

Psychologie énergétique avec Sophie MERLE www.SophieMerle.com

Sophie MERLE



LA PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE

www.SophieMerle.com



Sophie MERLE

Conceptrice du procédé quantique “Jecommande” (Divine Commande) et de la méthode “EFT-Tape, tape, commande!”.
Auteur de nombreux ouvrages, notamment “Procédé quantique “Jecommande” (Divine Commande), “EFT-Tape, tape, commande!”, “EFT-Psychologie énergétique” et “EFT et Feng Shui”, “Feng Shui - L’outil de l’harmonie pour réussir sa vie” aux éditions Dervy (groupe Trédaniel) et Grand Livre du Mois (LE CLUB). Dernière parution chez Dervy : **“Les Pervers narcissiques - Se désintoxiquer de leurs effets nocifs sur notre vie - Une solution spirituelle à un problème concret”**.



**Pour un abonnement gratuit au courrier régulier
“Psychologie énergétique avec Sophie MERLE”
veuillez vous rendre sur le site :**

www.SophieMerle.com

Sites adjoints

www.SophieMerle.com

www.EFT-EnergyPsychology.com

www.DivineCommande.com

www.SophieMerle-JEcommande.com

www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Table des matières p.5

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



Table des matières

Lettre de rencontre ...	5
La physique quantique ...	13
Introduction à la Psychologie énergétique ...	20
S'accepter en dépit de tous ses défauts ...	28
Les sentiments dits “négatifs” ...	31
Les principales modalités de soins énergétiques ...	35
EFT-Emotional Freedom Techniques de Gary Craig ...	36
Thought Field Therapy (TFT) du Dr. Callahan ...	37
Be Set Free Fast (BSFF) du Dr Larry Nims ...	40
Le procédé quantique JEcommande (Divine Commande) conçu par Sophie MERLE ...	42
La méthode “EFT- Tape, tape... Commande!” conçue par Sophie MERLE ...	44
Ouvrages par Sophie MERLE ...	47
Sur le sujet brûlant de la perversité narcissique et de ses dégâts (ouvrages numériques) ...	53

Lettre de rencontre

Française, née à Paris, je vis depuis très longtemps aux Etats-Unis d'où je dirige le site www.SophieMerle.com créée en ligne le 7 avril 2004 pour servir de support à la toute première édition en français d'un ouvrage publié sur l'EFT (Emotional Freedom Techniques).

En effet, à l'époque de la parution de ce livre, rien n'existait en français sur le sujet. Je tenais, par la création de ce site, enseigner au plus grand nombre de gens la pratique de l'EFT ainsi que d'autres techniques énergétiques et en propager les bienfaits en France ainsi que dans les nombreux pays francophones éparpillés à travers le monde.

J'ai commencé à m'intéresser à la Psychologie énergétique vers la fin des années 90 après avoir participé à un séminaire animé par un médecin "énergétique" de grand renom.

À l'époque, j'étais professionnellement investie dans la pratique du Feng Shui (science orientale de l'harmonie de l'habitat), auquel je reprochais néanmoins souvent un manque de constance désagréable dans la livraison des bienfaits promis.

Je ne comprenais surtout 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, se donnant toutes sortes d’excuses qui ne tenaient jamais debout. Excuses dont j’ai rapidement compris la raison quand j’ai découvert l’EFT, que j’ai vite intégré dans ma pratique professionnelle du Feng Shui.

Nos espaces de vie miroitant à la perfection ce qui se passe en nous, je réalisais très vite l’importance de mettre un terme à nos divers tourments afin de pouvoir être en mesure de créer le cadre suprêmement harmonieux du Feng Shui, source de ses bienfaits dans notre existence. Et je ne pouvais pas mieux trouver que les techniques énergétiques pour y parvenir.

On ne compte plus les phobies récalcitrantes à tout jamais envolées, les peines éternelles enfin pensées, les pénuries matérielles finalement résolues, ni la multitude de maux physiques que les techniques énergétiques ont permis de guérir, et souvent contre toute attente.



Las Vegas où j’habite depuis le début de l’année 1996 est un endroit vraiment magnifique, mais dur, voire impitoyable. Ce n’est pas pour rien que l’on appelle cette ville “La cité des péchés” (Sin City) où il semblerait que les

gens viennent s'y installer dans l'espoir (inconscient) d'un développement de leur force intérieure.

Confrontés à des situations qu'ils n'auraient jamais connues ailleurs, ils passeront de l'enfer au paradis s'ils arrivent à exploiter un potentiel personnel jusque là laissé en friche. Un cheminement difficile et laborieux, mais dont la récompense leur vaudra tous les efforts fournis.

Nous ne sommes pas la proie des circonstances, mais exerçons notre volonté sur les péripéties qui forment la trame particulière de notre existence. Bien que difficile à comprendre rationnellement, il est indéniable que nous bâtissons l'univers (délicieux ou infernal) dans lequel nous évoluons au quotidien.

Et ce n'est pas tout, car une idée inaccoutumée sur les composants de la matière doit aussi faire son petit bonhomme de chemin dans nos esprits. Une idée si peu vérifiable au moyen de nos cinq sens que la majorité des gens la rejette comme s'il s'agissait d'une ineptie.

Certes, allez dire à quelqu'un de bien terre-à-terre que sa maison, son commerce ou ses enfants ne sont qu'énergie, qu'ils n'ont fondamentalement rien de "solide", et voyez si vous ne passez pas pour complètement dingue.

Pourtant, il ne fait plus aucun doute aujourd'hui par les découvertes de la physique quantique, vieille de plus d'un siècle à présent, que l'ensemble de la création n'est

qu'une masse unique et infinie d'énergie, toujours en mouvement, où absolument rien n'est séparé du reste. Une énergie en outre saturée d'informations que nous pouvons modifier au moyen des technique énergétiques.



Notre cheminement de tous les jours a un sens et notre réalité quotidienne répond à la lettre à ce que nous attendons de nous-même, des autres, et de la vie en général. Et c'est par la transformation de ces croyances, logées au niveau énergétique de notre organisme, que nous sommes en mesure d'éprouver l'ensemble des bienfaits que nous attendons de la vie.

