

Guérir les souffrances d'une solitude mal vécue.

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 "**Guérir les souffrances d'une solitude mal vécue**" 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.**

Notice d'utilisation du protocole de tapping

Je vous conseille d'effectuer ce protocole de tapping 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.

Notez aussi qu'il est nettement préférable de faire route avec un praticien professionnel en cas de grande douleur émotionnelle. Le protocole de tapping qui suit est destiné à ceux qui possèdent un bel équilibre mental et émotionnel en dépit de leurs problèmes dans la vie. Pour les états plus sérieux, le soutien d'un praticien professionnel est souhaitable, sinon indispensable.

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

Une ronde de tapping suit un mouvement descendant qui va du visage aux mains. Vous pouvez utiliser n'importe quelle main pour tapoter les points, voire changer de main en milieu de ronde, et stimuler les points sur le côté du corps qui vous convient le mieux, et même changer de côté en cours de route si vous en avez envie.

Il faut donner entre sept et dix petits coups sur chaque point d'intervention, suivant la longueur de la phrase de traitement (pas moins de cinq), sans compter les battements durant la séquence, ce qui gênerait la concentration qui doit se faire sur le problème. Certains donnent de petits coups très rapides, d'autres beaucoup plus lents. Suivez votre rythme, sans frapper trop fort, juste assez pour stimuler les points.

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



Guérir les souffrances d'une solitude mal vécue

Traitement - La première étape du traitement engage le point **Karaté** dont la stimulation développe et améliore la compréhension que l'on a de soi-même et du problème auquel on fait face.

Frappez sur le point Karaté en disant tout fort ce qui suit :

- "Même si je supporte mal la solitude qui est mienne et que je ne comprends pas comment j'en suis arrivé(e) là moi qui aimerais tant me sentir chaudement entouré(e), j'accepte l'idée que je suis quelque part responsable de cette situation. J'accepte l'idée qu'au fond de moi reposent les données qui sont à l'origine de l'isolement qui est mien. Et pour finir, j'accepte l'idée que je fais toujours de mon mieux dans n'importe quelle situation et me pardonne entièrement tous les pas que j'ai effectué de manière consciente ou inconsciente pour en arriver à vivre dans l'isolement et la solitude, et je m'aime et je m'accepte malgré le silence qui m'entoure et le manque d'attention dont les autres font preuve envers moi."

Lisez le texte encore deux fois de suite (2X) puis prenez une bonne respiration lente et profonde.

Puis continuez ...

1.

Sourcil : Je vis dans la solitude...

Coin de l'œil : Une solitude qui me pèse...

Sous l'œil : Une solitude que je n'aime pas...

Sous le nez : Une solitude que je n'ai pas choisie...

Creux du menton : Une solitude que je vis mal...

Clavicule : Une solitude qui m'effraie...

Sous le bras : Une solitude qui me fait souffrir...

Sous le sein : Une solitude qui m'afflige profondément.

2.

Sourcil : J'endure une solitude difficile à vivre...

Coin de l'œil : extrêmement douloureuse...

Sous l'œil : Une solitude qui m'effraie...

Sous le nez : Une solitude sans fin...

Creux du menton : qui me donne bien du chagrin...

Clavicule : Une solitude qui me révolte...
Sous le bras : Une solitude injuste...
Sous le sein : Une solitude imméritée.

3.

Sourcil : Les autres s'en fichent de moi...
Coin de l'œil : Les autres ne font pas attention à moi...
Sous l'œil : Les autres me délaissent...
Sous le nez : Ils me rejettent...
Creux du menton : m'abandonnent...
Clavicule : m'évitent...
Sous le bras : me repoussent ...
Sous le sein : Les autres ne veulent pas de moi.

4.

Sourcil : Personne ne s'intéresse à moi...
Coin de l'œil : Personne n'est là pour moi...
Sous l'œil : Il n'y a personne pour m'aider...
Sous le nez : personne pour me soutenir...
Creux du menton : personne pour me réconforter...
Clavicule : personne pour apaiser mon chagrin...
Sous le bras : personne pour m'embrasser...
Sous le sein : Il n'y a personne pour m'aimer.

5.

Sourcil : La solitude est mon lot quotidien...
Coin de l'œil : Une solitude où je me sens tous les jours abandonné(e)...
Sous l'œil : Une solitude où je me sens tous les jours rejeté(e)...
Sous le nez : Une solitude où je me sens tous les jours délaissé(e)...
Creux du menton : Une solitude où je me sens tous les jours repoussé(e)...
Clavicule : Une solitude où je me sens tous les jours exclu(e)...
Sous le bras : Une solitude où je me sens tous les jours isolé(e)...
Sous le sein : Une solitude où je m'ennuis tous les jours à mourir.

