérer. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Creux du menton: Terminées sont les humiliations de ne pas avoir autant d'argent que les autres. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Clavicule: Terminée est la terreur de ne pas y arriver financièrement. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Sous le bras: Terminées sont les dettes qui s'accumulent sans pouvoir les payer. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Sous le sein: Terminés pour toujours sont les schémas de manques et de privations dans ma vie. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore puis...)*

Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.

Protubérance occipitale : J'entame une ère nouvelle extraordinairement bénéfique dans tous les domaines de ma vie. *(Répétez la phrase **trois fois de suite** tout en continuant à stimuler ce point. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde et faites une courte pause pour boire de l'eau.)*

15.

Sommet de la tête: J'entame une ère nouvelle dans ma vie... *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sourcil: que j'aborde paisiblement, calmement, confortablement.
(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)

Coin de l'œil: Cette ère nouvelle dans ma vie... *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Sous l'œil: j'en suis profondément reconnaissante et je l'aborde avec une immense gratitude. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Sous le nez: Elle m'apporte la paix de l'esprit... *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Creux du menton: m'autorise à croître et à m'épanouir... *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Clavicule: me redonne totalement confiance en la vie... *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Sous le bras: m'offre une myriade de bienfaits nouveaux... *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore avant de poursuivre...)*

Sous le sein: c'est la vie que j'ai toujours voulu avoir. *(Continuez à frapper le point quelques secondes encore puis...)*

Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.

Et si possible boire beaucoup d'eau dans les heures qui suivent ce traitement de tapping.



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles

Traiter un schéma de rejet

IMPORTANT: Effectuez ce protocole très lentement. Au cas où des souvenirs difficiles feraient surface lors de la session, veuillez immédiatement effectuer un traitement de tapping sur tous les aspects de la situation qui se présente. Puis reprenez le protocole là où vous l'avez laissé. *(Et comme il fallait faire un choix entre le masculin et le féminin, c'est le féminin qui l'emporte arbitrairement dans ce protocole ...*

Point Sensible:

- Même si je me suis fait rejeter par ma mère, je m'aime, je m'accepte et je me respecte totalement. Même si je me suis fait rejeter par ma mère, je m'aime, je m'accepte et je me respecte totalement. Même si je me suis fait rejeter par ma mère, je m'aime, je m'accepte et je me respecte totalement. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*
- Même si je me suis fait rejeter par mon père, je m'aime, je m'accepte et je me respecte totalement. Même si je me suis fait rejeter par mon père, je m'aime, je m'accepte et je me respecte totalement. Même si je me suis fait rejeter par mon père, je m'aime, je m'accepte et je me respecte totalement. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- Même si je me suis fait rejeter par... (frères, sœurs, cousins, cousines, oncles, tantes, grands- parents, etc.), je m'aime, je m'accepte et je me respecte totalement. Même si je me suis fait rejeter par... (frères, sœurs, cousins, cousines, oncles, tantes, grands- parents, etc.), je m'aime, je m'accepte et je me respecte totalement. Même si je me suis fait rejeter par... (frères, sœurs, cousins, cousines, oncles, tantes, grands- parents, etc.), je m'aime, je m'accepte et je me respecte totalement. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*
- Même si je me suis fait rejeter par certains de mes professeurs à l'école, je m'aime, je m'accepte et je me respecte totalement. Même si je me suis fait rejeter par certains de mes professeurs à l'école, je m'aime, je m'accepte et je me respecte totalement. Même si je me suis fait rejeter par certains de mes professeurs à l'école, je m'aime, je m'accepte et je me respecte totalement. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*
- Même si je me suis fait rejeter par certains de mes camarades de classe, je m'aime, je m'accepte et je me respecte totalement. Même si je me suis fait rejeter par certains de mes camarades de classe, je m'aime, je m'accepte et je me respecte totalement. Même si je me suis fait rejeter par certains de mes camarades de classe, je m'aime, je m'accepte et je me respecte totalement. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- Même si je me suis fait rejeter par... (rupture amoureuse, différends, licenciement, collègues, etc.), je m'aime, je m'accepte et je me respecte totalement. Même si je me suis fait rejeter par...), je m'aime, je m'accepte et je me respecte totalement. Même si je me suis fait rejeter par...), je m'aime, je m'accepte et je me respecte totalement. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*
- Même si je ressens une profonde colère à l'égard de ceux qui m'ont rejetée, je m'aime, je m'accepte et je me respecte totalement. Même si je ressens une profonde colère à l'égard de ceux qui m'ont rejetée, je m'aime, je m'accepte et je me respecte totalement. Même si je ressens une profonde colère à l'égard de ceux qui m'ont rejetée, je m'aime, je m'accepte et je me respecte totalement. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*
- Et même si je n'ai jamais été aimée et acceptée par tous ceux qui m'ont repoussée et rejetée, je m'aime, je m'accepte et je me respecte malgré tout totalement. Et même si je n'ai jamais été aimée et acceptée par tous ceux qui m'ont repoussée et rejetée, je m'aime, je m'accepte et je me respecte malgré tout totalement. Et même si je n'ai jamais été aimée et acceptée par tous ceux qui m'ont repoussée et rejetée, je m'aime, je m'accepte et je me respecte malgré tout totalement. *Tenir le point et prendre une respiration lente et profonde.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

