

Protocole de tapping : **“Intégrer en soi les capacités de se calmer rapidement dans les moments de profonde angoisse et de grande panique.”** - Cours conçus par Sophie MERLE -
Inscription gratuite sur le site www.SophieMerle.com

Module de cours # 1

“Intégrer en soi les capacités de se calmer rapidement dans les moments de profonde angoisse et de grande panique.”

Ce cours comprenant quatre modules différents de traitement quantique vous est offert en remerciement à votre inscription au courrier **“Psychologie quantique avec Sophie MERLE”**. MERCI pour votre fidélité au monde nouveau que nous bâtissons actuellement.



Sophie MERLE

Praticienne professionnelle diplômée, auteur notamment de **“EFT-Psychologie énergétique”**, **“EFT et Feng Shui”**, **“Procédé quantique JEcommande”**, **“EFT- Tape, tape... Commande!”** aux éditions Dervy (Tredaniel) et Grand Livre du Mois (LE CLUB).



© 2015 Sophie Merle - Droits internationaux protégés- Reproduction interdite.

www.SophieMerle.com / www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Transcrit du protocole de tapping présenté par Sophie MERLE sur YouTube: “Intégrer en soi les capacités de se calmer rapidement dans les moments de profonde angoisse et de grande panique.”

Communiqué : Bien que la plupart de gens obtiennent des résultats spectaculaires avec EFT- Emotional Freedom Techniques, et bien qu’EFT n’ait apparemment jamais fait de mal à quiconque depuis sa création, Sophie MERLE, auteur/éditeur du présent ouvrage et ses assistants techniques ne peuvent en aucun cas vous garantir que l’EFT, encore à un stade expérimental, réponde à vos attentes, ni que la technique soit aussi facile à pratiquer pour vous qu’elle l’est pour d’autres. En outre, le propos d’EFT n’est pas de se substituer au suivi d’une thérapie en cours, mais d’y contribuer en vue de faciliter un bien-être optimal. Gary CRAIG, créateur de l’EFT et Sophie MERLE, représentant l’EFT dans ces pages ne sont pas des médecins diplômés de la santé physique et émotionnelle et chacun d’eux vous présente l’EFT uniquement en tant que coach spécialisé dans l’aide à l’épanouissement personnel. **Vous êtes prié(e) de consulter votre médecin avant d’entreprendre EFT 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.**

Avis : 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.

Transcrit du protocole de tapping : **“Intégrer en soi les capacités de se calmer rapidement dans les moments de profonde angoisse et de grande panique.”**

Protocole de tapping spécifiquement conçu pour intégrer en soi les données qui nous sont nécessaires pour immédiatement retrouver notre calme en toutes situations stressantes, angoissantes et affolantes. Peur de l'avenir - Anxiété à l'aube d'un examen - Angoisses passagères - Phobies.

Cliquez sur ce lien pour écouter (et télécharger) l'enregistrement:

<http://www.sophiemerle.com/bienvenue-cadeau--1.html>

Point Karaté :

- “Même si je ne me sens vraiment pas bien en ce moment, je fais savoir à toutes les différentes parties de moi-même qui vivent dans la tourmente que je les accepte et que je les respecte entièrement et totalement.
- Et même si ma vie est devenue une véritable source de stress et que je ne sais pas quoi faire pour la changer, m'imposant consciemment et inconsciemment de puissantes limites, je m'accepte et me respecte entièrement en compagnie de toutes mes peurs, lacunes et faiblesses car si je savais comment faire autrement, il y a longtemps que je l'aurais fait.”

Prenez une bonne respiration lente et profonde.

2)

Dessus de la tête : J'ai mes raisons d'éprouver le mal-être que j'éprouve en ce moment.

Sourcil : J'ai mes raisons de ressentir de l'anxiété.

Coin de l'oeil : J'ai mes raisons d'avoir peur.

Sous l'oeil : J'ai mes raisons d'appréhender l'avenir.

Sous le nez : J'ai mes raisons de craindre le pire.

Creux du menton : J'ai mes raisons d'hésiter à avancer.

Clavicule : J'ai mes raisons de vouloir reculer.

Sous le bras : J'ai mes raisons de manquer de calme.

Sous le sein : J'ai mes raisons de vivre dans l'anxiété.

Prenez une bonne respiration lente et profonde.

