

Module de cours # 3

Cours de pratique quantique conçus par Sophie MERLE - Inscription gratuite sur le site
www.SophieMerle.com

**S'aimer et s'accepter sans condition,
c'est tout un art ! (de là toute sa beauté...)**



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).



Notice sur l'utilisation du procédé "Jecommande" et autres techniques

Le procédé **Jecommande**[™] est une modalité de développement personnel qui fait partie de la famille des techniques dites de "**Psychologie énergétique**" (aussi nommée **Psychologie quantique**) dont les bienfaits font actuellement l'objet de sérieuses recherches scientifiques. Ainsi, notez que toutes ces techniques n'en sont encore qu'à un stade **purement expérimental**. Notez également que **Sophie MERLE**, créatrice du procédé "**Jecommande**" et de la méthode "**EFT-Tape, tape...Commande!**" qui en émane n'est **PAS** psychotérapeute, ni autrement physicienne diplômée de la santé mentale ou physique, et se dégage de toutes responsabilités envers l'usage que vous ferez des instructions que vous trouverez dans ce livre, que vous pratiquiez seul(e) les techniques et protocoles proposés ou avec des tiers (membres de votre famille, amis proches ou lointains, collègues, patients, connaissances, complets étrangers, etc.)

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.

S'aimer et s'accepter sans condition, c'est tout un art !

(de là toute sa beauté...)

Pour ceux d'entre-nous qui avons vécu une enfance choyée et heureuse, une enfance où nous étions tout du long bien soutenus émotionnellement et intellectuellement, plus tard dans la vie s'aimer et s'accepter sans condition est quelque chose de tout naturel. Nous occupons alors notre place dans le monde sans narcissisme, sans prétention, sans égoïsme indu.

Mais qu'en est-il pour tous ceux d'entre-nous qui avons au contraire été durement maltraités dans l'enfance ? Qu'en est-il pour nous qui avons été émotionnellement brutalisés, pour nous qui avons été punis à tort et à travers, frappés, battus, où en sommes-nous aujourd'hui ? Qu'en est-il au juste ?

Bafoués jusqu'au plus profond de nous-mêmes, maltraités, vivant quotidiennement une existence où priment la peur et la colère dans un combat perdu d'avance pour nous, des êtres encore sans vrais moyens de défense, où en sommes-nous à présent exactement ?

Sommes-nous heureux aujourd'hui ? Notre vie nous donne-t-elle satisfaction ou continue-t-elle à être un vrai champ de bataille qui ne nous laisse ni trêve ni répit ? C'est plus que probable qu'il en soit ainsi, n'est-ce-pas ? Et dans ce cas, sommes-nous condamnés à continuer à nous battre toute notre vie contre des obstacles de toutes sortes sans jamais arriver à trouver la paix et le bonheur ?

L'acquisition du bonheur

Pour peu que nous soyons avertis des préceptes du “Nouvel Âge” nous allons tenter de les appliquer afin d’acquérir ce bonheur qui s’acharne depuis toujours à nous fuir. Des promesses nous sont faites ...

Si vous pardonnez à ceux qui vous ont offensé, vous trouverez la paix. Si vous changez d’optique sur la vie, vous trouverez la paix. Si vous “élevez” vos “vibrations” vous trouverez la paix. Des moyens infaillibles paraît-il.

Et nous de nous y essayer parce que nous le voulons ce bonheur qu’on nous promet sur tous les tons. Ce bonheur qui s’acquiert nous dit-on en nous opposant personnellement à nous-mêmes ...

Allez, surveillez vos pensées négatives! Rejetez vos états d’âme grincheux ! Ne vous laissez pas emporter par la colère, le ressentiment, oubliez le passé, vivez dans l’instant présent, etc., etc., etc.

Mais hélas, trois fois hélas, car pour aussi belles et alléchantes qu’elles soient, ces bonnes paroles ne nous mènent nulle part à long terme comme ceux qui ont été profondément traumatisés plus jeunes peuvent en témoigner.