- Et même si je suis imparfaite, je m'aime, je m'accepte et je me respecte totalement en dépit de toutes mes faiblesses, manques et imperfections. Et même si je suis imparfaite, je m'aime, je m'accepte et je me respecte totalement en dépit de toutes mes faiblesses, manques et imperfections. Et même si je suis imparfaite, je m'aime, je m'accepte et je me respecte totalement en dépit de toutes mes faiblesses, manques et imperfections. *Tenir le point et prendre une respiration profonde.*

IMPORTANT: *Là aussi, au cas où des souvenirs difficiles feraient surface au cours du long segment de tapping qui suit, veuillez immédiatement cesser ce protocole pour effectuer un traitement sur tous les aspects de la nouvelle situation qui se présente. Puis reprenez ce protocole là où vous l'avez laissé.*

1.

Sommet de la tête: J'ai subit des tas de rejets dans ma vie...
(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)

Sourcil: on m'a négligée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Coin de l'œil: on m'a délaissée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous l'œil: on m'a repoussée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le nez: on m'a renvoyée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Creux du menton: on m'a expulsée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Clavicule: on m'a chassée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le bras: on m'a répudiée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le sein: on m'a quittée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Point Karaté: Tout cela fait partie du passé. C'est fini maintenant et je suis désormais toujours parfaitement en sécurité. Tout cela fait partie du passé. C'est fini maintenant et je suis désormais toujours parfaitement en sécurité. Tout cela fait partie du passé. C'est fini maintenant et je suis désormais toujours parfaitement en sécurité.

Tenir le point et prendre une respiration profonde.

2.

Sommet de la tête: J'ai été maltraitée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sourcil: J'ai été rabrouée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Coin de l'œil: J'ai été brusquée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous l'œil: J'ai été insultée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le nez: J'ai été injuriée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Creux du menton: J'ai été frappée...*(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Clavicule: J'ai été brutalisée...*(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le bras: J'ai été bousculée...*(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le sein: J'ai été malmenée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Point Karaté: Tout cela fait partie du passé. C'est fini maintenant et je suis désormais parfaitement en sécurité. Tout cela fait partie du passé. C'est fini maintenant et je suis désormais parfaitement en sécurité. Tout cela fait partie du passé. C'est fini maintenant et je suis désormais parfaitement en sécurité. **Tenir le point et prendre une respiration profonde.**

3.

Sommet de la tête: On m'a critiquée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sourcil: on m'a accusée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Coin de l'œil: on m'a blâmée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous l'œil: on m'a inculpée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le nez: on m'a punie... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Creux du menton: on m'a mise à l'écart... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Clavicule: on m'a bannie... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le bras: on m'a condamnée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le sein: on m'a châtiée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Point Karaté: Tout cela fait partie du passé. C'est fini maintenant et je suis désormais parfaitement en sécurité. Tout cela fait partie du passé. C'est fini maintenant et je suis désormais parfaitement en sécurité. Tout cela fait partie du passé. C'est fini maintenant et je suis désormais parfaitement en sécurité. **Tenir le point et prendre une respiration profonde.**

4.

Sommet de la tête: J'ai été blessée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sourcil: J'ai été meurtrie... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Coin de l'œil: J'ai été tourmentée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous l'œil: J'ai été tyrannisée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le nez: J'ai été persécutée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Creux du menton: J'ai été défavorisée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Clavicule: J'ai été opprimée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le bras: J'ai été dénigrée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le sein: J'ai été rabaissée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Point Karaté: Tout cela fait partie du passé. C'est fini maintenant et je suis parfaitement en sécurité. Tout cela fait partie du passé. C'est fini maintenant et je suis désormais parfaitement en sécurité. Tout cela fait partie du passé. C'est fini maintenant et je suis désormais parfaitement en sécurité. **Tenir le point et prendre une respiration profonde.**

5.

Sommet de la tête: J'ai été désespérée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sourcil: désemparée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Coin de l'œil: effrayée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous l'œil: angoissée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le nez: terrorisée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Creux du menton: épouvantée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Clavicule: martyrisée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le bras: réprimée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le sein: cloîtrée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Point Karaté: Tout cela fait partie du passé. C'est fini maintenant et je suis parfaitement en sécurité. Tout cela fait partie du passé. C'est fini maintenant et je suis désormais parfaitement en sécurité. Tout cela fait partie du passé. C'est fini maintenant et je suis désormais parfaitement en sécurité. **Tenir le point et prendre une respiration profonde.**

6.

