



Libérez vos richesses intérieures avec l'EFT

Noëlle Cassan: Vous sentez l'appel d'une mission. Vous ne vous sentez pas à votre place. Vous avez ce sentiment que vous pourriez être « plus », avoir plus d'impact sur le monde qui vous entoure. Que vous soyez sur le point de vous lancer dans une nouvelle carrière ou à la recherche d'une façon d'exprimer plus vos valeurs profondes au quotidien, écoutez cette conférence pour commencer à libérer vos richesses intérieures et découvrez comment les faire briller dans le monde, si tel est votre choix.

Notre conférencière de ce soir est une spécialiste de l'accompagnement du changement. Elle a déjà guidé et inspiré des centaines de personnes dans toute la Francophonie pour libérer et développer leurs richesses intérieures, à travers des accompagnements individuels, des groupes de travail en ligne, des séminaires et des conférences. De toute cette expérience se dégage un parcours et c'est ce qu'elle va partager avec nous ce soir.

Et puisque nous parlons de guider et d'inspirer, je ne peux pas ne pas vous rappeler que c'est grâce à elle que nous sommes tous là ce soir ! Je vous parle bien sûr de la créatrice de cette merveilleuse aventure qu'est le Congrès Virtuel EFT ! J'ai le plaisir d'accueillir Maria Anell. Bienvenue, Maria !

Maria Anell: Bonsoir, Noëlle ! Merci de m'accueillir dans ce Congrès virtuel d'EFT 2014 ! *[rires]*

Noëlle: Bienvenue chez toi, Maria !

Maria: Merci et bonsoir à toutes ces personnes qui nous écoutent, et merci à toi, Noëlle, pour tout ce que tu fais pour que ce congrès soit possible.

Noëlle: C'est un grand plaisir ! Alors pourquoi proposes-tu de libérer nos richesses intérieures, Maria ?

Maria: Je trouve que tout le monde a le droit de vivre grand ! J'aime imaginer comme une énorme guirlande qui fait le tour du monde, de la planète. Et surtout pendant cette semaine de conférences, de congrès virtuel d'EFT, c'est vrai qu'il est facile d'imaginer toutes ces personnes qui nous écoutent, qui sont éparpillées à travers la planète. Voyez cette guirlande qui répand de la lumière, qui brille et paf ! Il y a une ampoule qui s'éteint ! C'est triste.

Noëlle: Ah, dommage.

Maria: Oui, surtout si la guirlande est branchée en série, parce que là, tout va s'éteindre. Alors ne rentrons pas dans le raisonnement du maillon faible, mais c'est vrai, cette chaîne de lumière a quand même la force de tous ses maillons. C'est pour cela que je trouve important que chacun puisse briller de toute sa force. Briller à sa manière, bien sûr, nous ne sommes pas tous avec la vocation d'être des superstars. Ce n'est pas cela, briller. Mais effectivement, je pense que, vous qui nous écoutez ce soir, vous sentez l'appel d'une mission. Vous sentez que vous avez quelque chose à accomplir pendant votre temps sur Terre, et je vous invite ce soir à écouter cette voix intérieure, cette voix qui vient peut-être d'ailleurs, qui vous appelle à devenir qui vous êtes réellement et à faire la différence dans le monde. Parce que je crois qu'aujourd'hui, de nombreuses personnes ont besoin de vous et de vos talents uniques. Et combien de temps allez-vous encore les priver de l'aide et du bien-être que vous pouvez leur apporter ?



Tu me poses la question, Noëlle, pourquoi libérer les richesses intérieures? Eh bien je dis: pourquoi ne pas les libérer? Et si vous ne le faites pas, qui va perdre, dans l'affaire? Je crois que la réponse est: chacun de nous, toutes ces personnes qui attendent vos services, votre talent unique, effectivement, mais aussi vous. Qu'attendez-vous pour développer ce potentiel, pour libérer ces richesses?

Noëlle: Oui, tu dis de les libérer, en fait. Pourquoi parles-tu de: « *libérer* »?