Et pourquoi ces séduisants préceptes du “Nouvel Âge” ne nous conduisent-ils pas au bonheur promis ? Tout simplement parce que c’est s’engager à l’envers dans le processus. On nous demande de commencer par la fin, d’où nos échecs.

Il arrive parfois même que ces pratiques nous fassent régresser en raison de programmations inconscientes qui s'opposent puissamment à toute forme de transformation de notre vie telle qu'elle est à l'heure actuelle.

Ceux qui ont souffert de maltraitance dans leur jeunesse continuent d'en souffrir toute leur vie malgré tous les efforts qu'ils peuvent faire pour tenter d'en guérir les séquelles par les moyens annoncés plus haut. Il faut s'y prendre autrement.

Pour connaître le bonheur, il faut d'abord aller choyer l'enfant maltraité qui vit toujours à l'intérieur de nous en l'inondant d'amour et d'acceptation. Il faut commencer par l'enlever des griffes de ses bourreaux dans lesquelles il est toujours pris. Autrement dit, il faut le désenchaîner de son enfance !

Nous ne pouvons retenir nos élans de colère ou un plongeon dans la déprime en nous forçant à pardonner ou à voir les choses d'un oeil meilleur. Le bonheur et la paix que nous recherchons sont l'aboutissement naturel d'un processus de guérison des souffrances subies dans l'enfance (et qui se poursuivent ensuite sans répit en raison de patterns ancrés dans l'inconscient).

La seule chose qu'il faut obligatoirement faire pour arriver à connaître la paix et le bonheur auxquels nous aspirons si fort après avoir vécu une enfance difficile (et par là, une vie difficile ensuite aussi), c'est d'aller libérer son enfant intérieur des misères qu'il continue à subir, figé dans le temps, à tout jamais pris sans défense dans des situations abominablement douloureuses du passé.

Notre seule “obligation”, c’est de le tirer de là au plus vite. Notre enfant intérieur en souffrance mérite toute notre attention. Lorsque par exemple nous voyons dans la rue un tout jeune enfant aux prises avec un adulte courroucé qui lui dit des horreurs, le secoue et le frappe, n’avons-nous pas à coeur d’intervenir promptement ?

C’est tout pareil avec l’enfant que nous portons en nous et que nous voyons visiblement souffrir lorsqu’un souvenir refait surface. Cette douleur que nous ressentons, c’est celle de l’enfant pris au piège de la situation et qui ne demande qu’une seule chose, c’est que nous lui apportions de l’aide. La souffrance que nous ressentons sont ses cris d’appel au secours.



La guérison des souffrances de notre enfant intérieur

Pour guérir les souffrances de notre enfant intérieur, la première chose à faire c'est de prendre conscience de son existence.

Cet enfant occupe une place claire et nette au sein de chaque souvenir que nous en avons. Nous pouvons le voir pleurant longuement dans son coin tout seul. Le voir recevant une rouée de coups. Le voir être privé de nourriture, etc., etc., etc.

Chaque situation traumatique met en scène l'enfant que nous avons été au moment où les faits se sont produits. Et pas seulement l'enfant, mais l'adolescent aussi ou situé entre deux-âges, plus enfant mais pas encore devenu adulte.

Ces parties de soi sont à jamais figées dans les situations en question. Nous les voyons toujours sous le même angle. En pleine crise de rage, pétrifiées de peur, secouée de larmes, occupant dans l'espace une position immuable. Il arrive parfois aussi que notre enfant intérieur ne se fasse connaître par le profond malaise émotionnel qu'il nous occasionne. Nous le ressentons sans en avoir aucune image.

Une pensée qui nous fait mal prend toujours sa source ailleurs que dans l'instant présent. Son origine remonte toujours à très loin souvent même dans la nuit des temps puisque nous arrivons sur terre nantis d'un bagage de données ancestrales ancré dans notre génome.

Nos différents niveaux d'existence

Nous sommes des êtres de nature multidimensionnelle qui opérons à des niveaux de conscience différents. Et bien que notre conscience forme à la base un tout indissociable, nommé l'UNITÉ, nous vivons généralement dans un monde où seule une partie fragmentée de notre conscience est en opération. D'où nos souffrances qui n'en finissent plus d'une génération à l'autre...