Sommet de la tête: Je me suis soumise... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sourcil: J'ai cru mériter d'être rejetée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Coin de l'œil: J'ai cru mériter d'être punie... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous l'œil: J'ai cru mériter d'être humiliée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le nez: J'ai cru mériter d'être violentée... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Creux du menton: J'ai cru mériter d'être rabaissée... (*continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.*)

Clavicule: J'ai cru mériter d'être harcelée... (*continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.*)

Sous le bras: J'ai cru mériter d'être tourmentée... (*continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.*)

Sous le sein: J'ai cru mériter d'être maltraitée... (*continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.*)

Point Karaté: Tout cela fait partie du passé. C'est fini maintenant. Une ère nouvelle débute à présent dans ma vie. Tout cela fait partie du passé. C'est fini maintenant. Une ère nouvelle débute à présent dans ma vie. Tout cela fait partie du passé. C'est fini maintenant. Une ère nouvelle débute à présent dans ma vie. **Tenir le point et prendre une respiration profonde.**

7.

Sommet de la tête: Toute forme de souffrance recueillie par n'importe quelle partie de moi-même chaque fois que j'ai été repoussée, chassée et rejetée, guérit à présent. *Continuez à frapper le point quelques secondes.* **Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.**

Sourcil: Toute la détresse que j'ai ressentie à n'importe quel niveau de mon être chaque fois que j'ai été maltraitée, meurtrie, violente, guérit à présent. *Continuez à frapper le point quelques secondes.* **Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.**

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Coin de l'œil: Tous les sentiments de peur et de terreur, d'infériorité, de honte et d'humiliation, de colère et de rage, de culpabilité, les regrets, l'accablement que je ressens pour m'être fait rejeter guérissent à présent. *Continuez à frapper le point quelques secondes.* **Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.**

Sous l'œil: Toutes les pénuries que j'endure à cause des rejets que j'ai subit se combler à présent. *Continuez à frapper le point quelques secondes.* **Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.**

Sous le nez: Toutes les idées contraires à mon bien-être actuel et à venir que j'entretiens à n'importe quel niveau de mon être par rapport à moi-même, aux autres et à la vie en général à cause des rejets que j'ai subit guérissent à présent. *Continuez à frapper le point quelques secondes.* **Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.**

Creux du menton: L'empreinte physique, mentale, émotionnelle, énergétique et spirituelle de toutes les formes de rejet que j'ai subit au cours de mon existence guéri à présent. *Continuez à frapper le point quelques secondes.* **Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.**

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Clavicule: Tous les chocs émotionnels et traumatismes liés aux rejets que j'ai subit guérissent à présent. *Continuez à frapper le point quelques secondes.* **Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.**

Sous le bras: J'annule, révoque et neutralise tout ce qui me lie de n'importe quelle façon qui soit à une situation en gestation ayant le pouvoir de continuer à me souffrir de rejet. *Continuez à frapper le point quelques secondes.* **Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.**

Sous le sein: Tout ce qui me lie encore de n'importe quelle façon qui soit au rejet (traits héréditaires, contrats sacrés, karma, etc.), guérit à présent. *Continuez à frapper le point quelques secondes.* **Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.**

Point Karaté: Le rejet fait partie de mon passé. Ses racines sont guéries et j'entame maintenant dans ma vie une ère nouvelle extraordinairement bienfaisante. Le rejet fait partie de mon passé. Ses racines sont guéries et j'entame maintenant dans ma vie une ère nouvelle extraordinairement bienfaisante. Le rejet fait partie de mon passé. Ses racines sont guéries et j'entame maintenant dans ma vie une ère nouvelle extraordinairement bienfaisante. *Continuez à frapper le point quelques secondes.* **Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.**

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

8.

Sommet de la tête: J'apprends tranquillement à m'aimer...
(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)

Sourcil: J'apprends tranquillement à me respecter... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Coin de l'œil: J'apprends tranquillement à m'imposer... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous l'œil: J'apprends tranquillement à combler mes besoins...
(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)

Sous le nez: J'apprends tranquillement à apprécier mes qualités...
(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)

Creux du menton: J'apprends tranquillement à exploiter mon immense potentiel de bonheur dans la vie... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Clavicule: J'apprends tranquillement à conserver mon calme en toutes circonstances... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le bras: J'apprends tranquillement à m'enrichir dans tous les domaines de mon existence...*(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le sein: J'apprends tranquillement à embrasser la vie dans toute sa splendeur... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Point Karaté: J'entame une ère nouvelle dans ma vie profondément enrichissante à tous les niveaux de mon être. J'entame une ère nouvelle dans ma vie profondément enrichissante à tous les niveaux de mon être. J'entame une ère nouvelle profondément enrichissante

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

à tous les niveaux de mon être. J'entame une ère nouvelle dans ma vie profondément enrichissante à tous les niveaux de mon être. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

9.

Sommet de la tête: Je sais comment attirer l'amour dans ma vie et le conserver... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sourcil: Je sais comment attirer le bonheur dans ma vie et le conserver... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Coin de l'œil: Je sais comment attirer le respect des autres envers moi et le conserver... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous l'œil: Je sais comment attirer ce qui me manque dans la vie et le conserver... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le nez: Je sais comment attirer la prospérité dans ma vie et la conserver... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Creux du menton: Je sais comment attirer une abondance de bienfaits dans ma vie et les conserver... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Clavicule: Je sais comment attirer la paix dans ma vie et la conserver... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous le bras: Je sais comment attirer la chance dans ma vie et la conserver... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le sein: Je sais comment attirer la protection divine dans ma vie et la conserver... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Point Karaté: J'entame une ère nouvelle dans ma vie profondément enrichissante à tous les niveaux de mon être. J'entame une ère nouvelle dans ma vie profondément enrichissante à tous les niveaux de mon être. J'entame une ère nouvelle dans ma vie profondément enrichissante à tous les niveaux de mon être. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

10.