Maria: Je crois que justement, ces richesses sont déjà là. Elles sont déjà présentes et la libération consiste à enlever toutes les couches de croyances, de peurs qui les cachent et qui font que nous nous sentons obligés de les cacher. L'être humain a ce besoin spécifique de grandir, de contribuer, d'évoluer. C'est cela aussi, s'épanouir, développer son potentiel, et je vous pose la question: est-ce qu'aujourd'hui, vous avez l'impression de briller à 100 %? Quand je dis ce terme: « *briller* », il y a régulièrement des personnes dans les séminaires et dans les conférences qui ont un petit peu peur: « *Mais qui suis-je pour briller?* » Laurent Hersent aussi, dans sa conférence l'autre jour, a repris la fameuse phrase de Marianne Williamson qui dit que c'est finalement notre lumière qui nous fait le plus peur, beaucoup plus que l'obscurité, en fait. Donc si vous pensez à cette idée de briller et de laisser briller vos richesses pour le monde, peut-être que cela active chez vous des croyances et des peurs, parce que nous sommes nombreux et nombreuses à avoir entendu des phrases comme: « *Ne fais pas de vague* »; « *Ne fais pas ton intéressante* ».

Noëlle: Je l'aime bien, celle-là: « *Ne fais pas ton intéressante* ».

Maria: « *Pour qui tu te prends?* »

Noëlle: Oui.

Maria: Et aussi des croyances qui se sont installées qu'on ne vous a pas forcément dites, mais que vous avez compris: « *Je n'ai pas le droit de gagner plus d'argent que mon mari* »; « *Je ne peux pas faire plus que ma sœur, mes parents* »; « *Qui suis-je pour partager des richesses?* ». C'est vraiment un domaine où les croyances sont lourdes et ce que je vous propose ce soir, c'est de les alléger.

Noëlle: Mais dis-moi, Maria, est-ce que ce n'est pas juste un effet de mode? Tout le monde parle de s'épanouir, de se réaliser de nos jours, comme s'il y avait une espèce de dictature de ce bien-être personnel où il faut être épanoui, il faut être heureux...

Maria: Il faut vivre à 100%, voire plus.

Noëlle: Voilà.

Maria: Non, il ne faut rien du tout. Il n'y a pas d'obligation. Mais je crois effectivement que nous avons droit au bonheur. C'est quelque chose qui est dans l'air du temps. Nous pouvons même parler d'effet de mode effectivement, tu as raison, Noëlle. Mais moi je trouve génial que le bonheur soit à la mode. C'est vraiment chouette! Nous voyons beaucoup de livres sur la pensée positive, sur la psychologie positive, sur le bonheur.

Noëlle: De plus en plus.

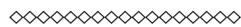


Maria: De plus en plus et c'est génial. Nous pouvons appeler cela un effet de mode, mais peut-être qu'il y a encore plus une prise de conscience. C'est un mouvement d'éveil ; je pense à Louise Gervais avec ses ateliers « artisans de l'éveil de la conscience ». Nous avons droit au bonheur, il n'y a pas d'obligations, mais il se passe des choses dans les énergies du monde en ce moment.

Noëlle: Je sais que le travail que tu préfères faire avec tes clients, Maria, c'est justement les aider à révéler et à libérer les richesses intérieures, d'aider chacun à grandir et à vivre leurs passions. Comment se déroule le travail ?

Maria: Oui, c'est vrai que je travaille principalement avec ceux que j'appelle des entrepreneurs de cœur, c'est-à-dire des personnes qui ont fait le choix, ou qui sont sur le point de faire le choix de vivre une passion, de vivre de leur passion. Nous pensons bien sûr aux praticiens EFT et autres artisans de bien-être, des thérapeutes, des coachs, mais je travaille aussi souvent avec des artistes, des photographes, des écrivains, toute personne qui a envie de vivre selon l'appel de son cœur, j'ai envie de dire.