Nous vivons sur terre une existence dans l'ensemble très douloureuse en raison même de l'oubli que nous avons de la présence en nous d'une conscience dite "Supérieure". Une partie de soi qui réside au-delà du monde visible, en des lieux somptueux de beauté où le mal et la souffrance n'existent pas.

Et c'est cet aspect de nous même tout puissant que nous allons mettre à contribution pour guérir nos peines passées. Inutile de les revivre, ni de s'en approcher. D'ailleurs certains d'entre nous sommes bien incapables de nous approcher de notre enfant en souffrance pour diverses raisons qui nous sont personnelles.

Dans le processus de guérison quantique que je vous propose plus loin, il est tout juste nécessaire de prendre conscience d'une sensation de mal-être dans l'instant présent. Et d'y appliquer le court processus décrit plus loin, laissant la partie élevée de soi-même effectuer ensuite à elle seule les démarches nécessaires pour s'occuper de tout à la perfection.



Processus quantique de guérison des souffrances de notre enfant intérieur.

Instructions : Vous trouverez dans l'encadré plus loin la formule qu'il vous suffira simplement d'appliquer sur vos sentiments de tristesse, chagrin, colère, ressentiment, honte, culpabilité, déception, confusion, etc., aussitôt qu'ils viennent vous perturber l'esprit. C'est par la parole que nous agissons.

“Je commande au plus haut degré de perfection dans la grâce et l'aisance l'intégration immédiate, complète et permanente dans toutes les différentes parties de moi-même qui souffrent en ce moment la possibilité de baigner désormais entièrement dans la paix, l'amour et la lumière.”

Puis vous répétez en silence à l'intérieur de vous même les trois mots : “Paix, amour, lumière” pendant une bonne dizaine de secondes en vous laissant bien imprégner de la sensation de bien-être que vous procure la répétition silencieuse de ces trois mots.

Si vous effectuez ce protocole de soins quantiques chaque fois qu'un sentiment difficile vous perturbe, vous noterez au bout d'un moment une paix nouvelle s'installer en vous et dans votre vie. C'est aussi simple que cela. Répétez inlassablement les trois mots magiques : “Paix, Amour, Lumière” et vous en noterez immanquablement les bienfaits dans votre existence.



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. Je vous dis à très bientôt lors d'un prochain courrier auquel vous pouvez vous abonner gratuitement ici : www.SophieMerle.com



Vous avez des rêves qui tardent à voir la lumière du jour ?
Venez vite les activer au moyen du procédé Jecommande !
www.SophieMerle-Jecommande.com
(Un enregistrement audio vous y est proposé.)

Ouvrages par Sophie MERLE

Titres parus en librairies

Procédé quantique “J’Ecommande” (demandez et vous recevrez).
Éditions Dervy/Médecis/Entrelacs (2012) et Grand Livre du Mois (Le Club).

Méthode “EFT-Tape, tape...Commande!”

Éditions Dervy/Médecis/Entrelacs (2015) et Grand Livre du Mois (Le Club).

“EFT-Emotional Freedom Techniques: Technique énergétique pour la santé, l'épanouissement affectif et la plénitude matérielle”.
Éditions Médecis (2004). Titre épuisé. *Parution de la seconde édition sous le titre:*

“EFT - Psychologie énergétique”. Éditions Médecis (2009) et Grand Livre du Mois (Le Club).

“EFT et Feng Shui”. Éditions Médecis (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”.
Éditions Le Dauphin Blanc 2005 (édition épuisée).

“FENG SHUI : L'outil de l'harmonie pour réussir sa vie”. Éditions Dervy et Grand Livre du Mois (Le Club).

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

**Nombreux autres titres disponibles
sous format électronique (pdf, mp3)**

sur le site des éditions du soleil :

www.SophieMerle-editions-du-soleil.com



Merci de votre présence ici et à bientôt !