De bonnes âmes me disaient que la majorité des français ne s'intéresseraient jamais aux soins énergétiques. Qu'avec leur esprit cartésien, ils refuseraient même de les essayer. Il s'avère que ces empêcheurs de tourner en rond se trompaient, malgré le large segment de la population qui les ignore encore. Mais patience, ils y viendront.

Pour preuve, il suffit de voir le succès grandissant de mon courrier régulier "Psychologie énergétique" avec ses milliers d'abonnés, ainsi que le franc succès des différents guides pratiques proposés sur le site des éditions du Soleil.

De toute évidence, la Psychologie énergétique se porte à merveille en France ainsi que dans les nombreux autres pays francophones. Il faut donc parfois se méfier des conseils de prudence que l'on nous donne, car si j'avais écouté tous ces gens bien intentionnés, je n'aurais jamais rien fait!

Des recherches récentes indiquent que les modalités énergétiques prennent de plus en plus d'importance dans le domaine de la santé physique et mentale. Leur essor est mondial. S'adressant à la cause fondamentale des souffrances, provenant essentiellement d'une violente perturbation énergétique, elles allouent des guérisons spectaculaires en rétablissant le flot naturel de l'énergie à travers l'organisme.



Depuis si longtemps que j'existe en plongée quasi permanente dans une ambiance de soins énergétiques, (quantiques) ce que j'en vois touche au miraculeux. J'en suis même arrivée au point de me dire qu'il n'y a aucune situation, aussi désespérée soit-elle, que ces soins particuliers ne puissent éliminer ou tout du moins grandement s'améliorer. En fait, je n'ai jamais vu quelqu'un échouer, l'échec ne pouvant se produire que par abandon.

Les différentes méthodes de Psychologie énergétique s'apprennent vite et sont aisées à pratiquer dans un cadre thérapeutique ou seul chez soi.

Vous trouverez sur mon site (www.SophieMerle.com) une foule d'exercices énergétiques (offerts en cadeau) conçus pour débloquer les forces prodigieuses de réalisation personnelle qui résident en chacun de nous.

Pour vous tenir au courant des dernières nouveautés dans le domaine en pleine croissance de la Psychologie énergétique, ne manquez pas de vous abonner gratuitement au courrier régulier sur la page d'accueil de mon site.

C'est de tout coeur que je vous souhaite de connaître le succès que vous recherchez au moyen de la Psychologie énergétique. Les techniques qui en émanent sont des outils de choix pour éveiller vos ressources innées et vous faire ainsi découvrir le bonheur de vivre par l'expression libre de votre plein potentiel de réussite dans l'existence.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter en passant par le formulaire de contact de mon site. Je vous répondrai aussitôt que possible.

Mes meilleures pensées vous accompagnent.

Bien chaleureusement,

Sophie

<http://www.sophiernerle.com/>

<http://divinecommande.com/>

<http://eft-energypsychology.com/>

<http://www.sophiernerle-jecommande.com/>

<http://www.sophiernerle-editions-du-soleil.com/>

<https://www.facebook.com/SophieMerle.JEcommande>



La physique quantique

Un monde essentiellement fait d'énergie

“Toute la matière est un champ énergétique”

(Albert Einstein 1879-1955)

**“Le médecin doit examiner l'invisible pour éteindre le feu
à sa source” (Paracelse 1493-1541)**

**(“Extrait de l'ouvrage: “FENG SHUI - L'outil de l'harmonie pour
réussir sa vie” par Sophie Merle, paru aux Editions Dervy et
Grand Livre du Mois (Le Club.)**

**“Au tournant du vingtième siècle, à l'émergence de la
physique atomique, science qui vise à explorer la matière
jusqu'en ses ultimes profondeurs, une véritable révolution
scientifique et philosophique s'est opérée: notre monde
physique s'est en quelque sorte dématérialisé ... se
révélant tissé de la même texture énergétique, sans
distinction possible entre une chose et une autre.**

**En plein coeur du mois de décembre 1900, Max Plank
faisait une découverte cruciale, notant que l'énergie n'est
pas continue, mais qu'elle se libère en paquets séparés,
donnant naissance à la Mécanique quantique (ou physique
quantique).**

“Mécanique” est un terme de physique qui désigne l’étude du mouvement, et un “quantum”, la quantité de quelque chose. Dès 1927, les fondations de la Mécanique quantique (ou l’étude du mouvement des quanta), étaient mises en place.

Etat latent de la réalité, passage obligé de l’indéterminé au tangible, le vide est saturé d’énergie fécondantes à l’origine de tout ce qui existe.

L’ensemble de la création n’est qu’un perpétuel transvasement d’énergie: la matière dense se formant à partir de particules qui se nourrissent du vide, s’alourdissant jusqu’à acquérir une masse, puis se diluant à nouveau dans le vide, provoquant le changement constant qui caractérise la marche du monde.

Dans les abysses de l’univers la matière apparaît sous une forme mouvante constituée de particules atomiques.

Une particule atomique se présente comme un emboîtement sous-jacent de particules subatomiques, dont la dernière est nommée “particule élémentaire” (jusqu’au jour où des moyens techniques plus poussés permettent de la diviser encore).

L’exploration du monde subatomique s’effectue au moyen de puissants accélérateurs de particules qui décomposent l’atome en ses constituants élémentaires

dans un télescopage gigantesque provoqué par une poussée d'énergie propulsée à une vitesse proche de celle de la lumière.

Les traces laissées par les particules sont détectées et enregistrées par un appareillage d'une extrême sophistication, puis décodées par des virtuoses de l'arithmétique abstraite.

Les profondeurs de l'univers sont situées dans une contrée que le commun des mortels ne peut franchir, bien au-delà des limites que nous imposent nos cinq sens et notre esprit rationnel.

Les mathématiques sont le langage de l'univers et l'ordre sous-jacent de la nature s'exprime en formes abstraites d'une somptueuse élégance. À l'échelon de l'infiniment petit, tout n'est plus qu'une constante fluctuation d'énergie se dévoilant dans une mélodie incomparable de beauté (à ce qu'en disent les privilégiés du langage quantique!).

Les principes de base de la physique classique, formulés par Newton, stipulent que notre monde est gouverné par des lois immuables, qui le font progresser dans un mouvement similaire à celui d'une horloge, c'est à dire, de manière strictement prévisible.

