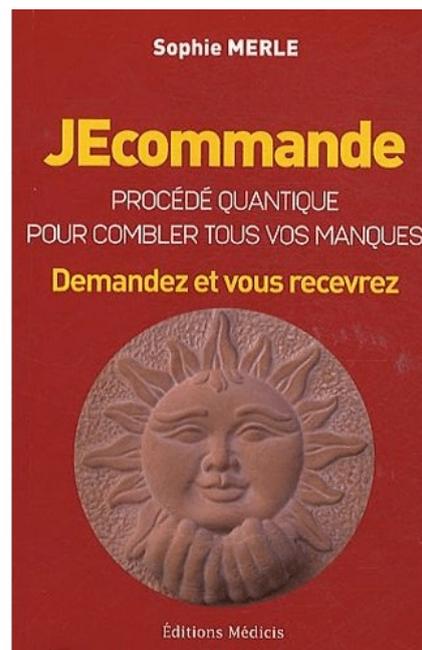


Procédé quantique JEcommande



La Gratitude

Avivez puissamment le positif dans
votre vie en éveillant vos capacités à
ressentir une profonde gratitude envers
vous-même qui êtes la vie elle-même.



Psychologie énergétique avec Sophie MERLE www.SophieMerle.com
Série protocoles et modèles de traitement avec le procédé quantique JEcommande.

LA GRATITUDE



Sophie MERLE

Praticienne diplômée EFT-Adv/Carrington.
Créatrice du procédé quantique **“JEcommande”** et de la méthode **“EFT-Tape, tape, Commande!”** Auteur de nombreux ouvrages, notamment **“EFT - Psychologie énergétique”**, **“EFT et Feng Shui”**, **“Procédé quantique JEcommande - demandez et vous recevrez”**, **“EFT-Tape, tape, Commande!”** **“Feng Shui - L’outil de l’harmonie pour réussir sa vie”** aux éditions Dervy/Médicis (Trédaniel) et Grand Livre du Mois (LE CLUB)



Table des matières P.5

Psychologie énergétique avec Sophie MERLE www.SophieMerle.com -3-
Série protocoles et modèles de traitement avec le procédé quantique Jecommande.

LA GRATITUDE



Abonnement gratuit au courrier régulier
“Psychologie Quantique avec Sophie Merle”
www.SophieMerle.com

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



~ LA GRATITUDE ~

Psychologie énergétique avec Sophie MERLE www.SophieMerle.com
Série protocoles et modèles de traitement avec le procédé quantique Jecommande.

Pas thérapeute au sens traditionnel du terme, j'enseigne des techniques **d'expansion de conscience** dans un **processus de croissance personnelle**. Des techniques qui nous aident à **exprimer le meilleur de nous-mêmes**, à **exploiter notre individualité**, nos **talents spéciaux**. Et c'est en ce sens que je vous propose le protocole d'intégration quantique "La Gratitude" dans les pages suivantes. Bien que les gens obtiennent généralement d'excellents résultats en pratiquant le procédé Jecommande, sachez que je ne peux en aucun cas vous garantir que ce procédé quantique qui en est encore à un stade expérimental réponde à vos attentes. **Vous êtes prié(e) de consulter votre médecin avant d'entreprendre le protocole de soins quantiques proposé plus loin en cas de troubles physiques et/ou émotionnels graves, ou si vous avez le moindre doute sur votre santé, et de ne pas arrêter une prise de médicaments sans l'avis de votre médecin traitant.**



~ LA GRATITUDE ~

Psychologie énergétique avec Sophie MERLE www.SophieMerle.com
Série protocoles et modèles de traitement avec le procédé quantique JEcommande.

Table des matières

La gratitude : Comment s'en imprégner à fond, aisément, facilement, naturellement.

La gratitude nous ouvre les portes du Paradis ! ...	6
Nos élans (freinés) de gratitude ...	6
La générosité appelle la générosité...	7
Être en amour...	8
Partir en quête de gratitude...	8
Notre état d'esprit...	9
Instaurer dans sa vie de quoi en être satisfait ...	9
Courage et persévérance...	10
Protocole d'intégration quantique ...	11

Autres ouvrages par Sophie MERLE ...16



~ LA GRATITUDE ~

Psychologie énergétique avec Sophie MERLE www.SophieMerle.com
Série protocoles et modèles de traitement avec le procédé quantique JEcommande.

La gratitude

Comment s'en imprégner à fond, aisément, facilement, naturellement.

La gratitude nous ouvre les portes du Paradis !

Personne ne peut dire le contraire, exprimer sincèrement sa reconnaissance envers un bienfait reçu nous aide à continuer à en recevoir. Et le plus de bienfaits reçus en tout domaine (pas seulement matériels, mais affectifs aussi), plus forte est l'impression que nous avons de vivre une vie franchement paradisiaque.

