

Retrouver la paix

Protocole de tapping conçu par Sophie MERLE



Sophie MERLE

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

Communiqué important :

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 de tapping "**Se sentir calme et paisible avec le tapping**" dans les pages suivantes. Bien que les gens obtiennent généralement d'excellents résultats en pratiquant le tapping, sachez que je ne peux en aucun cas vous garantir que l'EFT 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 tapping 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.**

Se sentir calme et paisible avec le tapping

(Un descriptif exact de l'emplacement des points de tapping utilisés dans ce traitement se trouve en fin de pages.)

Je vous conseille d'effectuer ce protocole de tapping tous les jours au levé, très lentement, en restant sur les phrases qui font monter des émotions fortes tout en maintenant le tapping sur le point en question jusqu'à ce que vous puissiez calmement passer au suivant. Aussi, si vous ne désirez pas frapper sur les points, vous pouvez simplement exercer une pression douce dessus. Pour une illustration des points de tapping et une information détaillée de la pratique de base de EFT, télécharger un ouvrage gratuitement sur la page d'accueil de mon site www.SophieMerle.com.

Traitement - Ce protocole de soins énergétiques fait quotidiennement peut vous apporter les bienfaits d'une vie vécue dans la joie, le calme et un bonheur profond. Persistez jusqu'à ce que vous notiez de vrais changements. Ensuite faites-le au besoin.

Point Karaté:

- "Je possède une force intérieure extraordinairement puissante qui m'autorise à faire de ma vie ce que j'en veux. Cette force me place quotidiennement en charge de ma destinée que je déclare baignée d'un bonheur paisible, tranquille, serein, et cela en dépit de l'ampleur de toutes les souffrances que je vois tout autour de moi et à travers le monde. Je suis un être au service du bien-être de chacun. Et c'est en me libérant de mes souffrances personnelles que je peux faire le plus de bien aux autres. C'est par la joie et le bonheur qui m'habitent que je peux répandre au mieux d'heureux bienfaits et semer le bonheur tout autour de moi."

Répétez ce même paragraphe encore deux fois de suite tout en continuant à frapper le point Karaté, puis tenez le point en prenant une respiration lente et profonde.

Sourcil :

- Je me libère juste pour aujourd'hui de toutes mes tendances à paniquer, à m'offenser, à m'impatienter et à souffrir inutilement de la souffrance des autres. Ma réalité devient chaque jour plus calme et paisible. Elle est paisible, sereine et tranquille. Je me sens bien. Je vais bien en dépit de tout.

Continuez à frapper le point encore quelques instants. Puis tenez-le en prenant une respiration lente et profonde. Si vous en avez envie, vous pouvez répéter encore deux fois de suite cette même étape.

Coin de l'oeil :

- Je me libère juste pour aujourd'hui de toutes mes tendances à éprouver des regrets ou des remords. Ma réalité devient chaque jour plus calme et paisible. Elle est paisible, sereine et tranquille. Je me sens bien. Je vais bien en dépit de tout.

Continuez à frapper le point encore quelques instants. Puis tenez-le en prenant une respiration lente et profonde. Si vous en avez envie, vous pouvez répéter encore deux fois de suite cette même étape.

Sous le nez :

- Je me libère juste pour aujourd'hui de toutes mes tendances à me critiquer et à me juger âprement pour tout motif qui soit. Ma réalité devient chaque jour plus calme et paisible. Elle est paisible, sereine et tranquille. Je me sens bien. Je vais bien en dépit de tout.

Continuez à frapper le point encore quelques instants. Puis tenez-le en prenant une respiration lente et profonde. Si vous en avez envie, vous pouvez répéter encore deux fois de suite cette même étape.

Creux du menton :

- Je me libère juste pour aujourd'hui de toutes mes tendances à la neurasthénie ainsi qu'à l'épuisement moral et physique. Ma réalité devient chaque jour plus calme et paisible. Elle est paisible, sereine et tranquille. Je me sens bien. Je vais bien en dépit de tout.

Continuez à frapper le point encore quelques instants. Puis tenez-le en prenant une respiration lente et profonde. Si vous en avez envie, vous pouvez répéter encore deux fois de suite cette même étape.