À l'inverse, les théories de la physique quantique (solidement établies par d'innombrables expériences) révèlent que rien ne possède de forme définie avant d'être observé, que l'univers est indéterminé et sujet à des fluctuations imprévisibles (qu'une chose peut exister et ne pas exister en même temps), et que le présent ne détermine pas le futur avec précision (qu'une cause ne produit pas un effet qu'il est possible de connaître d'avance).

Le monde de l'infiniment petit n'est pas gouverné par des lois irrévocables, mais parce qu'on nomme le "principe d'incertitude" (formulé en 1927 par Werner Heisenberg).

Les théoriciens de la physique quantique se rapprochent actuellement de la découverte de l'unique agent fondateur de l'univers et tentent d'établir l'ultime équation (qui rassemblerait tous les principes connus dans une théorie unifiée).

Notre monde de tous les jours nous offre une réalité bien différente des principes énoncés par la physique quantique, absolument impossibles à concevoir rationnellement. Même Albert Einstein, vers la fin de sa vie, ne put admettre toute l'implication révolutionnaire de ses propres découvertes sur la manifestation de l'univers.

C'est pourtant lui qui a initié le développement de la physique moderne, démontrant, le premier, que le vide et

la matière sont rigoureusement identiques.

Ce qui nous paraît si solide est pour ainsi dire constitué de vide. En effet, toute la création physique n'est composée que d'atomes dans lesquels résident un noyau, et si l'on voulait comparer l'atome à la salle des Pas Perdus de la gare Saint-Lazare, son noyau, en proportion, ne serait pas plus grand qu'un grain de sable !

Sous la puissante lentille optique de la physique quantique, la matière se décompose jusqu'à disparaître dans le néant, un vide bouillonnant de vie, fondement absolu de tout ce qui existe, un lieu où l'énergie change continuellement de formes, les particules apparaissant et disparaissant dans le vide à des vitesses prodigieuses.

Dans le monde des profondeurs, l'énergie, le temps et les distances forment un ensemble intimement lié où les électrons se donnent la réplique dans des échanges d'énergie et d'information, parfois ondes, parfois particules, se revêtant différemment selon leurs affinités relationnelles ou en évaluant instantanément des décisions prises par leurs semblables en un autre point de l'univers.

Dans la réalité quantique les événements se produisent spontanément, sans qu'on puisse en suivre le cheminement. Il est impossible, à ce jour, de prédire les phénomènes subatomiques avec précision, parce qu'on ne

peut pas connaître le point de départ d'un électron en mutation, en même temps que son point d'arrivée, ni rien savoir de son trajet ou même de son existence dans l'intervalle. Il n'est question que de probabilités, mesurables par des équations, quant à elles, parfaitement fiables.

Mais plus étrange encore, l'évidence quantique ne se montre que lorsqu'elle est observée. En quelque sorte, l'observation produit la réalité. La présence de celui qui observe le champ vibratoire, de même que ce qu'il s'attend à y trouver, provoque ce qu'il voit.

L'observateur d'une expérience quantique en fait intégralement partie. Sans lui, le monde de l'infiniment petit n'existe pas. L'univers participe ainsi à sa propre création dans un dialogue constant avec lui-même, tissant une trame unique et indivisible.

Découverte par Benoît Mandelbrot dans les années 1970, la géométrie fractale, du mot latin "fractus" (brisé ou fragmenté), s'est développée en donnant corps à des formules qui permettent de créer, sur ordinateur, des images fascinantes de beauté. D'une complexité extrême, nommées "Empreintes de Dieu" par certains, ces images peuvent être agrandies, en tout point, jusqu'aux dimensions de l'univers, autrement dit, à l'infini."

(Extrait de l'ouvrage: "FENG SHUI - L'outil de l'harmonie pour réussir sa vie"
par Sophie Merle)



Depuis l'avènement de la physique quantique il y a plus d'un siècle, la réalité s'impose en sa dimension énergétique où tout est de nature vibratoire, y compris notre équilibre psychique.

Une seule et même énergie est la substance fondamentale de tout ce qui existe dans la création. S'exprimant de toutes les façons possibles et imaginables, la santé, l'épanouissement affectif, la plénitude matérielle sont de nature purement énergétique aussi.

Pour nous être favorable, l'énergie doit pouvoir circuler (en nous et tout autour de nous) sans rencontrer d'obstacle sur son parcours ni se souiller, car sitôt qu'elle se corrompt, les problèmes commencent ...



Introduction à la Psychologie énergétique

Depuis l'avènement de la Psychologie énergétique dans les années 80, le monde de la santé mentale est en pleine effervescence.

Finies les thérapies qui s'éternisent, révolu aussi l'assujettissement obligatoire à une aide professionnelle, la guérison émotionnelle est devenue facile, rapide et pratiquement mise à la portée de tous. Ceci, grâce à des techniques insolites qui opèrent au cœur même de notre corps dans son étendue énergétique.

Egalement connue sous l'appellation de "Médecine énergétique", "Acupuncture émotionnelle", "Thérapie des méridiens", voire parfois de "Méthode de tapping", la Psychologie énergétique, accompagnée de ses différentes techniques de soins, effectue 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, grâce à des procédures d'autant plus séduisantes qu'elles autorisent

souvent de profonds changements sans l'aide d'un thérapeute.

AVIS IMPORTANT: Notez cependant qu'il vaut mieux faire route avec un professionnel en cas de problèmes graves que de se servir seul (e) des techniques énergétiques. Les instructions données dans mes différents ouvrages, visent uniquement 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 que l'on soigne à l'aspirine. Pour les états plus sérieux, le soutien d'un praticien expérimenté est souhaitable, sinon absolument nécessaire.



Notre système énergétique exerce une influence cruciale sur la qualité de notre vie, car de là émanent toutes nos souffrances. Peines dues à un flot d'énergie houleux dont l'apaisement va immédiatement déclencher le bien-être recherché.

Peu importe qu'il s'agisse d'un manque d'argent ou d'une relation de couple désastreuse, des troubles énergétiques sont à l'origine de tous nos problèmes dans la vie, avec une solution qui passe par une harmonieuse remise en circulation de notre énergie.

Les techniques de Psychologie énergétique soignent par l'entremise des différents centres énergétiques de notre corps.