Quand nous travaillons en individuel, bien sûr je vais m'adapter d'abord à la problématique spécifique de la personne. Mais à force de le faire avec de plus en plus de personnes, aussi bien en individuel qu'en groupe, via Internet, en face à face, en séminaires, je constate qu'il se dégage comme un schéma, une sorte de parcours avec des points communs. C'est pour cela que je voudrais partager ce parcours avec vous aujourd'hui.



Noëlle: D'accord, Maria. Alors quel est le point de départ de ce parcours ?

Maria: Le point de départ, comme pour beaucoup de parcours, est la prise de conscience : prenez conscience de vos richesses. Il est vrai que nous n'avons pas trop l'habitude de parler de nos qualités, de nos richesses. Je fais exprès de répéter un peu ce mot. Peut-être que cela vous choque, que cela vous froisse. Nous allons nous habituer ensemble.

La première étape est déjà de prendre conscience et d'accepter le fait que oui, vous aussi, vous avez des richesses. Et j'en suis sûre, vous en avez même plein. Je me rappelle d'une cliente avec qui je faisais des séances téléphoniques, et pendant une de nos premières séances, j'ai repéré qu'elle commençait souvent ses phrases par : « *Ce n'est pas pour m'envoyer des fleurs, mais...* ». J'ai fini par l'interrompre après quatre ou cinq répétitions de cette formule et je lui ai suggéré que si, peut-être qu'elle devait s'envoyer des fleurs, en fait. Et là, il y a eu un gros silence. Ensuite, nous avons pu faire une belle séance d'EFT sur les croyances qu'elle avait qui était de l'ordre : « *Ne fais pas de vague* » ; « *Ne te fais pas remarquer* » ; « *Ne fais pas ton intéressante.* »

Le temps de cet exercice, est-ce que vous, auditeurs ce soir, vous pouvez accepter de vous envoyer des fleurs ? Nous ne dirons rien à personne. Alors pour découvrir vos richesses, pour en prendre conscience – c'est peut-être déjà fait, je sais que les personnes qui nous écoutent ce soir sont sur ce chemin d'éveil, de conscience, depuis un certain temps – ou si vous voulez aller encore plus loin, vous pouvez vous poser des questions comme : « *Qu'est-ce que vous aimez faire ?* », tout simplement. Parce qu'en général, ce que nous aimons, nous le faisons bien et nous le faisons bien parce que nous l'aimons. C'est déjà une bonne piste. Et si vraiment vous ne voyez pas vous-mêmes, il y a des experts autour de vous : vos amis et vos proches. Et si, malheureusement, ils n'ont pas l'habitude de mettre vos richesses en lumière, de vous dire tous les jours : « *Ah, que j'adore quand tu fais cela !* » ; « *Tu es vraiment exceptionnel(le) parce que tu fais ceci* », vous pouvez leur demander, parce qu'eux aussi ont été éduqués à ne pas en parler.



Noëlle: J'ai donné une fois un exercice comme celui-là à une de mes clientes qui n'arrivait pas à se trouver de valeurs. Je lui ai proposé qu'elle demande à des proches en leur disant: «*Mon coach m'a demandé de faire un exercice: que tu me dises les valeurs et les richesses que tu vois en moi.*» Elle avait été très surprise du résultat.

Maria: Oui. J'ai reçu des demandes de la part de clients et d'amis pour que je leur dise ce que je trouve comme force, comme qualité chez eux. Je peux dire que d'avoir été de ce côté-là de la question, je n'ai pas du tout été froissée ou choquée par cette demande. C'était vraiment: «*Wouah!*», je me suis jetée sur mon clavier pour répondre au mail et aligner les qualités de cette personne. Donc n'ayez pas peur, demandez! Vous pouvez dire: «*Je suis en train d'écouter un truc bizarre en ce moment. C'est le Congrès virtuel d'EFT. Et voilà, on m'a demandé un exercice.*». Ainsi, ce n'est pas vous qui le demandez.

Noëlle: Cela peut aider.