Clavicule :

- Je me libère juste pour aujourd'hui de toutes mes tendances à me sentir en danger dans la vie et à avoir peur de l'avenir. Ma réalité devient chaque jour plus calme et paisible. Elle est paisible, sereine et tranquille. Je me sens bien. Je vais bien en dépit de tout.
Continuez à frapper le point encore quelques instants. Puis tenez-le en prenant une respiration lente et profonde. Si vous en avez envie, vous pouvez répéter encore deux fois de suite cette même étape.

Sous le bras :

- Je me libère juste pour aujourd'hui de toutes mes tendances à me faire du souci et à manquer de concentration sur les tâches que je veux accomplir. Ma réalité devient chaque jour plus calme et paisible. Elle est paisible, sereine et tranquille. Je me sens bien. Je vais bien en dépit de tout.
Continuez à frapper le point encore quelques instants. Puis tenez-le en prenant une respiration lente et profonde. Si vous en avez envie, vous pouvez répéter encore deux fois de suite cette même étape.

Sous le sein :

- Je me libère juste pour aujourd'hui de toutes mes tendances à me révolter contre ce que je ne suis pas en mesure de changer. Ma réalité devient chaque jour plus calme et paisible. Elle est paisible, sereine et tranquille. Je me sens bien. Je vais bien en dépit de tout.
Continuez à frapper le point encore quelques instants. Puis tenez-le en prenant une respiration lente et profonde. Si vous en avez envie, vous pouvez répéter encore deux fois de suite cette même étape.

Vous venez d'effectuer une session complète de tapping, comme les trente-huit autres qui vous sont proposées dans le "Recueil de protocoles de soins EFT". Pour plus d'informations veuillez visiter le site des éditions du Soleil www.SophieMerle-editions-du-soleil.com



Descriptif de l'emplacement des points de tapping

Pour une illustration veuillez télécharger le manuel gratuit EFT qui se trouve sur la page d'accueil de mon site www.SophieMerle.com

Pour trouver **le point Sensible**: portez votre main à la base du cou à l'endroit où se tient le noeud d'une cravate. Descendez sur une dizaine de centimètres, puis cherchez ce point à gauche. Vous le trouverez quelque part dans cette zone. Certains peuvent ressentir une douleur assez vive en pressant dessus, dû à un engorgement du système lymphatique, car ce point n'est pas lié au réseau des méridiens.

Point Karaté : Le point se trouve sur la tranche de la main, entre la base de l'auriculaire et le début du poignet, l'endroit dont on se sert dans la pratique des Arts martiaux pour trancher un objet d'un coup sec. On frappe ce point vigoureusement du plat des doigts de l'autre main.

Sommet de la tête : Le point se situe sur le dessus de la tête un peu avant la chute du crâne et se frappe du plat des doigts de la main.

Sourcil: Le point se trouve au début du sourcil du côté du nez.

Extérieur de l'oeil: Le point se trouve sur l'os de l'orbite à la fin du sourcil.

Sous l'oeil : Le point se trouve sur l'os de l'orbite à la verticale de la pupille quand on regarde droit devant soi.

Sous le nez : Le point se trouve au centre de l'espace entre le nez et la lèvre supérieure.

Creux du menton : Le point se trouve dans le creux entre la lèvre inférieure et la bosse du menton.

Clavicule : Le point se trouve à droite ou à gauche du "V" central qui joint les deux clavicules, juste sous la bosse de l'os. Le point se frappe du bout des cinq doigts plus fortement qu'ailleurs.

Sous le bras : Le point se trouve à une dizaine de centimètres sous l'aisselle, là où se place la bande latérale d'un soutien-gorge. On peut tapoter ce point du bout des cinq doigts.

Sous le sein : Le point se trouve juste en dessous du mamelon chez les hommes, et chez les femmes dans le même axe sous la masse mammaire.





Pour un abonnement gratuit au courrier
"Psychologie énergétique avec Sophie MERLE"
veuillez vous rendre sur le site
www.SophieMerle.com

Pour une foule d'ouvrages sur la pratique de l'EFT et autres
techniques de soins énergétiques présentés à l'achat sous format
numérique veuillez visiter le site des **Éditions du Soleil** :
www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