En contrepartie, nous avons tous aussi remarqué combien les ingrats sont des gens infréquentables. Leur défaut est de prendre tout pour acquis, comme si notre générosité envers eux leur était due. Il est certes très désagréable de s'échiner à faire plaisir à autrui sans jamais en recevoir le moindre remerciement quand ils en auraient pourtant les moyens (affectifs ou autres).

Même les bébés comprennent vite qu'une simple risette est suffisante pour faire fondre le cœur de papa et de maman. Que se passe-t-il alors chez les "grands", chez ceux qui sont incapables du moindre élan de gratitude ?

Nos élans (freinés) de gratitude

Pour une raison ou pour une autre bon nombre d'entre nous sommes dans l'incapacité d'exprimer de la gratitude envers quoi que ce soit pour la simple et bonne raison qu'il

~ LA GRATITUDE ~

Psychologie énergétique avec Sophie MERLE www.SophieMerle.com
Série protocoles et modèles de traitement avec le procédé quantique JEcommande.

nous est très difficile de percevoir clairement de qui nous plaît chez nous, chez les autres ou dans le monde en général. Dans ce cas, nous avons tendances à plutôt voir automatiquement ce qui cloche, ce qui ne va pas exactement de la manière qu'on aimerait. Nous sommes "programmés" ainsi...

Nous exprimons aussi souvent (inconsciemment) une peur panique de reconnaître ce qui est bon dans notre vie pour ne pas se le faire enlever. Il s'agit d'une programmation de nature ancestrale venue d'une époque où il était en effet peu recommandé d'exposer ses biens au grand jour. D'où sans doute le fameux proverbe "Pour vivre heureux, vivons cachés!". Ou vivons chichement. Ou vivons sans jamais rien devoir à personne, ou sans jamais avoir rien à leur donner...

La générosité appelle la générosité.

La nature est tout aussi abondante qu'elle est généreuse. Tout vient même en sur-abondance dans la nature, les feuilles aux arbres, les gouttes de pluie, les coquillages, rien ne nous est offert chichement. La nature ne compte pas ce qu'elle nous donne. Elle donne à profusion car quand on aime on ne compte pas, c'est bien connu !

C'est plutôt nous les humains qui aurions tendances à tout compter. Serait-en raison d'une impossibilité à aimer, à ressentir un véritable amour pour soi-même, la vie et le monde en général ? Une carence qui s'accompagnerait automatiquement d'une peur viscérale de se départir du peu que l'on a ?

~ LA GRATITUDE ~

Psychologie énergétique avec Sophie MERLE www.SophieMerle.com
Série protocoles et modèles de traitement avec le procédé quantique JEcommande.

Se pourrait-il alors qu'aimer et se savoir aimés soient la solution idéale au dilemme ? Nous transformer en des êtres qui reçoivent de l'amour à profusion, capable aussi de le dispenser librement autour d'eux, des êtres qui savent se réjouir d'être eux-mêmes, des êtres totalement "en amour" avec la vie comme l'est la nature au naturel ?

Être en amour

"Être en amour" est une magnifique expression qui nous vient tout droit du Québec, la Belle Province. Quand nous sommes en amour, il n'y a plus de demi-mesures. Nous ne sommes plus qu'amour envers l'objet de notre amour. Amour envers soi-même, amour envers quelqu'un, ou envers un pays, un plat, une région. Peu importe. Être en amour, c'est être en joie. Parce que la joie est la compagne indéfectible de l'amour.

Alors, qu'est-ce qui vous met en joie ? Qu'est-ce qui vous rend joyeux et donc heureux ? Pensez-y quelques instants. Fermez les yeux si vous le pouvez. Qu'est-ce qui vous met en joie ? Avec quoi vous sentez vous totalement "en amour", autrement dit, totalement en accord ?

Partir en quête de gratitude

Quelles sont les parties de vous-même, de votre vie et du monde en général auxquelles vous n'avez aucun reproche à faire, avec lesquelles vous êtes totalement "en amour" ? Vous éprouvez automatiquement un sentiment d'acceptation totale et complète lorsque vous y songez. Quels sont ces aspects particuliers de votre vie ? Le savez-vous ?

~ LA GRATITUDE ~

Psychologie énergétique avec Sophie MERLE www.SophieMerle.com
Série protocoles et modèles de traitement avec le procédé quantique JEcommande.

Si vous aviez le temps d'en établir la liste, seriez-vous capable d'en citer une dizaine, deux douzaines, voire des centaines ? Si c'est le cas, alors bravo. La gratitude ça vous connaît. Même si vous ne pensez pas toujours à vous remercier chaleureusement pour tous ces bienfaits que vous avez su comment instaurer dans votre vie.