Sommet de la tête: Je suis capable de m'exprimer avec aisance dans la vie...*(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sourcil: Je suis capable d'effectuer des changements avec aisance dans la vie... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Coin de l'œil: Je suis capable de m'engager sur une voie nouvelle dans la vie avec aisance...*(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous l'œil: Je suis capable de combler mes besoins avec aisance dans la vie...

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous le nez: Je suis capable de m'imposer avec aisance dans la vie...*(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Creux du menton: Je suis capable de prendre ma vie en charge avec aisance...*(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Clavicule: Je suis capable d'affronter n'importe quelle situation avec aisance...*(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le bras: Je suis capable de m'enrichir dans la vie avec aisance...
(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)

Sous le sein: Je suis capable de vivre ma vie avec aisance...
(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)

Point Karaté: J'entame une ère nouvelle dans ma vie profondément enrichissante à tous les niveaux de mon être. J'entame une ère nouvelle dans ma vie profondément enrichissante à tous les niveaux de mon être. J'entame une ère nouvelle dans ma vie profondément enrichissante à tous les niveaux de mon être. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

11.

Sommet de la tête: Je possède la faculté de m'enrichir l'esprit chaque jour davantage et je l'exploite dorénavant pleinement. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sourcil: Je possède la faculté d'effectuer paisiblement des choses qui me terrorisaient auparavant et je l'exploite pleinement.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.

Coin de l'œil: Je possède la faculté de vivre une vie riche sur tous les plans et je l'exploite pleinement. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous l'œil: Je possède la faculté d'être totalement satisfaite de ce que j'ai dans la vie et je l'exploite pleinement. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Sous le nez: Je possède la faculté d'être et de rester en parfaite santé et je l'exploite pleinement. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Creux du menton: Je possède la faculté d'être entourée de gens intelligents, aimants, attentionnés et généreux, et je l'exploite pleinement. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

Clavicule: Je possède la faculté de m'entendre facilement avec les autres et je l'exploite pleinement. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sous le bras: Je possède la faculté de remplir mon quotidien de tâches plaisantes et enrichissantes et je l'exploite pleinement. *Continuez à frapper le point quelques secondes.* **Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.**

Sous le sein: Je possède la faculté de vivre une vie extraordinairement facile, belle et heureuse, et je l'exploite pleinement. *Continuez à frapper le point quelques secondes.* **Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.**

Point Karaté: J'entame une ère nouvelle dans ma vie profondément enrichissante à tous les niveaux de mon être. J'entame une ère nouvelle dans ma vie profondément enrichissante à tous les niveaux de mon être. J'entame une ère nouvelle dans ma vie profondément enrichissante à tous les niveaux de mon être. *Continuez à frapper le point quelques secondes.* **Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.**

12.

Sommet de la tête: Finies mes façons conscientes et inconscientes de me faire rejeter... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sourcil: Finies mes peurs conscientes et inconscientes de me faire rejeter... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Coin de l'œil: Finies mes raisons conscientes et inconscientes de me faire rejeter... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sous l'œil: Finies mes attentes conscientes et inconscientes de me faire rejeter... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le nez: Finis mes agissements conscients et inconscients pour me protéger du rejet... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Creux du menton: Finies la honte et les humiliations... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Clavicule: Finies les terreurs et les épouvantes... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le bras: Finies l'indécision et la confusion... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le sein: Finies les relations houleuses et hostiles... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Point Karaté: J'entame une ère nouvelle dans ma vie profondément enrichissante à tous les niveaux de mon être. J'entame une ère nouvelle dans ma vie profondément enrichissante à tous les niveaux de mon être. J'entame une ère nouvelle dans ma vie profondément enrichissante à tous les niveaux de mon être. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

13.

Sommet de la tête: Le rejet des autres est de l'histoire ancienne dans ma vie...*(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Sourcil: La peur de mal faire est de l'histoire ancienne dans ma vie...
(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)

Coin de l'œil: L'hostilité et la violence sont de l'histoire ancienne dans ma vie... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous l'œil: Les manques et les pénuries sont de l'histoire ancienne dans ma vie... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le nez: Les affronts et les humiliations sont de l'histoire ancienne dans ma vie... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Creux du menton: Les frustrations et les déceptions sont de l'histoire ancienne dans ma vie. *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Clavicule: Les hantises et les épouvantes sont de l'histoire ancienne dans ma vie. *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le bras: Les besoins d'amour et de tendresse inassouvis sont de l'histoire ancienne dans ma vie. *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le sein: La neurasthénie et le pessimisme sont de l'histoire ancienne dans ma vie. *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Point Karaté: J'entame une ère nouvelle dans ma vie profondément enrichissante à tous les niveaux de mon être. J'entame une ère nouvelle dans ma vie profondément enrichissante à tous les niveaux

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

de mon être. J'entame une ère nouvelle dans ma vie profondément enrichissante à tous les niveaux de mon être. *Continuez à frapper le point quelques secondes. Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.*

14.