Point Karaté en disant tout fort trois fois de plus ce qui suit :

- "Même si je supporte mal la solitude qui est mienne et que je ne comprends pas comment j'en suis arrivé(e) là moi qui aimerait tant me sentir chaudement entouré(e), j'accepte l'idée que je suis quelque part responsable de cette situation. J'accepte l'idée qu'au

fond de moi reposent les données qui sont à l'origine de l'isolement qui est le mien. Et pour finir, j'accepte l'idée que je fais toujours de mon mieux dans n'importe quelle situation et me pardonne entièrement tous les pas que j'ai effectué de manière consciente ou inconsciente pour en arriver à vivre dans l'isolement et la solitude, et je m'aime et je m'accepte malgré le silence qui m'entoure et le manque d'attention dont les autres font preuve envers moi."

Lisez le texte encore deux fois de suite (2X) puis prenez une bonne respiration lente et profonde.

Puis continuez ...

6.

Sourcil : Je veux être chaudement entouré(e)...

Coin de l'œil : Je veux être aimé(e)...

Sous l'œil : câliné(e)...

Sous le nez : choyé(e)...

Creux du menton : complimenté(e)...

Clavicule : recherché(e)...

Sous le bras : attendu(e)..

Sous le sein : mais je n'ai rien de tout ça.

7.

Sourcil : Personne ne m'entoure...

Coin de l'œil : Personne n'est là pour m'aimer...

Sous l'œil : Personne n'est là pour me câliner...

Sous le nez : Personne n'est là pour me complimenter...

Creux du menton : Personne n'est là pour m'apprécier...

Clavicule : Personne n'est là pour m'attendre...

Sous le bras : Personne n'est là et je ne comprends pas...

Sous le sein : Je ne comprends pas ce qui m'arrive.

8.

Sourcil : C'est pourtant l'histoire de ma vie...

Coin de l'œil : Le manque d'attention des autres...

Sous l'œil : Le manque de considération qu'ils ont envers moi...

Sous le nez : Le manque d'importance que j'ai à leurs yeux...

Creux du menton : Le manque d'acceptation qu'ils ont de moi...

Clavicule : Le manque d'amour qu'ils ont pour moi...

Sous le bras : C'est l'histoire de ma vie...

Sous le sein : et je le leur rends bien.

9.

Sourcil : Je n'aime pas trop les autres non plus à vrai dire...

Coin de l'œil : Je ne leur accorde pas beaucoup d'attention...

Sous l'œil : Ils m'ennuient avec leurs histoires...

Sous le nez : Les gens de mon entourage sont inintéressants...

Creux du menton : J'aime autant être seul(e)...

Clavicule : Je préfère être seul(e)...

Sous le bras : Mieux vaut la solitude...

Sous le sein : que d'être mal entouré(e).

10.

Sourcil : Je me fiche des autres...

Coin de l'œil : comme eux se fichent de moi...

Sous l'œil : Je rejette les autres...

Sous le nez : comme ils me rejettent...

Creux du menton : Je ne leur accorde pas mon attention...

Clavicule : comme eux me refusent la leur...

Sous le bras : Je ne fais aucun effort pour aller vers les autres...

Sous le sein : comme eux n'en font pas pour venir vers moi.

Point Karaté en disant tout fort ce qui suit trois fois de suite :

- "Même si je suis en grande partie responsable de la solitude dans laquelle je vis, je m'accepte complètement et me le pardonne entièrement car ce que je recherche dans la vie ne m'a jamais été accessible."

Lisez le texte encore deux fois de suite (2X) puis prenez une bonne respiration lente et profonde.

Puis continuez ...

11.

Sourcil : L'amour que je recherche ne m'est pas accessible...

Coin de l'œil : L'attention que je recherche ne m'est pas accessible...

Sous l'œil : La considération que je recherche ne m'est pas accessible...

Sous le nez : La popularité que je recherche ne m'est pas accessible...

Creux du menton : La place importante que je recherche dans la vie des autres ne m'est pas accessible...

Clavicule : Rien de ce que je recherche ne m'est accessible...

Sous le bras : parce que ce que je recherche n'existe pas pour moi ...

Sous le sein : et n'a jamais existé.

12.

Sourcil : Je suis en train de courir après du vent...

Coin de l'œil : Je suis en train de courir après des rêves...

Sous l'œil : Je suis en train de courir après des choses impossibles...

