

# “Tape, tape...Commande!”

Technique quantique conçue par Sophie MERLE

**NOTE IMPORTANTE : Il faut connaître l’emplacement des points de tapping de l’EFT pour utiliser la méthode.** Vous pouvez télécharger gratuitement un manuel explicatif sur la page d’accueil de mon site [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)

## La méthode “Tape, tape... Commande!” à l’oeuvre pour se passer ses vilains défauts ...

Ce traitement énergétique nous donne la possibilité de nous transformer en supprimant nos vilains défauts. Ou plus précisément en supprimant leurs capacités à nous compliquer la vie.

Lorsque par exemple nous ne pouvons faire autrement que de toujours arriver en retard à nos rendez-vous. Ou que nous avons systématiquement le poil qui se hérissé à la vue d’un collègue de travail. Ou que nous sommes incapables de traverser un pont, ce sont forcément des situations qui nous empoisonnent la vie. Ce sont des “vilains défauts” dont on se passerait fort bien sans pouvoir rien y changer. Et pour cause.

Ce que l’on nomme un vilain défaut provient d’instructions ancrées dans l’appareillage créatif de notre vie. De là l’automatisme qui les caractérise. Et la difficulté que nous avons à les supprimer autrement qu’en pénétrant résolument dans la machinerie en question. Ce que le protocole suivant au moyen de la méthode “Tape, tape...Commande!” vous autorise à faire des plus aisément.

### Protocole quantique

Nos défauts n’en sont que s’ils nous compliquent personnellement l’existence. Il faut que ce soit un trait de caractère dont nous désirons nous débarrasser afin de vivre une vie plus agréable. Ainsi choisissez quelque chose qui est devenu un “automatisme” chez vous. Comme par exemple :

- L’état de vos finances vous obsède. Vous ne faites qu’y penser et en parler autour de vous sans que la situation ne change jamais.
- Vous remettez toujours à plus tard des tâches que vous savez importantes à faire tout de suite.

## La méthode "Tape, tape...Commande!" à l'oeuvre pour se transformer magnifiquement

---

- Vous perdez immédiatement votre calme lorsque vous abordez un sujet épineux avec votre conjoint.
- Vous êtes de mauvaise humeur toute la semaine et ne reprenez le sourire qu'en week-end.
- Vous trouvez votre vie ennuyeuse sans rien de franchement intéressant à faire au quotidien.
- Vous vivez dans une solitude qui vous pèse de plus en plus dessus avec la très nette impression que les autres vous rejettent.
- etc., etc, etc.... vous voyez où je veux en venir ...

Prenez note par écrit du "vilain défaut" que vous voulez voir disparaître de votre vie, vous souvenant d'en prendre l'entière responsabilité. Il n'y a pas de victimes ici puisque nous avons dorénavant la possibilité extraordinaire de changer la donne. Ce qui auparavant nous était impossible par ignorance même de ce fait magnifique.

Comme longtemps dans mon enfance j'ai été confrontée à la maltraitance et que j'en ai développé une sérieuse agoraphobie qui m'a gâché la vie durant de nombreuses décennies (maintenant guérie, Dieu MERCI !), j'ai choisi de vous donner en exemple la solitude (avec isolement, rejet d'autrui et exclusion sociale), dont les souffrances ont durement marqué ma vie d'enfant (pensionnat, confinement dans ma chambre des semaines durant, etc.). Il vous suffit durant le protocole qui va prendre place maintenant de remplacer ce sujet (la solitude) par celui qui vous tient personnellement à coeur.

### Mise en scène de traitement:

Annoncez ce qui suit (à voix haute ou silencieusement) tout en stimulant le **point Karaté**.

- Même si je vis dans cette terrible solitude, je m'aime et je m'accepte entièrement.
- Même si je subis le rejet d'autrui, je suis quelqu'un de bien et me respecte totalement.
- Même si l'isolement est mon lot dans la vie, je me le pardonne complètement.

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

- Même s'il m'est difficile d'y croire vues les circonstances difficiles de ma vie, je suis un être magnifique. Et je m'aime et je m'accepte dans toute la splendeur de qui je suis vraiment. " Répétez cette phrase encore deux fois de suite. Puis prenez une bonne respiration lente et profonde. Et continuez avec le segment suivant.