Notre état d'esprit

Nos commentaires sur la qualité de notre vie imprègnent notre état d'esprit dont les données sont automatiquement transmises aux milliards de cellules qui s'occupent de la fabrication de notre existence sur terre (notre corps et cie).

Notre état d'esprit forme la trame de notre vie. Plus l'état d'esprit est heureux et satisfait, plus notre vie est heureuse et satisfaisante. Et non pas l'inverse. Notre vie est à l'image exacte de notre état d'esprit que nous nourrissons ensuite de nos réflexions. Et tout se passe à la vitesse de la lumière. Si vite que nous ne pouvons en suivre le cheminement autrement qu'en constatant les résultats concrets et bien visibles.

Instaurer dans sa vie de quoi en être profondément satisfait

Le plus merveilleux à l'heure actuelle c'est que nous avons découvert comment remodeler notre état d'esprit. Grâce à notre compréhension du monde quantique où tout prend sa source et des techniques qui nous y mènent librement, nous savons maintenant qu'il nous est possible d'instaurer de nouvelles données dans l'appareillage créatif de notre vie qui vont y changer automatiquement notre état d'esprit en transformant tout ce qui nous en déplaît pour l'instant.

~ LA GRATITUDE ~

Psychologie énergétique avec Sophie MERLE www.SophieMerle.com
Série protocoles et modèles de traitement avec le procédé quantique Jecommande.

Attention cependant car croire que l'on peut transformer sa vie sans s'y activer physiquement relève de la fantaisie pure. Nous devons y participer activement. Nous sommes à la barre du navire. Et comme pour toutes formes de navigation, il arrive que nous soyons soudainement dans l'obligation de changer de cap.

Courage et persévérance

Le fait de changer les données qui forment la trame actuelle de notre vie enclenchent parfois automatiquement des changements qui peuvent nous sembler difficiles à première vue. C'est le risque que nous prenons en allant consciemment jouer dans les profondeurs de notre être. Mais pas de panique car tout ce qui vient alors à nous ou qui nous est soudainement retiré, l'est toujours "au plus haut degré de perfection" pour nous permettre de vivre enfin la meilleure des vies qui soient pour nous personnellement.



~ LA GRATITUDE ~

Psychologie énergétique avec Sophie MERLE www.SophieMerle.com
Série protocoles et modèles de traitement avec le procédé quantique JEcommande.

Protocole d'intégration quantique

[Ayez une bouteille d'eau à portée de la main avant de commencer.]

**La Gratitude : Éveillez vos capacités innées
à ressentir une profonde gratitude envers vous-
même qui êtes la vie elle-même.**

Prenez une bonne respiration lente et profonde puis lisez lentement et consciencieusement, tout fort ou à voix basse ce qui suit :

* Je fais savoir à toutes les différentes parties de moi-même qui ne peuvent ressentir de gratitude que je les aime et que je les accepte toutes sans distinction, y compris toutes celles qui se rebellent contre moi et contre ma façon de mener ma vie, toutes celles qui sont en conflit les unes avec les autres, toutes celles qui se sentent abandonnées, délaissées, mal-aimées, toutes ces différentes parties de moi-même reçoivent maintenant au plus haut degré de perfection toute l'attention qu'elles réclament dans la grâce et l'aisance, la paix, l'amour et la lumière.

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

* Je commande, ici et maintenant, au plus haut degré de perfection à tous les niveaux de mon être et dimensions de mon existence dans la grâce et l'aisance, la paix, l'amour et la lumière l'annulation immédiate de tous les engagements contraires à la gratitude et à l'amour profond que je me

~ LA GRATITUDE ~

Psychologie énergétique avec Sophie MERLE www.SophieMerle.com
Série protocoles et modèles de traitement avec le procédé quantique JÉcommande.

dois pris par moi-même ou par n'importe qui d'autre faisant partie de ma lignée ancestrale, côté paternel et côté maternel sur l'ensemble des milliers de générations qui me précèdent.

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

* Ainsi j'ordonne la dissolution immédiate, complète et permanente au plus haut degré de perfection de toute forme de promesses, serments sacrés, pactes et vœux ayant donné lieu à un accord qui s'oppose à mes possibilités actuelles et à venir de ressentir de l'amour envers moi-même et une profonde gratitude pour la vie dans son ensemble, invalidant toute forme de soumission consciente et inconsciente au mauvais sous n'importe lequel de ses aspects, y compris ceux que n'importe quelle partie de moi-même considère étant de nature positive.

Répétez le mot "lumière" en silence pendant une bonne dizaine de secondes, tranquillement, paisiblement. Puis prenez une bonne respiration lente et profonde et buvez un peu d'eau.