Maria: Cherchez aussi du côté de ce que j'appelle votre «*sainte colère*». Qu'est-ce qui vous met en rogne? Quand vous voyez du gaspillage, est-ce que cela vous fait hérissier le poil et vous met dans tous vos états? Moi, ce qui me brise le cœur, c'est de voir des gens qui ne développent pas complètement leur potentiel, qui se laissent retenir par ce genre de croyance et des peurs. Si l'argent n'était pas un problème, que feriez-vous de vos journées? Cela peut vous donner des pistes aussi.

Il n'y a pas besoin d'être révolutionnaire. Même s'il y a beaucoup de personnes déjà qui proposent ce que vous avez envie de proposer, ce n'est pas un problème! Cela me fait penser à cette histoire, Noëlle – je ne sais pas d'où elle sort –, où il y a une jeune femme qui se promène le long de la plage et qui remet des étoiles de mer échouées à l'eau pour qu'elles ne meurent pas. Un homme passe et lui demande ce qu'elle fait. Elle lui répond: «*Je sauve la vie des étoiles de mer.*» L'homme pouffe de rire et lui dit: «*Mais vous avez vu tous ces kilomètres de plage, ces milliers d'étoiles de mer? Vous ne pourrez jamais les sauver toutes! Quelle différence cela peut-il bien faire?*» Et la jeune femme de sourire, en remettant encore une étoile de mer à l'eau, et de lui répondre: «*Cela fait une sacrée différence pour celle-là, monsieur!*»

Noëlle: C'est joli, comme histoire, Maria!

Maria: Oui, et cela, je le rappelle souvent à mes clients qui se disent: «*Mais il y a déjà tellement de praticiens EFT, tellement de personnes qui proposent le massage que je fais.*». Ce n'est pas grave, il y aura toujours des personnes qui en auront besoin. Et vous aurez toujours votre touche personnelle en plus. Donc même si vous ne pouvez résoudre tous les problèmes de toutes les personnes qui vous entourent, c'est tout à fait ok. Mais est-ce vraiment une raison pour ne même pas commencer? Je ne trouve pas. Et je crois que si vous êtes là, c'est que vous êtes d'accord avec ce point de vue.

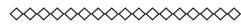
Noëlle: Tout à fait. Ensuite, Maria, nous sommes d'accord, s'il y a des gens qui ne veulent pas rejeter des étoiles de mer à la mer, c'est parfaitement ok aussi.

Maria: Tout à fait, absolument. Nous ne sommes pas là pour sauver le monde. Ce n'est pas le but, parce que cela peut épuiser, aussi. Apprenez à connaître vos limites. Quand vous avez remis suffisamment d'étoiles de mer à la mer, arrêtez-vous, faites une pause.

Noëlle: Le problème va être pour celui qui veut rejeter des étoiles de mer à la mer et qui s'empêche de le faire.



Maria: Exactement, c'est cela le problème. C'est là qu'il y a une richesse qui reste bloquée et que nous allons libérer.



Noëlle: Une fois que nous avons pris conscience de nos richesses, Maria, comment passer à la vitesse supérieure?

Maria: Oui, nous allons passer à l'inventaire de nos trésors. Pour cela, je vais vous renvoyer à votre feuille et votre crayon et je vous mets au défi d'identifier au moins trois richesses dans chaque catégorie.

◆ Commençons par les talents; je n'ai pas regardé la définition précise, mais nous pouvons dire qu'un talent est quelque chose que vous savez bien faire. Cela peut être chanter, écouter, analyser ou peut-être que vous avez un grand talent relationnel.

◆ Il y a ensuite vos qualités. Ce sont plutôt des traits de caractère, quelque chose que vous êtes, tout simplement. Vous êtes ouvert(e) d'esprit, passionné(e), patient(e), curieux(se), authentique.

◆ Ensuite, il y a vos forces: peut-être la persévérance, l'impulsivité. Les forces sont plutôt des choses acquises, quelque chose que vous avez appris à faire. Souvent, vos forces sont la face cachée de vos faiblesses. J'ai cité exprès l'impulsivité; peut-être que vous vous dites: «*Je saute du coq à l'âne, je ne finis jamais rien*». Moi, je dis que c'est la force de l'impulsivité. C'est la force de savoir jongler avec plusieurs balles. Il faut faire attention à ne pas se les prendre sur la tête trop souvent, effectivement. Mais voyez comment vous pouvez reformuler vos faiblesses en forces.