3)

Dessus de la tête : Cette anxiété que je ressens, toute cette anxiété que je ressens ...

Sourcil : Cette anxiété qui me fait peur...

Coin de l'oeil : Cette anxiété qui me tourmente...

Sous l'oeil : Cette anxiété qui m'angoisse ...

Sous le nez : Cette anxiété qui m'étreint physiquement ...

Creux du menton : Cette anxiété qui m'étouffe ...

Clavicule : Cette anxiété qui m'emprisonne ...

Sous le bras : Cette anxiété qui me gouverne ...

Sous le sein : Cette anxiété que je hais.

Prenez une bonne respiration lente et profonde.

4)

Dessus de la tête : Ce stress qui règne dans ma vie ...

Sourcil : Ce stress qui me cause tant d'anxiété ...

Coin de l'oeil : Tout ce stress ...

Sous l'oeil : Toutes ces situations difficiles ...

Sous le nez : Toutes ces situations stressantes ...

Creux du menton : Toutes ces situations insatisfaisantes...

Clavicule : Tout ce stress dans ma vie ...

Sous le bras : Toutes ces angoisses ...

Sous le sein : Tous ces tourments.

Prenez une bonne respiration lente et profonde.

5)

Dessus de la tête : J'ai des raisons de me tourmenter ...

Sourcil : J'ai plein de raisons de m'angoisser ...

Coin de l'oeil : J'ai des raisons de stresser...

Sous l'oeil : J'ai des raisons d'avoir peur ...

Sous le nez : J'ai des raisons de m'inquiéter...

Creux du menton : J'ai des raisons d'hésiter...

Clavicule : J'ai des raisons de stagner...

Sous le bras : J'ai des raisons de m'étioler...

Sous le sein : J'ai plein de bonnes raisons d'être si mal en ce moment.

Prenez une bonne respiration lente et profonde.

6)

Dessus de la tête : Cette anxiété que je ressens...

Sourcil : Toute cette anxiété...

Coin de l'oeil : Cette inquiétude que je ressens...

Sous l'oeil : Toute cette inquiétude...

Sous le nez : Cette nervosité que je ressens...

Creux du menton : Toute cette nervosité ...

Clavicule : Cette angoisse que je ressens...

Sous le bras : Toute cette angoisse ...

Sous le sein : Tout cet affolement vient de moi.

Dessus de la tête : Toute cette anxiété ...

Sourcil : C'est moi qui la ressens...

Coin de l'oeil : Cette inquiétude ...

Sous l'oeil : C'est moi qui la ressens ...

Sous le nez : Cette nervosité ...

Creux du menton : C'est moi qui la ressens...

Clavicule : Cette angoisse...

Sous le bras : c'est moi qui la ressens ...

Sous le sein : Tout cet affolement vient uniquement de moi.

Prenez une bonne respiration lente et profonde.

7)

Dessus de la tête : L'agitation que j'éprouve est programmée en moi.

Sourcil : L'inquiétude que j'éprouve est programmée en moi.

Coin de l'oeil : La nervosité que j'éprouve est programmée en moi.

Sous l'oeil : L'angoisse que j'éprouve est programmée en moi.

Sous le nez : La confusion que j'éprouve est programmée en moi.

Creux du menton : La détresse que j'éprouve est programmée en moi.

Clavicule : La terreur que j'éprouve est programmée en moi.

Sous le bras : Toute cette tourmente intérieure que j'éprouve est programmée en moi.

Sous le sein : Tout vient de moi.

Dessus de la tête : Tout vient de moi.

Sourcil : Le bon, le moins bon, tout vient de moi.

Coin de l'oeil : Tout provient du plus profond de moi...

Sous l'oeil : là où se tient le système créatif de ma vie...

Sous le nez : Ce merveilleux système créatif...

Creux du menton : dont j'oublie trop facilement la présence...

Clavicule : un oubli qui est responsable de mon mal-être...

Sous le bras : un oubli auquel je remédie en cet instant ...

Sous le sein : pour me sentir bien, vraiment bien à nouveau.

Dessus de la tête : Je peux me sentir bien dès maintenant.

Sourcil : Je peux me sentir vraiment bien.

Coin de l'oeil : Je peux retrouver le calme maintenant...

Sous l'oeil : Je peux baigner dans un grand calme...