Sous le nez : parce que je suis en train de courir après l'espoir d'une vie que je me refuse...

Creux du menton : car oui je me refuse l'amour...

Clavicule : et l'attention des autres...

Sous le bras : et la place importante que je veux occuper dans leur vie et dans leur cœur ...

Sous le sein : parce que j'en ai décidé ainsi.

13.

Sourcil : J'ai décidé un jour que ce n'était pas possible pour moi d'être aimé(e)...

Coin de l'œil : J'ai décidé un jour que ce n'était pas possible pour moi d'intéresser les autres...

Sous l'œil : et d'occuper une place importante dans leurs vies...

Sous le nez : J'ai décidé un jour que je serai toujours délaissé(e)...

Creux du menton : abandonnée(e)...

Clavicule : rejeté(e)...

Sous le bras : J'ai décidé un jour que d'être chaleureusement entouré(e) n'était pas pour moi...

Sous le sein : J'ai décidé un jour de renoncer au bonheur.

14.

Sourcil : C'est vrai...

Coin de l'œil : Je reconnais que c'est vrai...

Sous l'œil : J'ai renoncé au bonheur...

Sous le nez : J'ai renoncé à l'amour...

Creux du menton : J'ai renoncé à attirer les autres dans ma vie...

Clavicule : J'ai renoncé à occuper une place importante dans leur cœur...

Sous le bras : J'ai renoncé à beaucoup de choses...

Sous le sein : à beaucoup de choses qui me manquent cruellement.

15.

Sourcil : Beaucoup de choses me manquent...

Coin de l'œil : parce que j'y ai renoncé...

Sous l'œil : J'y ai renoncé parce que qu'on m'a dit que je n'en étais pas digne...

Sous le nez : et je crois à ce qu'on m'a dit ...

Creux du menton : Je crois être indigne d'amour et d'attention...

Clavicule : Je crois être indigne de recevoir ce que j'appelle à corps et à cris...

Sous le bras : parce que c'est le message que j'ai reçu...

Sous le sein : et c'est ce message qui explique ma solitude.

16.

Sourcil : Sans que je le sache, ce message régule ma vie...

Coin de l'œil : Il est là à contrôler toutes mes pensées...

Sous l'œil : Il est là à contrôler tous mes comportements...

Sous le nez : Il contrôle tout à mon insu...

Creux du menton : Il contrôle le degré de chaleur humaine qui m'entoure...

Clavicule : Il contrôle le niveau d'amour qui est dans ma vie...

Sous le bras : Il contrôle tout...

Sous le sein : Il contrôle tout par le vide et par le manque.

17.

Sourcil : C'est à ce message que je dois la vaste étendue de mes souffrances...

Coin de l'œil : C'est à ce message que je dois de connaître ce qui m'afflige...

Sous l'œil : C'est à ce vieux message que je dois mon malheur...

Sous le nez : Un vieux message...

Creux du menton : Un message totalement dépassé...

Clavicule : Un message qui m'a fait bien assez de mal...

Sous le bras : Un message déplorable...

Sous le sein : que j'annule maintenant !

18.

Sourcil : J'annule ce message maintenant par le tapping...

Coin de l'œil : J'annule toutes les données maléfiques de ce message sur la qualité de ma vie...

Sous l'œil : J'annule toutes ses retombées néfastes...

Sous le nez : J'ai tout pouvoir sur ce message...

Creux du menton : C'est moi qui contrôle ce message et qui l'annule maintenant...

Clavicule : Je l'efface du registre d'action de mon inconscient...

Sous le bras : Je l'élimine entièrement de ma vie...

Sous le sein : Je l'élimine définitivement de ma vie...

19.

Sourcil : C'est moi qui suis aux commandes de mon existence...

Coin de l'œil : C'est moi qui choisis mes comportements...

Sous l'œil : C'est moi qui prends les décisions...

Sous le nez : C'est moi qui régule ma vie en toute conscience...

Creux du menton : C'est moi qui pense en toute conscience...

Clavicule : C'est moi qui suis en charge maintenant...

Sous le bras : J'ai repris mon autonomie...

Sous le sein : C'est moi qui décide maintenant consciemment de ce que je veux dans la vie.

Point occipital : Prenez maintenant le temps d'annoncer clairement ce que vous voulez avoir dans votre vie en remplacement de la solitude qui était la vôtre tout en stimulant le point occipital.

NOTE : 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.

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

Point sensible : 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 occipital : Aussi nommé le renflement occipital se trouve à la base du crâne, quelques centimètres au dessus du cou. La bosse est plus facile à trouver quand on penche la tête en avant.

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