◆ Terminez des phrases comme : «*J'adore faire (ou être)...* »; «*Je me sens vivant(e) quand...* »; «*La vie vaut la peine d'être vécue parce que... (quand je fais ou quand je suis)* ». Ne vous censurez pas. Ne vous dites pas: «*Ah non, ce n'est pas un talent. Tout le monde sait le faire* », parce que c'est faux. C'est justement parce que c'est tellement naturel pour vous que vous croyez que tout le monde sait le faire, mais en fait, non.

Avec l'exemple de l'EFT, nous qui baignons dedans à longueur de journée, cela nous semble naturel de connaître l'EFT. Mais si vous vous promenez dans la rue, si vous pouviez arrêter dix personnes sur n'importe quel trottoir à Paris ou ailleurs, vous seriez probablement la seule personne à connaître cette technique. Il y a donc de la place pour tout le monde, il y a du travail pour tout le monde. Il y a votre place à prendre. Et justement, pour vous sentir plus à l'aise avec ces richesses, j'espère que vous avez réussi à noter quelque chose sur votre feuille – je pense que c'est le cas. Pour vous sentir plus à l'aise ou manifester encore plus ces richesses, je vous propose un premier tapping.

Noëlle: Super!

Maria: Déjà, regardez cette liste et notez comment vous vous sentez. Est-ce que c'était facile de les énumérer, est-ce que cela vous met un peu mal à l'aise? Nous allons partir avec l'exemple de quelqu'un qui ne les manifeste pas beaucoup, qui ne se sent pas à l'aise avec cette idée de richesse. D'ailleurs, je vous invite à évaluer à combien vous manifestez aujourd'hui ces richesses dans votre vie. Si nous étions en séance spécifique, en individuel, nous ferions le tour de la liste et nous noterions pour chaque richesse à quel point elle est manifestée. Là, nous allons avoir du mal à le faire, cela prendrait trop de temps. Je vous invite donc à mettre tout cela dans un coffre à trésor et à évaluer entre 1 et 10 à combien vous manifestez ces richesses aujourd'hui dans votre vie. Le tapping que je vais vous proposer sera pour le cas de quelqu'un plus proche de 1, voire 0. Un petit avertissement avant de tapoter: je suis en passe d'être certifiée en thérapie provocatrice et c'est quelque chose qui est devenu tellement naturel pour moi que je le fais sans même m'en rendre compte. Donc si je vous fais répéter des phrases un peu bizarres dans ce tapping...



Noëlle: Un peu provocatrices, tu veux dire?

Maria: Voilà, suivez-nous et vous verrez ce qui se passe. Nous pourrons en parler après. Tu répètes avec moi, Noëlle?

Noëlle: Oui, bien sûr.



Tapping: les richesses intérieures

Point karaté (PK): *« Même si j'ai du mal à voir mes richesses, aujourd'hui, je choisis de m'accepter complètement. »*

☞ *« Même si cette idée d'avoir des richesses me met un peu mal à l'aise, parce que moi, j'ai plutôt appris que je n'ai pas grand-chose à présenter au monde, aujourd'hui, je choisis de m'accepter et j'accepte cette idée que peut-être, j'ai des richesses. »*

☞ *« Même si je ne suis pas sûre d'avoir toutes ces richesses que je viens de noter, aujourd'hui, je m'ouvre à cette nouvelle possibilité, et je m'accepte complètement et totalement. »*

☞ Dessus de la tête (DT): *« Moi, avoir des richesses, cela se saurait! »*

☞ Début du sourcil (DS): *« Je ne suis pas sûre du tout d'avoir toutes ces richesses en moi. »*

☞ Coin de l'œil (CO): *« Quand je regarde cette liste, j'ai une drôle de sensation dans mon corps. »*