Et continuez :

* Je commande à présent, ici et maintenant au plus haut degré de perfection dans la grâce et l'aisance la guérison immédiate, complète et permanente à tous les niveaux de mon être et dimensions de mon existence de toutes les peines et les souffrances liées de n'importe quelle façon qui

~ LA GRATITUDE ~

Psychologie énergétique avec Sophie MERLE www.SophieMerle.com
Série protocoles et modèles de traitement avec le procédé quantique JEcommande.

soit à l'amour ou à son manque et à l'ingratitude en général exprimées par moi-même ou par n'importe quel membre de ma famille sur toute ma lignée ancestrale remontant à autant de milliers générations que nécessaire, procédant à l'annulation immédiate, totale, complète et permanente dans la grâce et l'aisance de toutes les données et programmes qui s'y rapportent, y compris au niveau cellulaire, moléculaire et des A.D.N. de mon organisme.

*Répétez le mot "lumière" **en silence** pendant une bonne dizaine de secondes, tranquillement, paisiblement. Puis prenez une bonne respiration lente et profonde et buvez un peu d'eau.*

Et continuez :

* J'ordonne simultanément l'activation immédiate de tous les programmes génétiques et informations issues du champ créatif universel nécessaires au développement immédiat dans la grâce et l'aisance, la paix, l'amour et la lumière de mes capacités naturelles à me transformer en un être qui sait comment s'aimer profondément en compagnie de toutes ses faiblesses et parts d'ombre.

*Répétez maintenant en **silence** à l'intérieur de vous même pendant une bonne dizaine de secondes "paix, amour, lumière" en vous laissant bien imprégner de la sensation de bien-être que vous procure la répétition silencieuse de ces trois mots. Puis prenez une bonne respiration lente et profonde.*

~ LA GRATITUDE ~

Psychologie énergétique avec Sophie MERLE www.SophieMerle.com
Série protocoles et modèles de traitement avec le procédé quantique JEcommande.

Et continuez :

* Ainsi et selon mes souhaits je suis maintenant en mesure de ressentir une profonde gratitude envers la personne que je suis et la vie que je me suis créée en compagnie de tous les manques et de toutes les lacunes qui m'en empêchaient dûment auparavant. Et je prends maintenant position pour réaliser pleinement mon fabuleux potentiel de bonheur dans la vie, continuant mon chemin avec grâce et aisance dans la paix, l'amour et la lumière à tous les niveaux de mon être et dimensions de mon existence.

Répétez maintenant en silence à l'intérieur de vous même pendant une bonne dizaine de secondes "paix, amour, lumière" en vous laissant bien imprégner de la sensation de bien-être que vous procure la répétition silencieuse de ces trois mots.

Et continuez ...

* Et c'est en ce sens que j'ordonne ici et maintenant l'ouverture immédiate, complète et permanente au plus haut degré de perfection dans la grâce et l'aisance de toutes les voies nécessaires à la réalisation d'une vie qu'il m'est facile d'aimer passionnément et d'en être profondément reconnaissant(e) dans la paix, l'amour et la lumière.

*Répétez maintenant en **silence** à l'intérieur de vous même pendant une bonne dizaine de secondes "paix, amour, lumière" en vous laissant bien imprégner de la sensation de bien-être que vous procure la répétition silencieuse de ces*

~ LA GRATITUDE ~

Psychologie énergétique avec Sophie MERLE www.SophieMerle.com
Série protocoles et modèles de traitement avec le procédé quantique Jecommande.

trois mots. Puis prenez une bonne respiration lente et profonde trois fois de suite et buvez un peu d'eau. Et continuez à en boire plus qu'à l'accoutumée dans les heures et les jours qui vont suivre.



Je vous souhaite de tout coeur une vie remplie de grâces et de miraculeux bienfaits en ces temps de profonde transformation humaine, vous disant à très bientôt lors d'un prochain courrier PSYCHOLOGIE QUANTIQUE auquel vous pouvez vous abonner gratuitement sur le site: www.SophieMerle.com



© 2015 Sophie MERLE - Droits internationaux légalement protégés. Reproduction interdite.
www.SophieMerle.com / www.SophieMerle-editions-du-soleil.com / www.DivineCommande.com

~ LA GRATITUDE ~

Psychologie énergétique avec Sophie MERLE www.SophieMerle.com
Série protocoles et modèles de traitement avec le procédé quantique JEcommande.

Autres ouvrages par Sophie MERLE

Titres parus en librairies :

EFT-Tape, tape... Commande! Éditions Dervy (2015) et Grand Livre du Mois (Le Club)

“JE commande - Demandez et vous recevrez”. Éditions Dervy/ Médicis (2012) 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). Et Grand Livre du Mois (Le Club) 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 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 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).

Nombreux autres titres disponibles sous format électronique sur le site des éditions du Soleil :
www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

~ LA GRATITUDE ~

Psychologie énergétique avec Sophie MERLE www.SophieMerle.com
Série protocoles et modèles de traitement avec le procédé quantique JEmmande.

MERCI !

MERCI !

MERCI !