Partant de là, quelques minutes de "tapping" sur différents points d'acupuncture suffisent bien souvent à la résolution d'un choc émotionnel, tel qu'on le remarque avec EFT-Emotional Freedom Techniques ou autres procédures de soins énergétiques utilisant le réseau des méridiens pour traiter les problèmes psychologiques et physiques.

La personne peut alors se souvenir de l'événement traumatique sans plus éprouver de souffrances grâce au rééquilibrage énergétique que lui a procuré le tapping. La signification donnée à l'expérience s'en trouve transformée. Les émotions liées au trauma ne sont plus figées dans le passé. Une énergie nouvelle baigne la mémoire.

Bien que des situations malencontreuses semblent en être la cause directe, des blocages d'énergie sont à l'origine de toutes nos détresses. De là l'immense force de guérison des différentes techniques inhérentes à la Psychologie énergétique. Celles-ci jouent uniquement sur notre système énergétique où se situent ces blocages, les dissolvant prestement pour nous libérer de notre mal-être.

Des blocages d'énergie sont à l'origine de tous nos comportements improductifs dans la vie. Ils suppriment nos ressources innées, nous brouillent les idées, sapent notre courage, éteignent notre enthousiasme, nous tenant dans un carcan étouffant où les changements auxquels nous aspirons n'arrivent jamais à se produire.



Des blocages d'énergie se cachent derrière tous nos maux, comme derrière ceux-ci par exemple :

- Peurs, attaques de panique, phobies
- Stress, anxiété, insécurité
- Manque de confiance en soi, tract, timidité
- Croyances négatives, blocages créatifs
- Pénurie d'argent, appauvrissement affectif
- Solitude, rejet, chagrin d'amour
- Souvenirs traumatiques, désespoir, regrets
- Echecs, désillusions, doutes, errements dans la vie
- Rancune, colère, culpabilité et remords
- Santé défaillante, fatigue chronique, insomnies, cauchemars
- Migraines, difficultés respiratoires, problèmes de poids

- **Vertiges, nausées, douleurs physiques**
- **Besoins additifs, habitudes nocives, manies, obsessions, etc.**

L'approche énergétique n'entre nullement en conflit avec les thérapeutiques traditionnelles, y retirant juste le besoin de faire longuement revivre aux gens les moments difficiles de leurs vies pour en apaiser les souffrances et les comportements improductifs qui en découlent.

L'influence du système énergétique sur nos émotions, et de ce fait, sur la qualité de notre vie, et les techniques de Psychologie énergétique pour le remettre d'aplomb, commencent tout juste à se faire connaître du grand public. Mais les bonnes nouvelles se propagent vite.

Ces modalités sont en outre des outils de croissance personnel par excellence. Des clefs qui nous permettent de nous échapper rapidement des situations qui nous empoisonnent la vie et dont le loquet n'est nulle part ailleurs qu'en nous-mêmes.

S'envolent ainsi nos peurs et nos terreurs, nos peines et nos tourments, nos sentiments de culpabilité et nos vieilles rancunes. Et bien entendu, tous les symptômes physiques liés à ces états de souffrance émotionnelle.

Et mieux encore, ces techniques nous libèrent enfin de toutes ces idées mal formées que nous avons sur nous-mêmes, premières et seules responsables de nos manques dans l'existence et du désarroi qui en résulte.

De plus, elle soignent nos peines avec grande douceur. Le chagrin se traite sans besoin de se plonger dans le souvenirs des circonstances initiales et les peurs paniques s'éliminent promptement.

S'en vont aussi paisiblement tous les sentiments qui nous rattachent aux gens qui nous ont fait du mal. Ces liens coupés, plus de peur, de courroux ou de culpabilité pour ne pas avoir su nous défendre, mais une vue saine sur le désordre intérieur de ces êtres blessants. Nous pouvons désormais tourner la page.



Notre inquiétude dans la vie n'émane pas directement de ce qui semble en être la cause évidente dans notre quotidien, mais d'une vive perturbation énergétique se produisant au sein de notre organisme. Cette cause d'inquiétude existe bien entendu. Il n'est pas question de la nier car elle joue indirectement un grand rôle. Disons que c'est le détonateur qui met le feu aux poudres.

Mais à l'encontre de ce que nous faisons d'ordinaire, jouant des pieds et des mains pour éliminer ce détonateur,

laissant religieusement les explosifs en place, les techniques énergétiques se consacrent exclusivement au nettoyage des poudres, sans se préoccuper du reste.

Ce qui est par ailleurs d'une logique à toute épreuve, car une situation qui a perdu ses capacités de nous faire pleurer ou de nous mettre en colère, se fait neutre. On s'en fiche complètement.



Dans la pratique des techniques énergétiques, 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 réharmonisation énergétique afin de dissoudre les blocages d'énergie, seuls et uniques responsables de la souffrance émotionnelle ressentie.

Les soins ne changent pas la réalité des choses. Le procédé dissout la charge émotive (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.

L'apprentissage des techniques de Psychologie énergétique est très facile et leur maîtrise ne demande

qu'un peu de pratique. En fait, la seule vraie difficulté réside dans leur originalité. Certes!

Nous n'avons pas l'habitude de nous tapoter le visage pour éliminer nos problèmes comme avec EFT, et encore moins de faire directement appel aux pouvoirs de guérison de notre esprit inconscient, comme il est de mise avec le procédé quantique "Jecommande" (Sophie MERLE aux éditions Dervy et Grand Livre du Mois - Le Club).



S'accepter en dépit de tous ses défauts et faiblesses

Nous n'avons assurément pas l'habitude de nous accepter avec tous nos défauts et faiblesses, ni d'admettre la "négativité" qui règne dans nos vies de la manière dont les techniques énergétiques le préconisent. Une pratique qui peut sembler à première vue complètement absurde.

En effet, pourquoi devoir accepter des manques, défauts et situations que l'on cherche précisément à éliminer ?

Tout simplement parce que nous participons activement à leur présence dans nos vies, même si le motif nous échappe complètement. Ce sont ces intentions cachées que nous devons accepter car elle existent pour des raisons qui répondent à des besoins profonds.