## La méthode "Tape, tape...Commande!" à l'oeuvre pour se transformer magnifiquement

---

### NOTE:

- 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:

- 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 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. *Répétez ce segment encore deux fois de suite puis 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. *Répétez ce segment encore deux fois de suite puis prenez une bonne respiration lente et profonde.* Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** Je vis dans l'isolement 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. *Répétez ce segment encore deux fois de suite puis prenez une bonne respiration lente et profonde.* Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** Je vis dans la solitude 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./

© Sophie Merle - Reproduction interdite - Tous droits réservés pour tout pays

[www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)

## La méthode "Tape, tape...Commande!" à l'oeuvre pour se transformer magnifiquement

---

**Creux du menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. *Répétez ce segment encore deux fois de suite puis prenez une bonne respiration lente et profonde.* Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** Je vis dans l'exclusion sociale 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. *Répétez ce segment encore deux fois de suite puis prenez une bonne respiration lente et profonde.* Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** Je n'ai pas de véritables amis 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. *Répétez ce segment encore deux fois de suite puis 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. *Répétez ce segment encore deux fois de suite puis prenez une bonne respiration lente et profonde.* Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** Jusqu'à maintenant ma vie a fréquemment été bien 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. *Répétez ce segment encore deux fois de suite puis prenez une bonne respiration lente et profonde.* Puis continuez ...

**Dessus de la tête:** Jusqu'à maintenant ma vie était pleine 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./ **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. *Répétez ce segment encore deux fois de suite puis 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**

## La méthode "Tape, tape...Commande!" à l'oeuvre pour se transformer magnifiquement

---

**menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. *Répétez ce segment encore deux fois de suite puis 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. *Répétez ce segment encore deux fois de suite puis 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 vivre 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. *Répétez ce segment encore deux fois de suite puis prenez une bonne 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.*

### Formule de traitement global du problème

- "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.

## La méthode "Tape, tape...Commande!" à l'oeuvre pour se transformer magnifiquement

---

**Dessus de la tête:** J'ai désormais les capacités de ne plus jamais souffrir comme avant 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. *Répétez ce segment encore deux fois de suite puis prenez une bonne 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. *Répétez ce segment encore deux fois de suite puis prenez une bonne 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. *Répétez ce segment encore deux fois de suite puis prenez une bonne respiration lente et profonde.* Puis continuez ...

**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. *Répétez ce segment encore deux fois de suite puis 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. *Répétez ce segment encore deux fois de suite puis 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**

## La méthode "Tape, tape...Commande!" à l'oeuvre pour se transformer magnifiquement

---

**menton:** parce que .., etc. / **Clavicule:** parce que.., etc. / **Sous le bras:** parce que .., etc. / **Sous le sein:** parce que.., etc. *Répétez ce segment encore deux fois de suite puis 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. *Répétez ce segment encore deux fois de suite puis prenez une bonne respiration lente et profonde.* Puis continuez ...

**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. *Répétez ce segment encore deux fois de suite puis prenez une bonne respiration lente et profonde trois fois de suite.*

Puis continuez ...

### 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 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. Et si possible essayez de faire la fête. Après tout ce n'est pas tous les jours que l'on s'éveille à une vie magnifique!



## La méthode "Tape, tape...Commande!" à l'oeuvre pour se transformer magnifiquement

---



**Je vous souhaite de tout coeur une vie heureuse et prospère,  
emplies de miraculeux bienfaits en ces temps de profonde  
transformation humaine. Bien sincèrement,  
Sophie**

Vous pouvez télécharger gratuitement sur la page d'accueil de mon site [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com) les ouvrages suivants :

**Guide EFT par Sophie MERLE - Instructions de base**  
**Guide de la méthode "Tape, tape...Commande!" - Instructions de base**  
**Guide du procédé "Jecommande" - Instructions de base -**  
**Psychologie énergétique et système cellulaire**

Vous pouvez également télécharger sur le site une foule de protocoles quantiques gratuitement en cliquant sur le lien "Protocoles en cadeau".

Et si ce n'est déjà fait, ne manquez pas de vous abonner sans frais à ma newsletter "**Psychologie énergétique avec Sophie MERLE**" pour vous tenir au courant des dernières nouveautés dans le monde en plein essor de la Psychologie énergétique.

Sur le site des éditions du soleil : [www.SophieMerle-editions-du-soleil.com](http://www.SophieMerle-editions-du-soleil.com), vous pouvez aussi vous procurer (à l'achat) de nombreux ouvrages traitant de différentes techniques énergétiques, notamment EFT, le procédé Jecommande, la méthode "Tape, tape, commande", ZENSIGHT, etc.

