



EFT ronde pour se libérer des limitations de ses Aïeux - Tapping sur la main

(selon un protocole de Sophie Merle)

3 grandes respirations lentes et profondes (inspir nez, expir bouche)

Pt karaté : « les nouvelles sciences le disent et le confirment, je porte en moi un fardeau de souffrance, dont j'ai innocemment hérité de mes ancêtres par voie génétique. L'idée que ma destinée est inflexiblement inscrite ds mes gènes, est en train de s'écrouler. Rien ne détermine d'avance, l'état de ma santé, l'état de mes finances ou l'état de mes amours, sauf mon ignorance bien naturelle sur le véritable fonctionnement de mon code génétique. J'ai simplement acquis de fausses croyances qui m'ont été inculquées par la force des choses. La vérité c'est que je suis un être extraordinairement puissant, en mesure de contrôler l'expression de mes gènes, et par là, en mesure de cesser le jeu malheureux, qu'exercent mes aïeux sur la qualité de ma vie actuelle »

Cessez de tapoter, et prenez une grande respiration lente et profonde (inspir nez, expir bouche)

Tapotez le coin du pouce : « j'ai innocemment hérité de mes ancêtres, leurs afflictions profondes »

Index « j'ai innocemment hérité de mes aïeux, leur incapacité à pardonner le mal, qu'ils ont enduré durant leur passage sur terre »

Majeur « j'ai innocemment hérité de mes ancêtres, leur manque de respect, envers leurs profondes valeurs personnelles humaines »

Annulaire « j'ai innocemment hérité de mes aïeux, leurs douleurs physiques et sentiments dépressifs »

Auriculaire « j'ai innocemment hérité de mes ancêtres, leurs peurs viscérales, et terreurs de manquer du nécessaire dans la vie »

Cessez de tapoter, et prenez une grande respiration lente et profonde (inspir nez, expir bouche)

Pt karaté « c'est bien malgré moi, que je respecte les idées et les croyances, que mes aïeux entretenaient sur la vie, une vie qu'ils voyaient bien trop souvent emplie de souffrances, une souffrance devenue normale pour eux, voire souvent nécessaire, pour leur permettre de gagner le paradis. Et c'est ainsi que je persiste innocemment, à croire que la souffrance en ce monde est inévitable, et que de nouvelles épreuves, risquent de s'abattre a tout moment sur moi-même, ou sur les miens sans que je n'y puisse rien. Donc je me pardonne entièrement ma fidélité inconsciente, à des idées et à des croyances ancestrales, qui sont encore à ce jour, source de grand mal pour toute l'humanité »

Cessez de tapoter, et prenez une grande respiration lente et profonde (inspir nez, expir bouche)

Pouce « j'ai innocemment hérité de mes aïeux, l'idée qu'il me faut souffrir dans la vie. Mais c'est faux. Je suis en mesure de vivre une vie sans souffrance »

Cessez de tapoter, et prenez une grande respiration lente et profonde (inspir nez, expir bouche)

Index « j'ai innocemment hérité de mes aïeux, l'idée que l'adversité, le malheur et les épreuves, sont inévitables dans la vie. Mais c'est faux. Je suis en mesure de traverser la vie, sans subir de lourdes épreuves, ni vivre dans le malheur. »

Cessez de tapoter, et prenez une grande respiration lente et profonde (inspir nez, expir bouche)

Majeur « j'ai innocemment hérité de mes ancêtres, l'idée que je dois me conformer aveuglément, à des diktats sociaux injustes, à des dogmes religieux avilissants, sans quoi je serai strictement puni. Mais c'est faux. C'est tout à fait faux. Je suis en réalité un être fondamentalement libre, libre de suivre sereinement et impunément ma propre ligne de bonne conduite dans ma vie »

Cessez de tapoter, et prenez une grande respiration lente et profonde (inspir nez, expir bouche)

Annulaire « j'ai innocemment hérité de mes aïeux, l'idée que l'amour véritable, est une denrée rare dans ce monde, qu'il est difficile à trouver et encore plus à conserver. Mais c'est faux. C'est tout à fait faux. L'amour le plus beau qui soit pour moi, peut être toujours là pour moi »

Cessez de tapoter, et prenez une grande respiration lente et profonde (inspir nez, expir bouche)