Une de nos plus grande cause de souffrance émane d'une inaptitude à nous pardonner nos erreurs passées et à nous apprécier complètement, nous mettant ainsi en situation de blâme et de punition. Or, la punition ne mène nulle part sinon à nous faire souffrir inutilement. Je ne me souviens pas d'une seule "bonne" punition. J'ai beau

chercher dans ma mémoire, je ne vois pas ce qu'une raclée ou une réflexion cinglante ou d'avoir été enfermée dans ma chambre quand j'étais même ont pu faire pour que je "m'améliore".

Pour tout dire, je ne connais pas d'expression plus idiote que l'adage populaire: "Qui aime bien, châtie bien". La punition n'est jamais donnée dans un esprit d'amour mais de blâme quand ce n'est pas de haine.

Dans la pratique de l'EFT par exemple, les séquences débutent toujours par une phrase d'acceptation de soi-même, attestation indiquant que nous sommes conscients de nos faiblesses, mais bien disposés à les éliminer, en compagnie de tous les problèmes qui en découlent.

Mais comment, me direz-vous, bien disposé à éliminer mon problème? Pourrait-il en être autrement, moi qui en souffre depuis si longtemps? C'est comme une vraie punition! Justement, n'y aurait-il pas une punition cachée derrière bon nombre de nos problèmes ?

En effet, admettons que je me trouve mille et un défauts qui font que je me sens très mal à l'aise en société et que pour ces raisons, je refuse toute invitation et vive dans une solitude détestée?

D'où vient mon problème ?

Il provient directement d'une inaptitude à m'accepter

telle que je suis, me condamnant à vivre dans une solitude que je déteste. Ce qui ne veut pas dire que je sois obligée de rester avec mes défauts (réels ou imaginaires). Je peux facilement les corriger avec l'EFT ou autres modalités énergétiques.

Avec les techniques énergétiques, 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.

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.

Dans la pratique de ces techniques, on s'accepte en dépit de toutes ses faiblesses, manques et imperfections. De surcroît, la myriade de défauts que l'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, personne admirée, etc.), sans chercher à savoir si elle s'appliquait réellement à nous.

Des "vérités" souvent révoltantes, dont nous pouvons neutraliser l'effet nocif sur la qualité de notre vie au moyen des techniques de Psychologie énergétique.

Les sentiments dits “négatifs”

La véritable cause des sentiments dits “négatifs” est un déséquilibre énergétique provenant de blocages d’énergie issus d’anciens traumatismes. Dès que ces blocages sont dissous, la détresse est aussitôt remplacée par le calme et la sérénité. Sans blocages d’énergie et les turbulences qu’ils occasionnent dans le système énergétique, la pensée est neutre, dépourvue de sentiments déplaisants.

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.

Quand on fait continuellement face à des obstacles, on se sent forcément frustré, malheureux ou 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 arriver à réaliser ses désirs.

Une erreur qui fait des ravages, car policer ses émotions 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 que l'on vit une situation inacceptable.

Affronter le négatif et ne plus en faire fi, voilà le credo de la Psychologie énergétique, 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 rétablissement harmonieux de l'énergie à travers son corps, selon les moyens inédits qui font la particularité des différentes techniques de Psychologie énergétique.



Vous découvrirez, sans doute avec plaisir, que les techniques énergétiques vous donnent non seulement le droit de ressentir à fond toutes vos pensées négatives, mais que c'est l'expédient qui permet leur dissolution.

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 corriger 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.



La beauté particulière des différentes techniques issues de la Psychologie énergétique c’est la liberté qu’elles donnent à pratiquement tout un chacun de prendre sa vie en charge. Fabuleux outils de croissance personnelle, ces techniques nous permettent de corriger les raisons profondes de nos multiples bobos et misères

dans l'existence, invariablement liées à des événements traumatiques qui se sont produits dans le passé (englobant notre héritage ancestral) et dont la charge émotionnelle est toujours active.

Les peines non résolues, celles qu'on laisse ensevelies au fin fond de soi sont responsables de tous nos problèmes. Il nous est impossible de connaître le profond bonheur que l'on attend dans la vie sans guérir cette souffrance faite de chagrin, de peur, de honte ou de colère issue d'événements traumatiques restés profondément imprégnés en nous.



Les principales modalités de soins énergétiques



EFT-Emotional Freedom Techniques de Gary Craig

Un livret explicatif détaillé vous est offert en cadeau sur la page d'accueil de mon site: www.SophieMerle.com

EFT se prononce “i-f-ti”, l’abrégié de Emotional Freedom Techniques (techniques de libération émotionnelle). Si le mot “techniques” s’écrit au pluriel, c’est parce qu’à ces débuts (1991), EFT comprenait une série de procédés différents qui se sont révélés de peu d’utilité avec le temps. Une séquence courte d’une trentaine de secondes est à la base maintenant de la routine de soins de EFT.

EFT est un procédé d’acupuncture “psychologique” qui 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.



Thought Field Therapy (TFT) du Dr. Callahan

EFT-Emotional Freedom Techniques descend en droite ligne de TFT - Thought Field Therapy du Dr. Roger Callahan, spécialisé dans le traitement des phobies, et le tout premier à s'être servi des méridiens du corps pour guérir les troubles psychologiques, l'acupuncture traditionnelle s'occupant essentiellement de soigner les souffrances corporelles depuis des millénaires.

La naissance de TFT-Thought Field Therapy tient dans la guérison spectaculaire d'une phobie, dont l'histoire mérite d'être racontée:

“Mary a peur de l'eau. Une frayeur si intense qu'elle peut à peine se laver, et ne sort jamais quand il pleut. Depuis longtemps, la vue de l'eau lui cause des malaises intolérables. Elle a déjà consulté de nombreux

spécialistes et suivi différents traitements, mais rien n'y fait. Cette phobie contrôle toujours son existence.

Grâce aux soins que lui prodigue le Dr. Callahan depuis plusieurs mois déjà, elle commence à pouvoir s'approcher de la piscine du jardin, mais non sans ressentir ses malaises habituels.

À cette époque, le Dr. Callahan, conscient de ses limites thérapeutiques, s'intéresse de près aux méridiens de l'acupuncture chinoise. Un jour, tandis que Mary se plaint de troubles à l'estomac, et sachant que le méridien de l'estomac passe sous l'oeil, il lui demande de tapoter cet endroit de son visage. À l'instant même, Mary se lève, annonce "c'est fini", et s'élanche vers la piscine.