Sous le nez : Je peux me calmer maintenant ...

Creux du menton : Je peux apaiser ma nervosité...

Clavicule : Je peux tempérer mon affolement ...

Sous le bras : Je peux neutraliser mes sentiments de panique

Sous le sein : Je peux retrouver dès maintenant un calme délicieux.

Prenez une bonne respiration lente et profonde.

9)

Dessus de la tête : Je retrouve le calme maintenant...

Sourcil : Je retrouve le calme maintenant alors que s'effacent automatiquement toutes formes de programmation contraires à cet état de calme que je recherche.

Prenez une bonne respiration lente et profonde.

10)

Coin de l'oeil : Ce calme merveilleux se programme en moi en cet instant même à tous les niveaux de mon être et dimensions de mon existence.

Prenez une bonne respiration lente et profonde.

11)

Sous l'oeil : Ce calme merveilleux se programme, s'ancre et s'installe définitivement en moi dès maintenant.

Prenez une bonne respiration lente et profonde.

12)

Sous le nez : Ce calme dorénavant m'appartient ...

Creux du menton : Ce grand calme est à moi désormais.

Clavicule : Ce grand calme ...

Sous le bras : Cette profonde tranquillité sont à présent programmés en moi.

Sous le sein : Et je peux y faire appel à tout moment.

Prenez une bonne respiration lente et profonde.

13)

Dessus de la tête : Ce grand calme est maintenant installé en moi.

Sourcil : Ce grand calme fait dorénavant entièrement partie de moi.

Coin de l'oeil : Ce calme qui me faisait défaut auparavant m'appartient désormais totalement.

Sous l'oeil : Ce calme est à présent définitivement ancré à tous les niveaux de mon être et dimensions de mon existence.

Sous le nez : Je peux dorénavant y faire appel en toutes situations.

Creux du menton : Ce calme est en mesure d'apaiser mes tourments maintenant.

Clavicule : Ce calme est en mesure d'apaiser mon anxiété maintenant.

Sous le bras : Ce calme est en mesure d'apaiser mes paniques maintenant.

Sous le sein : Ce calme est entièrement à mon service.

Prenez une bonne respiration lente et profonde.

14)

Dessus de la tête : Ce calme répond à mon signal.

Sourcil : Un signal qui se résume à émettre le mot "calme"...

Coin de l'oeil : Le mot "calme" que je répète silencieusement à l'intérieur de moi-même...

Sous l'oeil : Le mot "calme" que je projette consciemment sur la situation qui me trouble...

Sous le nez : Le mot "calme" que j'applique sur mes peines et mes tourments...

Creux du menton : et qui aussitôt agit comme un baume.

Clavicule : un baume qui guérit la source même de mon anxiété.

Sous le bras : Un baume qui guérit l'origine même de mes tourments.

Sous le sein : un baume qui me soulage aussitôt de l'état misérable dans lequel je me trouve.

Prenez une bonne respiration lente et profonde.

15)

Dessus de la tête : Ce calme nouvellement installé en moi est entièrement à mon service.

Sourcil : Dès que j'y fais appel ce calme me tranquillise aussitôt.

Coin de l'oeil : Ce calme est à présent totalement ancré en moi à tous les niveaux de mon être et dimensions de mon existence et me tranquillise aussitôt que j'y fais appel.

Sous l'oeil : Ce calme m'appartient entièrement et s'installe automatiquement dans ma vie dès que j'y fais volontairement appel.

Sous le nez : À mon signal le calme s'installe aussitôt en moi.

Creux du menton : À mon signal le calme me pénètre entièrement.

Clavicule : À mon signal qui est le mot "calme" je retrouve aussitôt la paix et la tranquillité.

Sous le bras : Le mot "calme" devient pour moi synonyme de paix et de bien-être dans ma vie.

Sous le sein : Le mot "calme" répété silencieusement à l'intérieur de moi-même m'apporte immédiatement le calme et la tranquillité.

Prenez une bonne respiration lente et profonde.

16)

Dessus de la tête : Le mot "calme" est à présent profondément ancré en moi.

Sourcil : Le mot "calme" est devenu à présent mon signal personnel de retour au calme.

Coin de l'oeil : La répétition intérieure du mot "calme" devient quelque chose de naturel pour moi.