Sommet de la tête: J'entame une ère nouvelle dans ma vie...
(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)

Sourcil: que j'aborde paisiblement, calmement, confortablement...
(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)

Coin de l'œil: Cette ère nouvelle dans ma vie...*(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous l'œil: j'en suis profondément reconnaissante et je l'aborde avec une immense gratitude... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le nez: Elle m'apporte la paix de l'esprit... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Creux du menton: m'autorise à croître et à m'épanouir... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Clavicule: me redonne totalement confiance en la vie... *(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le bras: m'offre une myriade de bienfaits nouveaux...*(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)*

Sous le sein: c'est la vie délicieuse que j'ai toujours voulu avoir.
(continuez le tapping sur le point une dizaine de fois encore.)

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Point Karaté: J'aborde cette ère nouvelle dans ma vie avec une profonde reconnaissance et une immense gratitude. J'aborde cette ère nouvelle dans ma vie avec une profonde reconnaissance et une immense gratitude. J'aborde cette ère nouvelle dans ma vie avec une profonde reconnaissance et une immense gratitude. *Continuez à frapper le point quelques secondes.* **Puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.**

Pensez à boire beaucoup d'eau maintenant et pendant les jours qui vont suivre. Cela aide le système énergétique à se libérer des "débris" qui se sont accumulés et que le traitement de soins quantiques que vous venez d'accomplir vous a permis de libérer.



**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Harmonisation quotidienne rapide des méridiens

Voici une façon merveilleuse de transformer sa vie. Le protocole qui suit a les capacités de formuler de nouveaux programmes qui vont aller tout naturellement s'insérer dans notre esprit inconscient. Et de là, nous aider à vivre précisément ce que les programmes en question contiennent en terme d'informations extraordinairement positives.

Effectuez le protocole de préférence aussi vite que possible après vous être levé(e). Pensez aussi à prendre bien note des changements qui vont se produire dans votre vie à partir du moment où vous allez commencer à effectuer ce protocole au quotidien. Vous verrez que les choses deviendront plus faciles pour vous. Les circonstances vont automatiquement s'améliorer. Prenez-en bien conscience.

Mieux vous serez apte à voir l'amélioration qui prend place dans votre vie, mieux cette amélioration se fera franchement exaltante. Notez les petites choses qui se produisent. Les petits ruisseaux font les grandes rivières!

Sommet de la tête: Ma vie me plaît chaque jour davantage. J'ai une vie qui se fait de plus en plus agréable. J'aime ma vie de mieux en mieux... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Sourcils: Je prends de mieux en mieux conscience de la force créative qui m'habite et commence à bien voir ma part de responsabilité dans tout ce qui m'arrive. Je suis un être immensément puissant... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Coin de l'œil: Les décisions que je prends tournent désormais toujours à mon avantage. Mes choix dans la vie m'apportent de plus en plus de satisfaction... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous l'œil: Mes besoins se satisfont de mieux en mieux et je commence à vraiment bien savoir ce qu'est le bonheur dans la vie... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous le nez: Je me distingue par mes compétences et réussis de mieux en mieux tout ce que j'entreprends dans la vie... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Creux du menton: Je me sens tous les jours un peu mieux dans mon corps et dans ma tête. Je vais de jour en jour un peu mieux... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Clavicule: Je conserve mon calme de mieux en mieux en toutes circonstances. J'en ai terminé des drames et des tourments. Je me sens chaque jour davantage en sécurité dans la vie... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous l'aisselle: Tout changement qui s'opère dans ma vie s'avère inévitablement bénéfique à long terme. J'en ai la preuve lorsque je fais un retour en arrière... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Sous le sein: Je suis complètement libre d'aller de l'avant maintenant. Ce qui me bloquait auparavant fait partie du passé à présent... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Pouce: Je suis de mieux en mieux capable de ressentir une profonde gratitude pour la beauté de la vie et ses innombrables bienfaits... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Index: Mon existence devient franchement exaltante et je prends chaque jour un peu plus plaisir à vivre ma vie... *(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)*

Majeur: Je réalise de mieux en mieux le merveilleux pouvoir que j'ai de créer le bonheur partout où je me trouve... *(Continuez à stimuler*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)

Annulaire: Je suis en parfaite harmonie avec tout ce qui m'entoure et je le constate de mieux en mieux chaque jour qui passe...
(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)

Auriculaire: Je baigne dans l'amour et j'aime en retour de tout mon cœur. L'amour me guérit de tous mes anciens chagrins...
(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore avant de passer au suivant.)

Point Gamut: Ma vie se fait de jour en jour plus passionnante. Elle est de plus en plus belle et agréable à vivre. Et je sais maintenant que j'en suis l'auteur. Je me crée chaque jour qui passe une vie magnifique...
(Continuez à stimuler le point quelques secondes encore puis...)