Le docteur lui court derrière aussi vite qu'il peut, effrayé par cette soudaine action, car il craint pour Mary qui ne sait pas nager. Mais elle est là, à s'asperger gaiement le visage, clamant victoire sur sa phobie. Elle ne ressent plus ni peur, ni malaises physiques.

Quelques heures plus tard, Mary faisait sa toute première promenade sur la jetée, un soir de tempête, follement heureuse des embruns qui l'éclaboussaient, tandis que le Dr. Callahan, tout aussi heureux, se félicitait d'avoir enfin trouver le moyen radical de guérir les phobies."

Nous étions au tout début des années quatre-vingt, et l'ère des techniques de soins énergétiques s'amorçait, avec l'institution de la "Callahan Technique", devenue plus tard "TFT-Thought Field Therapy", d'où l'EFT émane.

EFT a été conçu par Gary Craig, après avoir longuement étudié sous l'égide du Dr. Callahan et s'être heurté à la complexité grandissante de "TFT-Thought Field Therapy".

Ingénieur diplômé de l'Université de Stanford, Gary Craig, nanti d'un esprit scientifique, ne pouvait agréer à une difficulté jugée inutile, et s'opposait également au silence exigé par le Dr. Callahan qui prévenait la libre propagation de TFT.

Depuis lors, et grâce à l'infatigable volonté de Gary Craig d'aider les gens à vivre sans souffrance, joint à une générosité devenue proverbiale, EFT est à présent la technique de soins énergétiques la plus employée à travers le monde.

Psychiatres, psychologues, et autres professionnels de la santé s'en servent assidûment, lui confectionnant une renommée qui se fait chaque jour plus éclatante.



Be Set Free Fast (BSFF) du Dr Larry Nims

(Des explications détaillées sur la pratique de BSFF vous sont offertes gratuitement sur le site www.EFT-EnergyPsychology.com)

Be Set Free Fast (BSFF), qui pourrait se traduire par “délivrez-vous promptement”, traite le système énergétique, mais sans passer par le réseau des méridiens (donc sans tapping).

La technique existe depuis bientôt trente ans, un âge canonique dans le domaine révolutionnaire de la Psychologie énergétique où le Dr. Nims occupe une place prépondérante.

Le Dr. Larry Nims se sert de l'esprit inconscient comme d'un “fidèle serviteur”, aux fins d'extraire la souche des émotions négatives et croyances limitatives qui engendrent nos problèmes, nous obligeant à effectuer des ajustements douloureux et à souffrir d'insatisfaction et de manques.

Traitant les mêmes problèmes à souche émotionnelle que les autres techniques (énergétiques ou traditionnelles),

BSFF vise spécifiquement les problèmes à leur source, c'est à dire au niveau de l'esprit inconscient puisque son importance dans la création et le maintien des symptômes psychologiques et physiques s'étant avérée cruciale. De ce fait, dans la pratique de BSFF, il est devenu le mécanisme par lequel il est possible de les éliminer.

Bien que l'un des tous premiers à s'être formé à la technique "Callahan" (Thought Field Therapy-TFT), pour le Dr. Nims, le réseau des méridiens de l'acupuncture ne joue aucun rôle déterminant sur l'apparition ou la disparition des problèmes. Ce qu'il démontre par un traitement tout aussi efficace qui s'effectue sans tapping et sans même reconnaître l'existence des méridiens.



Le procédé quantique JEcommande (Divine Commande) conçu par Sophie MERLE



Nous avons la possibilité de transformer notre vie en le voulant tout simplement. Mais en le voulant sérieusement du plus profond de soi. Et si c'est cela que vous voulez, vous avez à votre disposition le procédé quantique JEcommande (Divine Commande - demandez et vous recevrez) que j'ai moi-même conçu (voir le titre en

librairies).

De toutes les techniques énergétiques que je connais et pratique depuis longtemps, ce procédé quantique est le plus facile à utiliser pour des résultats qui dépassent l'entendement.

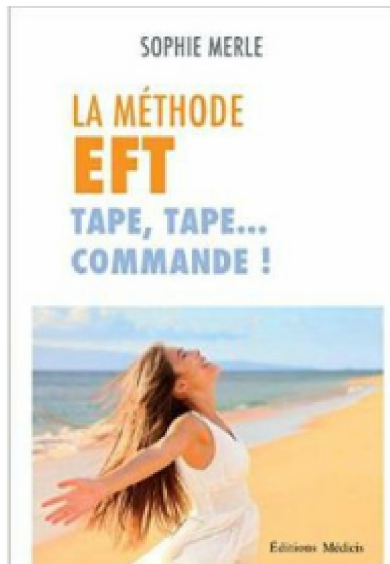
Essayez et vous verrez des changements spectaculaires se produire dans votre vie. Essayez et vous en ressortirez nanti(e) de toutes les capacités que vous désirez démontrer au quotidien.

Rien de ne peut vous freiner. Vous avez le pouvoir de concrétiser une nouvelle façon d'être (de faire et d'avoir) dans n'importe quel domaine en faisant fleurir un potentiel qui repose déjà en vous.

Et croyez-en ma vieille expérience, la façon la plus simple, la plus rapide et la plus efficace, c'est en vous servant du procédé JEcommande (Divine Commande)!



La méthode “EFT- Tape, tape... Commande!” conçue par Sophie MERLE



La méthode “EFT-Tape, tape...Commande!” utilise le tapping de l’EFT (d’où l’expression “Tape, tape...”), sous l’intime supervision d’une force innée porteuse de toutes les ressources nécessaires à la réalisation parfaite de ce que nous lui demandons intentionnellement d’effectuer. Ou plus exactement ce que nous lui “ordonnons” (d’où le terme “... Commande!”).

Il s'agit là d'une force créatrice inhérente à chacun, mais que peu dirigent de manière consciente. Or, plus nous en savons sur la nature de cette force innée et comment la contrôler, mieux nous nous en portons.

Cette force devient un appui inconditionnel dès lors que nous entretenons des rapports conscients (et constants) avec elle.