Auriculaire « j'ai innocemment hérité de mes ancêtres, l'idée que le monde est dangereux, et que je dois continuellement me tenir sur mes gardes. Mais c'est faux. C'est tout à fait faux. Je suis en réalité un être, qui fabrique lui-même son propre univers, par mes idées, mes croyances, mes décisions et mes comportements, et personne ni quoi que ce soit ne peut y influencer ou pénétrer, sans mon autorisation et ma participation consciente »

Cessez de tapoter, et prenez une grande respiration lente et profonde (inspir nez, expir bouche)

Pt karaté « c'est bien malgré moi que je respecte à ce jour, les promesses solennelles et les vœux sacrés, émis par mes ancêtres au fil des milliers de générations qui me précèdent. Et c'est bien malgré moi aussi, que je continue à subir dans ma propre vie, les envoutements possibles et les sortilèges dont ils ont eux-mêmes été victimes dans leur existence. Mon impossibilité à connaître le bonheur sur terre, auquel j'aspire, émane directement, de données ancestrales qui s'y opposent à mon insu. Donc je me pardonne entièrement, complètement et à tout jamais, ma fidélité involontaire aux manques en tout genre, qui ont douloureusement marqué la vie de mes ancêtres, depuis la nuit des temps. »

Cessez de tapoter, et prenez une grande respiration lente et profonde (inspir nez, expir bouche)

Pouce « je perpétue involontairement l'idée que la pauvreté est une vertu, chaque fois que je manque d'argent. Les manques sont contre-nature. Je suis en réalité un être, qui est en droit de connaître pleinement l'abondance en ce monde. Et j'en fais dorénavant état ouvertement, dans la paix, l'amour et la lumière »

Cessez de tapoter, et prenez une grande respiration lente et profonde (inspir nez, expir bouche)

Index « je perpétue involontairement les griefs qui ont marqué la vie de mes ancêtres, et toute la haine qu'ils ont accumulée, envers leurs relations, proches ou lointaines. Les sentiments de méfiance que j'exprime automatiquement, envers ceux qui sont différents de moi, émanent directement d'idées et de croyances, qui appartiennent à mes ancêtres depuis la nuit des temps, source de toutes les guerres et de tous les conflits, qui se sont produits depuis que le monde est monde, je m'en défais maintenant, et à tout jamais, au plus haut degré de perfection, dans la grâce et l'aisance, la paix, l'amour et la lumière »

Cessez de tapoter, et prenez une grande respiration lente et profonde (inspir nez, expir bouche)

Majeur « je perpétue involontairement l'idée, que la chasteté est une vertu, chaque fois que j'éprouve un désir charnel, dans la honte de mes impulsions naturelles. Je suis un être qui est en droit de connaître les plaisirs de la chair, dans la grâce et l'aisance, la paix, l'amour et la lumière »

Cessez de tapoter, et prenez une grande respiration lente et profonde (inspir nez, expir bouche)

Annulaire « je perpétue involontairement les attitudes nuisibles de mes ancêtres, envers eux-mêmes et leurs prochains, quand je refuse d'ouvrir mon cœur à l'amour. L'amour est sans danger. Je peux m'y plonger à fond et l'accueillir en toute sérénité, et en toute impunité. L'amour est bon pour moi. L'amour est bon pour la terre. L'amour est bon pour toute l'humanité. Et j'en fais dorénavant usage pleinement et librement, dans la grâce et l'aisance, la paix, l'amour et la lumière. »

Cessez de tapoter, et prenez une grande respiration lente et profonde (inspir nez, expir bouche)

Auriculaire « je perpétue involontairement les vœux sacrés de mes aïeux, lorsque je vis dans la solitude et l'isolement, sans moyen de m'unir aux autres, comme j'en aurais envie. Ces vœux ne m'appartiennent pas. Je suis un être fondamentalement libre. Et je me défais de ces vœux maintenant et à tout jamais, à tous les niveaux de mon être, et dans toutes les dimensions de mon existence, dans la grâce et l'aisance, la paix, l'amour et la lumière »

Cessez de tapoter, et prenez une grande respiration lente et profonde (inspir nez, expir bouche)

Et encore 3 fois

Boire