Prenez une bonne respiration lente et profonde trois fois de suite.



**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

“Je m'éveille d'un baiser...”

Quel puissant protocole que celui-ci pour se découvrir dans toute sa splendeur. Ce traitement au moyen de la méthode “EFT-Tape, tape... Commande!” détermine la possibilité de se dégager d'une somme énorme de diktats suivis inconsciemment.

Autrement dit de nous laver de ce mythique “Péché originel” qui d'après ce que j'en pense n'est autre que le péché de vivre complètement endormi. Le péché de fonctionner purement en automates.

Heureusement, le voici, le voilà le beau Prince Charmant (nous dans notre aspect dit supérieur) qui arrive au galop éveiller d'un baiser sa belle endormie (nous dans notre aspect dit inférieur). Allez debout, fini de dormir, la vie nous attend !

Mise en scène de traitement: Annoncez ce qui suit (à voix haute ou silencieusement) tout en stimulant le **point Karaté**.

- “Comme chacun de nous qui souffrons, je porte en moi le fardeau de la vie difficile qu'ont connue mes ancêtres. Leurs souffrances ont laissé de fortes empreintes en moi et les idées sur la vie qu'ils ont formés au cours de leur existence sont miennes à présent. J'ai accepté leurs concepts et croyances que je perpétue dans ma propre vie. Sans me poser de question j'appréhende le monde de la même façon qu'eux en me conformant strictement à la conduite qu'ils me dictent

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

inconsciemment d'adopter. Je reste ainsi fidèle aux traditions familiales. Je reste fidèle à mes ancêtres. Je reste fidèle à mon hérédité. J'y suis obligé(e). Je n'ai pas le choix. Et comme chacun de ceux de ma lignée venus sur terre avant moi, j'en souffre profondément."

Prenez une bonne respiration lente et profonde, et continuez...

- "Victime de ma destinée, victime du hasard, victime de mes mauvais aspects planétaires, victime de mon hérédité en terme de maladies, de capacités physiques et intellectuelles, d'acquis matériels, je suis né(e) pour souffrir selon des données ancestrales sur lesquelles je n'ai aucun contrôle. Ainsi ma vie ne m'appartient pas. Victime de mon innocence, je porte la marque du péché originel. Victime de mon ignorance, j'omets de voir comment je peux retrouver ma liberté. Victime de mon endormissement, j'attends désespérément le Prince Charmant sans savoir que c'est moi ce prince enchanteur qui d'un baiser peut m'éveiller à la vie. À une vie remplie d'amour et de vitalité. À une vie vécue dans la plénitude en tout domaine."

Prenez une bonne respiration lente et profonde, puis continuez...

- "Je ne le sais peut-être pas encore très bien, mais je n'ai rien d'une victime. Je suis au contraire un être aux dons magiques sur le point de s'éveiller à la vie d'un simple baiser. Je suis au

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

contraire un être magnifique sur le point de se découvrir. Et je m'aime et je m'accepte dans toute la splendeur de qui je suis vraiment. Et je prends maintenant la liberté de m'éveiller à ma vraie vie. D'éveiller en moi des capacités encore jamais démontrées. Et je m'aime et je m'accepte dans toute la splendeur de ce baiser magique que je me donne à présent."

Tenez le point et prenez trois fois de suite une bonne respiration lente et profonde.

Puis continuez avec le segment suivant.

Le segment suivant se compose de plusieurs rondes de tapping, chaque ronde débutant par le point du **Dessus de la tête** où s'annonce un problème particulier immédiatement suivie de l'expression "parce que" que l'on répète **en silence** pendant une dizaine de secondes. Les points suivants de la ronde nécessitent seulement que vous répétiez "parce que" **toujours en silence** pendant une dizaine de secondes sans redire la phrase du début de la ronde.

Important à savoir: Lorsque vous répétez l'expression "parce que" sur le point désigné, portez bien votre attention sur le problème annoncé en début de ronde. C'est votre rôle le plus important afin de montrer clairement la cible à votre force intérieure de guérison. Si des idées vous viennent sur les causes possibles du problème, ne les repoussez pas mais laissez la recherche se faire sans intervenir consciemment. Ceci est du domaine de votre "Sagesse Innée" qui

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

a accès à des informations qui vous sont par définition complètement inaccessibles.

Dessus de la tête: Jusqu'à maintenant j'ai souvent profondément souffert dans la vie parce que.., parce que.., etc. (continuez en silence pendant encore une dizaine de secondes à répéter "parce que"). **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que .., etc.

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: Jusqu'à maintenant j'ai été mené(e) par des forces sur lesquelles je n'avais aucun contrôle parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc.

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: Jusqu'à maintenant ma vie ne m'appartenait pas vraiment parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc.

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: Jusqu'à maintenant j'ai suivi aveuglement des consignes parentales inutiles dans ma propre vie parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc.

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: Jusqu'à maintenant j'ai aveuglément obéi à des diktats ancestraux nuisibles à mon bien-être parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc.