Notre vie sur terre étant organisée par cette force, rien n'est plus important que d'établir des rapports conscients avec elle, lui fournissant au jour le jour les informations nécessaires à la réalisation d'une vie vécue comme nous l'entendons de façon consciente.

Dans quelques années tout ceci sera une vérité fermement établie et nous en parlerons comme s'il s'agissait d'une évidence. Tel que le précise la célèbre physicienne Candace Pert dans ses livres "le plaisir est un élément essentiel à toute vie", nous faisant remarquer que nous avons été conçus pour "carburer au plaisir" et éviter toute douleur.

Créer intentionnellement sa vie en compagnie de l'intelligence universelle est le but ultime du procédé quantique Jecommande (Divine Commande) et de la méthode "EFT-Tape, tape... Commande!".

Oser lui parler franchement de nos soucis en lui demandant explicitement d'intervenir pour les résoudre. L'inciter à éveiller nos talents innés, notre potentiel latent de bonheur dans la vie. Cette "Intelligence" est un puits de sagesse auquel nous avons tous accès. C'est la puissance qui met en marche la chaîne d'événements (et parfois de coïncidences miraculeuses) qui nous apporte ce qu'on lui demande.

Parce que l'énergie est intelligente, elle a les capacités d'obéir, de coopérer, de se mouler à nos désirs, nous aidant à faire de notre vie un modèle de bien-être et de prospérité.

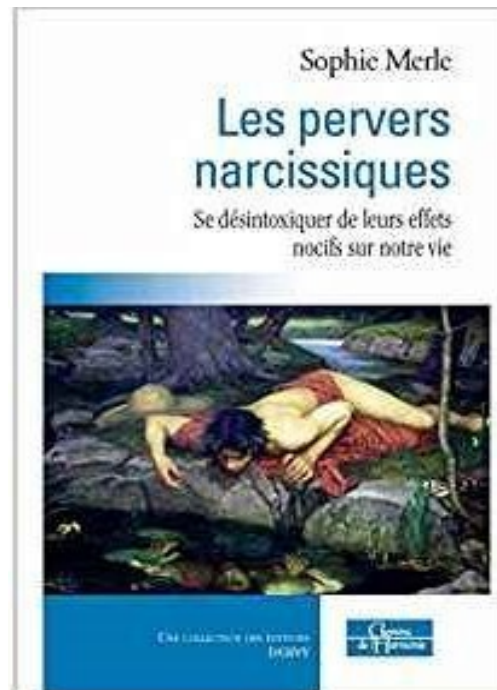


Et c'est de tout coeur que je vous souhaite une vie remplie de grâces et de miraculeux bienfaits en ces temps de profonde transformation humaine.

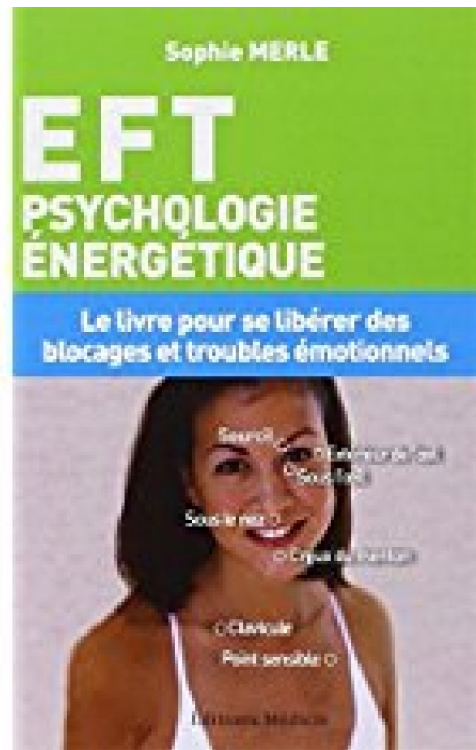
Chaleureusement, Sophie

Ouvrages par Sophie MERLE

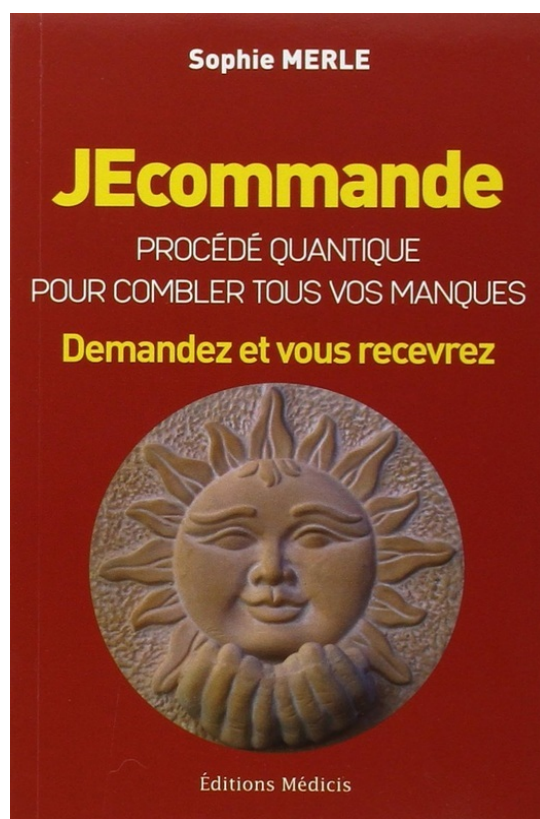
Titres parus en librairies



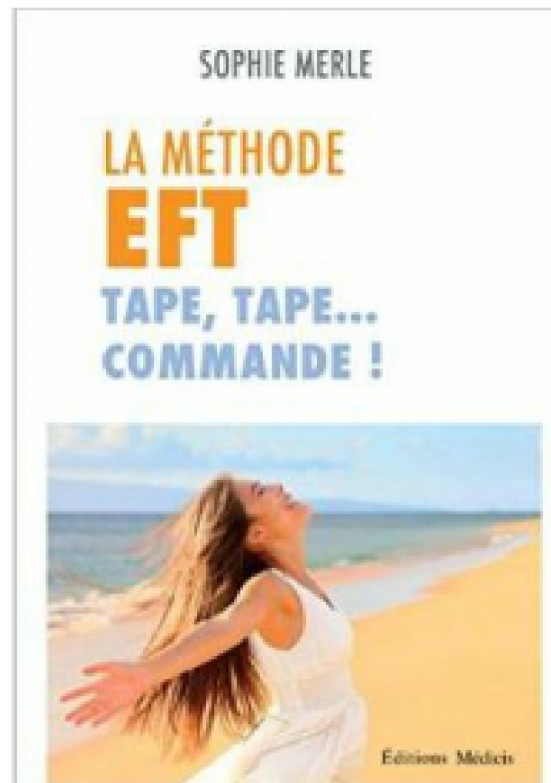
Les pervers narcissiques - Se désintoxiquer de leurs effets nocifs sur notre vie - Une solution spirituelle à un problème concret. Editions Dervy (Les chemins de l'harmonie 2017) et Grand Livre du Mois (Le Club).