Sous l'oeil : Dès qu'une situation me trouble je pense aussitôt à répéter silencieusement le mot "calme" jusqu'à ce que je me tranquillise.

Sous le nez : Répéter le mot “calme” à l’intérieur de moi-même nettoie immédiatement toute forme de programmation nuisibles à mon bien-être.

Creux du menton : Répéter le mot “calme” à l’intérieur de moi-même annule toute forme de malentendu établit avec autrui.

Clavicule : Répéter le mot “calme” à l’intérieur de moi-même rend caduc toute forme d’instructions de nature ancestrale nuisibles à mon bien-être actuel et à venir dans la vie.

Sous le bras : Répéter le mot “calme” à l’intérieur de moi-même en toutes situations troublantes génère automatiquement une programmation qui me protège de tout mal.

Sous le sein : Je suis totalement en sécurité.

Prenez une bonne respiration lente et profonde.

17)

Dessus de la tête : À mon signal je redeviens moi-même.

Sourcil : À mon signal je me protège entièrement.

Coin de l’oeil : À mon signal je me mets à l’abri de tout danger. **Sous l’oeil** : À mon signal je redeviens un être fort et puissant. **Sous le nez** : À mon signal mes peurs se dissipent.

Creux du menton : À mon signal mes angoisses se dissipent.

Clavicule : À mon signal je reprends possession de mes attributs divins.

Sous le bras : À mon signal je redeviens qui je suis fondamentalement.

Sous le sein : À mon signal je redeviens tout simplement moi-même. Merci la vie !

Prenez une bonne respiration lente et profonde.

Continuez maintenant à répéter le mot “calme” en silence à l’intérieur de vous-même pendant une bonne dizaine de secondes et notez la sensation de bien-être que la répétition silencieuse du mot “calme” vous procure.

Sentez-vous ses effets tranquillisants ? Sentez-vous la bonne chaleur qu'il répand en vous ? Imprégnez-vous des effets calmants et protecteurs que la répétition silencieuse du mot "calme" vous procure. Imprégnez-vous de ses merveilleuses qualités.

Habituez-vous à répéter le mot "calme" silencieusement à l'intérieur de vous-même aussi souvent que possible. Pensez à répéter le mot "calme" chaque fois qu'une pensée anxieuse vous traverse l'esprit. Répétez en silence le mot "calme" chaque fois qu'une situation vous angoisse. Laissez-vous bercer par ce mot en cas d'insomnies. Faites-en une véritable habitude et vous noterez très vite en retour ses effets bienfaisants sur la qualité de votre vie dans son ensemble.

De nombreux autres protocoles de traitement quantique vous sont offerts en cadeau sur le site www.SophieMerle.com

Vous avez des rêves qui tardent à voir la lumière du jour ? Venez vite les activer au moyen du procédé JCommande !

www.SophieMerle-JCommande.com

Un enregistrement audio vous y est proposé.

Ouvrages par Sophie MERLE

Procédé quantique “Jecommande” (demandez et vous recevrez).

Éditions Dervy/Médecins/Entrelacs (2012) et Grand Livre du Mois (Le Club).

Méthode “EFT-Tape, tape...Commande!”

Éditions Dervy/Médecins/Entrelacs (2015) et Grand Livre du Mois (Le Club).

“EFT-Emotional Freedom Techniques: Technique énergétique pour la santé, l'épanouissement affectif et la plénitude matérielle”. Éditions Médecins (2004). Titre épuisé. *Parution de la seconde édition sous le titre:*

“EFT - Psychologie énergétique”. Éditions Médecins (2009) et Grand Livre du Mois (Le Club).

“EFT et Feng Shui”. Éditions Médecins (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”. Éditions Le Dauphin Blanc 2005 (édition épuisée).

“FENG SHUI : L'outil de l'harmonie pour réussir sa vie”. Éditions Dervy et Grand Livre du Mois (Le Club).

“Le guide magique du Tarot divinatoire: 9240 combinaisons interprétées.” Éditions du Rocher 1997 (édition épuisée en instance de réédition).

Nombreux autres titres disponibles sous format électronique (pdf, mp3) proposés sur le site des éditions du Soleil :

www.SophieMerle-editions-du-soleil.com



Que la vie vous soit douce et prospère en ces temps de profonde transformation humaine. Bien sincèrement, Sophie