

## Comment guérir en douceur un souvenir traumatique avec le procédé ZENSIGHT

\*\*\*\*\*  
**Avertissement:** Le propos de ce courrier est d'enseigner les techniques énergétiques en tant qu'outils de croissance personnelle. Produisant des résultats remarquables, ces techniques en sont néanmoins encore à un stade expérimental. Les lecteurs sont priés de s'adresser à un spécialiste de la santé mentale en cas de sérieux troubles émotionnels. Sophie MERLE se dégage de toutes responsabilités envers l'usage que les gens font de l'enseignement présenté plus loin dans ces pages.  
\*\*\*\*\*

Si vous avez des souvenirs qui vous submergent d'émotions extrêmement fortes lorsque qu'ils remontent à votre mémoire, je vous suggère d'effectuer une courte session de travail énergétique avec le procédé ZENSIGHT, une technique conçue par Carol Ann Rowland, psychothérapeute spécialisée dans le traitement des traumatismes psychologiques.

Lorsque nous éprouvons de violentes émotions à l'évocation d'un souvenir ce n'est pas tant le souvenir en question qui nous abat de douleurs émotionnelles, mais tout ce qu'il nous évoque en terme de regrets, honte, culpabilité, sentiments d'injustice, etc. Ainsi le travail énergétique je vous propose plus bas va vous permettre d'en effacer les empreintes qui résident au niveau quantique de votre être.

### Instructions

Avant de commencer, jetez **un seul mot** sur papier représentant symboliquement le souvenir qui vous fait tant souffrir sans le faire remonter à l'esprit (c'est inutile). Prenez ensuite simplement note par écrit d'un chiffre entre un et dix, représentant de manière générale votre niveau de détresse liée à ce souvenir.

Les phrases suivantes sont spécifiquement conçues pour vous soulager de la détresse profonde que vous ressentez. Lisez-les tranquillement en faisant suivre chaque phrase de la répétition du mot "PAIX" pendant une dizaine de secondes. Gardez de préférence les yeux ouverts durant votre session.

- "Je guéris tout ce qui retient n'importe quelle partie de moi-même dans les souffrances de mon passé." (Répétition à haute voix du mot "paix" pendant quelques secondes.)
- "Je guéris toutes mes raisons de croire que je mérite de souffrir." (Répétition à haute voix du mot "paix" pendant quelques secondes.)
- "Je dénoue toutes les chaînes énergétiques qui me retiennent captive (captif) de n'importe quelle situation traumatique de mon passé." (Répétition à haute voix du mot "paix" pendant quelques secondes.)
- "Je guéris toutes les perturbations énergétiques responsables de la souffrance que je ressens quand j'évoque ce souvenir (dire ce que c'est, sentiments de colère, chagrin, culpabilité, humiliation, etc..) (Répétition à haute voix du mot "paix" pendant quelques secondes.)
- "Je fais savoir à toutes les différentes parties de moi-même impliquées de n'importe quelle façon qui soit à la souffrance que je ressens quand j'évoque ce souvenir qu'elles ont le droit de connaître la paix et la tranquillité maintenant. (Répétition à haute voix du mot "paix" pendant quelques secondes.)

- "J'installe dans chaque partie de moi-même les capacités de retrouver le calme dès maintenant par rapport à n'importe quel aspect de cette situation traumatique de mon passé." (Répétition à haute voix du mot "paix" pendant quelques secondes.)

*Prenez maintenant une bonne respiration lente et profonde et dites à haute voix le mot qui symboliquement représente la situation que vous venez de traiter et voyez comment vous vous sentez. Si vous ressentez encore une profonde détresse, continuez avec les phrases suivantes :*

- "Toutes les raisons qui occasionnent ... (ex: ce pincement à l'estomac ou qui provoquent une tension n'importe où dans mon corps) guérissent à présent". (Répétition à haute voix du mot "paix" pendant quelques secondes.)
- "Je guéris tout ce qui permet à cet épisode et à toute la souffrance qui s'y rattache de rester fixée n'importe où dans mon corps." (Répétition à haute voix du mot "paix" pendant quelques secondes.)

*Prenez maintenant une bonne respiration lente et profonde et dites à haute voix le mot qui symboliquement représente la situation que vous venez de traiter et voyez comment vous vous sentez à présent. Si vous ressentez encore une profonde détresse, attendez quelques heures avant de reprendre le protocole. Il faut parfois un peu de temps avant que le corps "se replace".*





## Sophie MERLE

Créatrice du procédé quantique "Jecommande" (*demandez et vous recevrez*) et de la méthode "EFT-Tape, tape... Commande!". Auteur de nombreux ouvrages, notamment "EFT-Psychologie énergétique", "EFT et Feng Shui", "Feng Shui - l'outil de l'harmonie pour réussir sa vie", "Procédé quantique Jecommande", "EFT-Tape, tape...Commande" publiés par les éditions Dervy /Médicis/Entrelacs (Trédaniel) et Grand Livre du Mois (Le Club)

**C'est de tout coeur que je vous souhaite une vie totalement épanouissante en ces temps de profonde transformation humaine. Demandez et vous recevrez !**

**Bien chaleureusement, Sophie**

\*\*\*\*\*

Visitez le site [www.SophieMerle-editions-du-soleil.com](http://www.SophieMerle-editions-du-soleil.com)  
pour une foule d'ouvrages numériques,

Extrait du courrier "Psychologie Quantique" rédigé par Sophie MERLE [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)  
Le 9 octobre 2015 - **Tous droits de reproduction légalement réservés pour tous pays.**

---

**traitant notamment du procédé ZENSIGHT.**