☞ Sous l'œil (SO): *« J'ai peur d'avoir les chevilles qui gonflent. »*

☞ Sous le nez (SN): *« Si j'avais tout cela, je devrais déjà être riche. »*

☞ Creux du menton (CM): *« Comment se fait-il que j'aie ces richesses, mais qu'elles ne se manifestent pas dans ma vie? »*

☞ Clavicule (CL): *« Non, moi je n'ai pas de richesses. »*

☞ Sous les bras (SB): *« Moi, l'évaluation de mon coffre à trésor, c'est proche de zéro. »*

☞ Sous les seins (SS): *« Et c'est normal, parce que, depuis que je suis toute petite, j'entends qu'il ne faut pas faire de vagues. »*

☞ DT: *« Mais même si j'ai du mal à accepter ces richesses, aujourd'hui, je choisis de m'ouvrir à cette nouvelle possibilité. Peut-être que moi aussi j'ai des richesses. Je m'ouvre à l'idée de les découvrir. »*

Prenez une grande inspiration et buvez un peu d'eau. Notez comment vous vous sentez et regardez de nouveau votre coffre à trésor. Estimez maintenant à combien ces richesses se manifestent dans votre vie à ce moment même.

Noëlle: Cela fait du bien de prendre conscience de tout cela, Maria. Je pense que j'aurais envie de refaire l'exercice plus en profondeur plus tard. Maintenant que j'ai la trame, ce sera facile, en fait, je pense. Je peux reprendre toutes ces richesses, petit à petit, puis les traiter une à une.

Maria: Oui, c'est ce que je fais en séance avec mes clients.

Noëlle: Mais si nous devons réaliser tous ces trésors, il va nous falloir plusieurs vies, non?

Maria: Toi, Noëlle, ta liste est très longue [rires]. Donc effectivement, cela va prendre du temps. Mais heureusement, la plupart des gens arrivent à identifier seulement une ou deux richesses, donc, c'est facile.

Noëlle: [rires] Es-tu vraiment en phase de certification en thérapie provocatrice?

Maria: Oui, effectivement. En fait, justement, aujourd'hui nous ne pourrions pas faire le tour de toutes les richesses et bien sûr, cette liste peut être quasi infinie pour n'importe quelle personne.



Mais pour la suite de l'exercice, je vous invite à choisir une richesse – nous n'allons pas pouvoir faire le travail en profondeur, comme avec mes clients. Cela peut être une valeur, une qualité, quelque chose que vous avez envie de développer. Cela peut être une combinaison de deux ou trois des richesses que vous venez de noter.

Par exemple, je me présente aujourd'hui comme ingénieur de bien-être. C'est parce que j'avais des capacités, en tant qu'ingénieur en informatique, qui se classeraient plutôt du côté des forces, j'ai réussi à les lier à ma passion – tiens, vous pouvez noter vos passions aussi – pour le développement personnel et c'est ainsi que mon activité a vraiment décollé. Ne laissez donc aucun domaine de votre vie inexploré. Il y a peut-être des choses que vous estimez : « *Beurk, je n'en veux pas* », comme pour moi l'informatique à un moment donné. Mais quand elle est entrée à nouveau dans ma vie par la petite porte, j'ai réalisé que c'est l'ensemble des expériences qui crée vraiment quelque chose d'unique.

Noëlle: Et c'est grâce à cela que tu as mis en place le Congrès. C'est grâce à ces vieilles compétences, anciennes compétences remises à l'ordre du jour que tu as permis à cet événement d'exister.

Maria: Exactement, parce que tout cela est arrivé peu de temps avant la naissance du Congrès virtuel d'EFT en 2011, effectivement.

Laissez de côté votre mental, ne vous occupez pas pour l'instant de : « Comment je vais pouvoir vivre de cela? » ; « Comment je vais pouvoir faire quelque chose de concret? », nous verrons tout cela plus tard. Pour l'instant, le premier critère que je donne à mes clients pour choisir la richesse à développer est de savoir laquelle vous apporterait le plus de satisfaction personnelle et pour quelles raisons. Noëlle, voudrais-tu partager un exemple? Je te défie de choisir une valeur sur ta longue liste.