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: Jusqu'à maintenant j'étais à la merci du plus fort dans la vie parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc.

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: Jusqu'à maintenant je n'étais pas libre de faire selon ma propre volonté dans la vie parce que.., etc./**Sourcil:** parce que.., etc./**Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc./ **Sous le nez:** parce que .., etc./ **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc.

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: Jusqu'à maintenant ma vie a fréquemment été difficile parce que.., etc./**Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc./ **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc.

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: Jusqu'à maintenant certains aspects de ma vie étaient remplis de souffrances parce que.., etc./ **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc./ **Creux du menton:** parce que .., etc./

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Clavicule: parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc.

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: Jusqu'à maintenant j'ai éprouvé des manques importants en de nombreux domaines parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc.

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: Jusqu'à maintenant j'ai fréquemment perdu ce que j'aimais parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc.

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: Jusqu'à maintenant j'étais victime de la vie parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que..,

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc.
Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: Jusqu'à maintenant j'ignorais ma formidable puissance de contrôle sur l'ensemble de ma vie parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc.
Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: Jusqu'à maintenant je ne me connaissais pas vraiment parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc.
Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: Jusqu'à maintenant j'ai vécu ma vie comme un bouchon qui flotte sur l'eau parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

/ **Clavicule**: parce que.., etc. / **Sous le bras**: parce que .., etc. / **Sous le sein**: parce que.., etc.

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: Jusqu'à maintenant j'ai vécu sous la coupe de programmes inconscients destructifs parce que.., etc. / **Sourcil**: parce que.., etc. / **Coin de l'oeil**: parce que.., etc. / **Sous l'oeil**: parce que .., etc. / **Sous le nez**: parce que .., etc. / **Creux du menton**: parce que .., etc. / **Clavicule**: parce que.., etc. / **Sous le bras**: parce que .., etc. / **Sous le sein**: parce que.., etc.

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: Jusqu'à maintenant j'ai laissé des forces inconscientes diriger ma vie de façon destructive parce que.., etc. / **Sourcil**: parce que.., etc. / **Coin de l'oeil**: parce que.., etc. / **Sous l'oeil**: parce que .., etc. / **Sous le nez**: parce que .., etc. / **Creux du menton**: parce que .., etc. / **Clavicule**: parce que.., etc. / **Sous le bras**: parce que .., etc. / **Sous le sein**: parce que.., etc.

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: Jusqu'à maintenant j'étais incapable de me créer la vie magnifique que je suis en droit de me bâtir au quotidien parce que.., etc. / **Sourcil**: parce que.., etc. / **Coin de l'oeil**: parce que.., etc. / **Sous l'oeil**: parce que .., etc. / **Sous le nez**: parce que .., etc. / **Creux**

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

du menton: parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc.

Tenez le point et prenez une respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: Jusqu'à maintenant je n'exploitais pas à fond mon fabuleux potentiel de bien-être dans la vie parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc.

*Tenez le point et prenez maintenant **trois fois de suite** une bonne respiration lente et profonde. Buvez un peu d'eau.*

Puis continuez avec le segment suivant.

- "Je commande au plus haut degré de perfection la guérison immédiate, complète et permanente dans la grâce et l'aisance de toutes les raisons, causes et origines de toutes les difficultés, problèmes et schémas que je viens de mentionner et de toute la détresse que j'en ressens à n'importe quel niveau de mon être et dimensions de mon existence."

*Répétez maintenant les mots "**paix, amour, lumière**" en silence pendant une bonne dizaine de secondes. Lorsque c'est fait, prenez **trois fois de suite** une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez avec le segment suivant.*

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Dessus de la tête: J'ai désormais les capacités de ne plus jamais souffrir comme avant parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que .., etc.

Tenez le point et prenez une respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: J'ai désormais la possibilité d'observer clairement ce qui m'incite à me conformer à des situations malsaines parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc.

Tenez le point et prenez une respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: J'ai dorénavant la possibilité de transformer ma vie comme je l'entends parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc.

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Dessus de la tête: J'ai dorénavant la possibilité de m'affirmer brillamment dans n'importe quel domaine de ma vie parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. *Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...*

Dessus de la tête: J'ai dorénavant la possibilité de décider consciemment ce qui me convient le mieux d'être, d'avoir ou de faire et de l'obtenir aisément parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. *Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...*

Dessus de la tête: J'ai dorénavant la possibilité de vivre dans un monde agréable, calme et tranquille où règnent la gentillesse, la beauté et la coopération parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: J'ai dorénavant la possibilité de choisir librement ce que je vais expérimenter dans ma vie au quotidien parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc.

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: J'ai dorénavant la possibilité de vivre chaque jour une vie qui me donne entière satisfaction parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc.

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: J'ai dorénavant la possibilité de sauter agilement les obstacles qui se présentent sur mon chemin parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc.