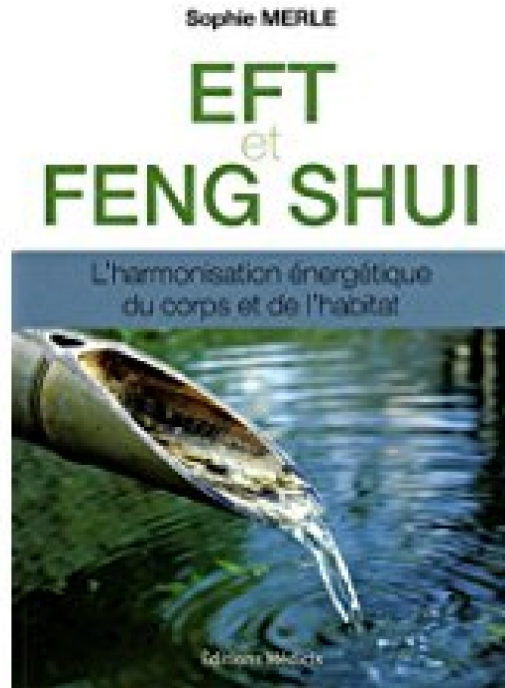
“EFT-Emotional Freedom Techniques: Technique énergétique pour la santé, l’épanouissement affectif et la plénitude matérielle”. Editions Médicis (2004). Titre épuisé. Parution de la seconde édition sous le titre: “EFT Psychologie énergétique”. Editions Médicis (2009) et Grand Livre du Mois (Le Club).



Le procédé quantique “JEcommande”.
Editions Médicis (2012) et Grand Livre du Mois
(Le Club).



“EFT-Tape, tape, Commande!” Editions Médicis (2014) et Grand Livre du Mois (Le Club).



“EFT et le 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 (1999) et Grand Livre du Mois (Le Club).

*** * * “Le guide magique du Tarot divinatoire: 9240 combinaisons interprétées.” Editions du Rocher 1997 (édition épuisée en instance de réédition).**



Sur le sujet brûlant de la perversité narcissique et de ses dégâts.

[sous format numérique aux éditions du soleil]

www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Les pervers narcissiques - Se désintoxiquer de leurs effets toxiques sur notre vie.

- Un programme de sept modules de traitement quantique à pratiquer chez soi sans rendez-vous de groupe. Chaque module est muni d'un document explicatif et du protocole de traitement quantique qui s'y applique également présenté sous format audio.

www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Rompre les cordons énergétiques & attaches éthériques toxiques.

- Les situations toxiques dans lesquelles nous sommes englués jusqu'au cou prennent formes dans notre vie selon des informations dites quantiques qui s'imposent en dehors de notre volonté consciente. Pris au piège d'une relation malsaine, nous ne nous appartenons plus, happés que nous sommes dans un

solide réseau de cordons énergétiques et liens éthériques impossibles à sectionner ailleurs qu'au niveau quantique de notre être. www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Le Deuil Amoureux.

- Ce protocole quantique est principalement élaboré dans le but d'aider ceux et celles qui ont eu une relation ou sont encore en relation intime avec un individu à la personnalité dite " perverse narcissique ". Peu importe que la relation soit terminée ou qu'elle soit en instance de rupture, ou que l'on songe sérieusement à se séparer, les souffrances émotionnelles ressenties sont profondes. Le deuil amoureux n'est pas à prendre à la légère. C'est une des expériences de vie les plus déchirantes qui soient et certains ne s'en remettent pour ainsi dire jamais. Il leur en reste une profonde affliction qui va continuer (parfois jusqu'à la fin de leurs jours) à leur dicter inconsciemment leurs possibilités de bonheur affectif à long terme dans une bonne relation de couple. www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Se libérer d'un schéma d'abandon/séparation avec le procédé quantique JEcommande.

- Si vous avez la nette impression qu'un gouffre vous sépare de ce qui ferait votre bonheur dans la vie, n'allez pas chercher plus loin, ce gouffre se nomme un SCHÉMA d'ABANDON (séparation). Si on vous a souvent menti dans la vie, si vous vous êtes souvent fait voler et escroquer, si on vous a souvent fait miroiter des choses que vous n'avez jamais reçues, fait des promesses jamais tenues, c'est que vous souffrez d'un schéma d'abandon/séparation. La trahison, les tromperies et l'infidélité, tout ce qui ressemble de près ou de loin à un manque, à une perte ou à un échec procède directement d'un schéma d'abandon (doublé automatiquement d'un schéma de séparation) www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Retrouver le BONHEUR.

- 9 exercices quantiques ultra puissants pour rebâtir votre vie au-delà de vos plus folles espérances suite à une relation toxique.
www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Nettoyage quantique des énergies ancestrales négatives, mauvais sorts et sortilèges avec le procédé JEcommande

- **Traitement quantique des énergies ancestrales nocives au développement personnel et à l'épanouissement dans la vie. Nous sommes tous nés porteurs de l'A.D.N. de nos parents, y compris de la souffrance encodée dans leurs gènes. C'est notre héritage génétique. Mais ce n'est pas parce qu'on hérite d'informations génétiques nuisibles à notre bien-être que l'on doit en subir passivement les mauvais effets ou en faire cadeau à nos enfants.**

www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Nombreux autres titres disponibles sous format électronique (pdf, mp3) sur le site des éditions du Soleil dirigé par Sophie MERLE :

www.SophieMerle-editions-du-soleil.com



**Cet ouvrage de Sophie Merle
vous est offert par l'auteure.
www.SophieMerle.com**