

Extrait du courrier "Psychologie Quantique" rédigé par Sophie MERLE

[www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com) [www.SophieMerle-editions-du-soleil.com](http://www.SophieMerle-editions-du-soleil.com)

## Protocole d'intégration quantique :

*Faire rapidement siennes des qualités, capacités et compétences complètement nouvelles pour soi avec le merveilleux procédé JEcommande.*

**ICI, la tranquillité de l'esprit.**



**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)



## Extrait du courrier "Psychologie Quantique" rédigé par Sophie MERLE

[www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com) [www.SophieMerle-editions-du-soleil.com](http://www.SophieMerle-editions-du-soleil.com)

**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 dans ce courrier.

\*\*\*\*\*

**Protocole d'intégration quantique :** *Faire rapidement siennes des qualités, capacités et compétences complètement nouvelles pour soi avec le merveilleux procédé JCommande.*

### ICI, la tranquillité de l'esprit.

**NOTE :** Pour plus d'informations sur le procédé quantique **JCommande**, vous pouvez télécharger gratuitement le guide de pratique de base du procédé sur la page d'accueil de mon site [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)

Bonjour !

Avez-vous déjà essayé de faire vôtres des qualités agréables à posséder sans jamais réussir ? En dépit de votre bonne volonté, vous n'y parvenez tout simplement pas. Quelles sont ces qualités ? Pouvez-vous en nommer au moins trois ?

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

## Extrait du courrier "Psychologie Quantique" rédigé par Sophie MERLE

[www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com) [www.SophieMerle-editions-du-soleil.com](http://www.SophieMerle-editions-du-soleil.com)

Évitez de noter des qualités que de bonnes âmes de votre entourage (proche ou lointain) vous suggèrent, clamant haut et fort : "Toi, faut que tu ...". Là vous laissez tomber. Nous ne sommes pas ici pour leur plaire !

À moins évidemment que nos comportements fassent sciemment du mal à autrui, vraiment du mal. Comme par exemple quand on ne peut pas s'empêcher de hurler après ses enfants, avec raclées et punitions à l'appui. Mais là je divague. Les forts qui maltraitent les faibles, c'est aussi vieux que le monde, n'est-ce pas ?

Par ailleurs et puisque c'est toujours par peur que nous agissons à notre détriment au point parfois même d'en tomber malade, quelle est la situation dans votre vie qui vous cause actuellement le plus de tracas ? Celle justement où la tranquillité de l'esprit vous serait franchement bénéfique ? Comme ne plus vous faire de soucis en matière d'argent par exemple. Ou si c'est le cas, ne plus vous inquiéter d'ovnis gorgés d'être malfaisants supposés prêts à nous attaquer ...

Choisissez une situation qui vous agite particulièrement en ce moment, d'autant plus que vous êtes impuissant(e) à y changer quoi que ce soit. La seule chose à faire dans ce cas c'est de récupérer la tranquillité de l'esprit. Qu'est-ce qui vous tracasse le plus actuellement ? Quelle est la situation dans le monde, au pays ou dans votre propre vie qui vous donne des sueurs froides quand vous y songez ?

Prenez-en note rapidement par écrit, donnant un simple titre à la situation suivi d'un chiffre entre 1 et 10 exprimant votre niveau actuel de détresse. Puis recueillez-vous un instant et annoncez tout fort ou à voix basse ce qui suit :

## Extrait du courrier "Psychologie Quantique" rédigé par Sophie MERLE

[www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com) [www.SophieMerle-editions-du-soleil.com](http://www.SophieMerle-editions-du-soleil.com)

- "Je détiens déjà en moi la possibilité de me tranquilliser totalement et à tout jamais en ce qui concerne " \_\_\_\_\_ " (là vous nommez précisément la situation qui vous tracasse) et j'en démontre désormais les capacités ouvertement dans la grâce et l'aisance, la paix, l'amour et la lumière."

*Et vous répétez maintenant en silence à l'intérieur de vous même l'expression "Paix, amour, lumière" pendant une bonne dizaine de secondes en vous laissant imprégner de la sensation de bien-être que la répétition silencieuse de ces trois mots vous procure "Paix, amour, lumière". Puis prenez une bonne respiration lente et profonde et buvez un peu d'eau.*

Reprenant la même situation, réévaluez votre niveau de détresse lorsque vous y songez. Comment vous sentez-vous à présent ?. S'il vous reste un sentiment d'inconfort, dites ce qui suit :

- Je fais savoir à toutes les différentes parties de moi-même qui vivent encore dans la tourmente qu'elles sont maintenant parfaitement en sécurité dans la paix, l'amour et la lumière".

*Et vous répétez encore silencieusement l'expression "Paix, amour, lumière" pendant une bonne dizaine de secondes . Puis prenez une bonne respiration lente et profonde trois fois de suite et buvez un peu d'eau.*

Refaites ce protocole autant de fois que nécessaire. Vous noterez très vite une nouvelle tranquillité de l'esprit s'installer définitivement en vous.

**Extrait du courrier "Psychologie Quantique" rédigé par Sophie MERLE**

[www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com) [www.SophieMerle-editions-du-soleil.com](http://www.SophieMerle-editions-du-soleil.com)



**Et 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**

**Si vous avez des question n'hésitez pas à me contacter  
personnellement en passant par mon site :**

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