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: Je suis dorénavant en mesure de combler tous les manques que j'ai subit jusqu'ici dans tous les domaines de ma vie parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc./ **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. *Tenez le point et prenez une respiration lente et profonde. Puis continuez ...*

Dessus de la tête: J'ai dorénavant la possibilité de conserver ce qui m'est précieux et préserver mon bonheur dans la vie parce que.., etc./ **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que... .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc./ **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. *Tenez le point et prenez une respiration lente et profonde. Puis continuez ...*

Dessus de la tête: J'ai dorénavant la possibilité de m'éveiller complètement du cauchemar qu'était ma vie du temps où je me comportais en victime parce que.., etc./ **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc./ **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le**

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

sein: parce que.., etc.

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: J'ai dorénavant la possibilité d'utiliser librement ma puissante force créatrice pour faire de ma vie un modèle de joie et de profonde satisfaction parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc.

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: J'ai dorénavant la possibilité de bien me connaître et de m'apprécier à fond parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc.

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: J'ai dorénavant la possibilité de m'enrichir matériellement au plus haut degré de perfection dans ma vie parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc.

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

/ Sous l'oeil: parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc.

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: J'ai dorénavant les capacités d'accéder librement aux programmes inconscients qui fonctionnent dans ma vie et d'en former une base essentiellement productive et satisfaisante parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc.

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: J'ai dorénavant la possibilité de laisser les forces de mon esprit inconscient me diriger automatiquement dans mes comportements, système de pensées et schémas de vie de manière totalement bénéfique en tout domaine parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc.

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Dessus de la tête: J'ai dorénavant la possibilité de me bâtir librement la vie magnifique que je suis venu(e) sur terre pour expérimenter parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc.

Tenez le point et prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

Dessus de la tête: J'ai dorénavant la possibilité d'exploiter à fond mon fabuleux potentiel de bien-être et de satisfaction sur terre parce que.., etc. / **Sourcil:** parce que.., etc. / **Coin de l'oeil:** parce que.., etc. / **Sous l'oeil:** parce que .., etc. / **Sous le nez:** parce que .., etc. / **Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. *Tenez le point et prenez **trois fois de suite** une bonne respiration lente et profonde.*

Puis continuez avec la formule de commande suivante.

Formule de commande:

- "Je commande au plus au degré de perfection l'éveil immédiat, complet et permanent à tous les niveaux de mon être et en toutes dimensions de mon existence de l'ensemble

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

des nouvelles capacités d'être, d'avoir et de faire que je viens de mentionner en compagnie de tous leurs dérivés bénéfiques, les intégrant avec grâce et aisance dans ma réalité présente où j'existe dorénavant dans la paix, l'amour et la lumière." *Puis répétez maintenant les mots "**paix, amour, lumière**" en silence pendant une bonne dizaine de secondes.*

Lorsque c'est fait, prenez trois fois de suite une bonne respiration lente et profonde et buvez un peu d'eau.

Si possible détendez-vous bien aussi durant les heures qui vont suivre, voire faite la fête. Après tout ce n'est pas tous les jours que l'on s'éveille d'un baiser enchanteur à une vie magnifique!



Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles



Vous souhaitant de tout coeur une vie remplie de grâces et de miraculeux bienfaits, je vous dis à très bientôt lors d'un prochain courrier **Psychologie quantique avec Sophie Merle** auquel vous pouvez vous abonner gratuitement sur le site

www.SophieMerle.com



© 2015 Sophie Merle - Droits internationaux protégés- Reproduction interdite.

www.SophieMerle.com / www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

**Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès -
Instructions et guide de protocoles**

Autres ouvrages par Sophie MERLE

"EFT-Tape, tape... commande!

Éditions Médicis et Grand Livre du Mois - LE CLUB - (2015)

"Jecommande" (Demandez et vous recevrez).

Éditions Médicis et Grand Livre du Mois - LE CLUB - (2012)

"EFT-Emotional Freedom Techniques: Technique énergétique pour la santé, l'épanouissement affectif et la plénitude matérielle". Editions Médicis (2004). Titre épuisé.

Parution de la seconde édition sous le titre: "EFT Psychologie énergétique". Editions Médicis (2009) et Grand Livre du Mois (Le Club).

"EFT et Feng Shui". Editions Médicis (2009) et Grand Livre du Mois (Le Club)

"L'harmonisation énergétique du corps et de l'habitat: Les techniques méridiennes et le Feng Shui à l'oeuvre dans votre vie". Editions Le Dauphin Blanc 2005 (édition épuisée).

"FENG SHUI : L'outil de l'harmonie pour réussir sa vie". Editions Dervy et Grand Livre du Mois (Le Club).

"Le guide magique du Tarot divinatoire: 9240 combinaisons interprétées." Editions du Rocher 1997 (édition épuisée. Réédition prévue courant 2015).

**Nombreux autres titres disponibles sous format électronique
(pdf, mp3) sur le site des éditions du soleil**

www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Sophie MERLE - Comment pratiquer l'EFT avec succès - Instructions et guide de protocoles

Pour de plus amples renseignements sur les e-books ou autres produits, de même que pour des sessions individuelles, vous pouvez me contacter personnellement à travers mon site :

www.SophieMerle.com



© 2015 Sophie Merle - Droits internationaux protégés- Reproduction interdite.

www.SophieMerle.com / www.SophieMerle-editions-du-soleil.com