Noëlle: Une valeur que je voudrais développer davantage, que je voudrais voir manifester davantage dans ma vie? Il y en a plusieurs, mais je pourrais dire la liberté.

Maria: D'accord. Et pourquoi?

Noëlle: Parce que, parfois, je me sens encore bloquée par moi-même et je ne me sens pas aussi libre. Dans certains domaines, j'aimerais, en tout cas, avoir ce ressenti de plus de liberté.

Maria: Alors si nous étions en séance, nous ferions un travail approfondi sur les conséquences du fait de développer cette liberté dans ta vie. Il va y avoir des conséquences positives et des conséquences négatives. Y a-t-il quelque chose qui te vient spontanément?

Noëlle: Je me dis que si je me laissais aller à plus de liberté, peut-être que certaines personnes que j'aime, dans mon entourage, pourraient se sentir froissées ou pourraient le prendre comme du rejet.

Maria: D'accord. C'est typiquement une croyance qui pourrait être traitée par l'EFT, je pense.

Noëlle: Oui, bien sûr, je comprends.

Maria: Et je sais que tu l'as déjà fait.

Noëlle: Tous les jours un peu. Un pas après l'autre, tous les jours un peu. J'aime bien cheminer vers plus de liberté.



Maria: C'est ce qui est chouette dans ce parcours, parce qu'il peut vraiment être utilisé à n'importe quel point d'un chemin de vie. Peut-être que pour la richesse que vous avez choisie, vous êtes à 1 et du coup, le fait de le passer à 2, vous avez doublé, félicitations !

Noëlle: En tout cas, quand tu me poses cette question, je m'aperçois que de développer davantage de liberté dans ma vie apporterait des bénéfices pour moi. Je peux voir ce que cela pourrait apporter comme bénéfice pour les autres, puis quels inconvénients cela aurait pour moi et pour les autres. Effectivement, nous pourrions très bien, en cheminant, faire des séances EFT là-dessus pour apaiser les paradoxes et les conflits intérieurs.

Maria: Tout à fait. Souvent, quand je travaille avec des entrepreneurs de cœur qui veulent développer leur activité, qui sont pour la plupart des femmes, elles ont le blocage plus ou moins conscient que : « *si mon activité décollait vraiment, je n'aurais plus de temps pour ma famille.* » Du coup, elles se débrouillent très bien pour que cela ne décolle pas. Quand nous libérons cette croyance, cette peur, elles deviennent libres de développer cette richesse. Nous travaillons aussi sur l'impact positif en nous demandant quels bénéfices il y aurait pour les autres. Si vous développez cette richesse, quelles conséquences y aura-t-il pour vos proches, pour vos futurs clients, mais aussi sur votre communauté, sur la société, peut-être même jusqu'à la planète, voire les générations futures ?

Noëlle: D'ailleurs, en coaching, on nous disait de regarder si l'objectif que nous avons – et cela peut être un objectif que de vouloir augmenter une richesse en soi – était bien écologique, s'il ne portait pas tort et à soi, et à la communauté. Parce que si ce n'est pas écologique, inconsciemment, nous faisons tout pour éviter d'atteindre notre objectif.

Maria: Nous allons freiner, oui. Bien sûr.

Noëlle: Tout cela donne un peu le vertige, Maria, de voir toutes les implications, tous les impacts que cela peut avoir.

Maria: Oui, c'est vrai.

Noëlle: Et notamment dans les générations futures.

Maria: Oui, cela peut aller jusque-là. Imagine un peu, Noëlle : je sais que tu aimes beaucoup les livres de Wayne Dyer.

Noëlle: Ah oui !

Maria: Est-ce que tu sais combien il en a écrit ?

Noëlle: Non, mais beaucoup.

Maria: Plus de trente, je crois.

Noëlle: Oui, il me semble.

Maria: Eh bien, imagine que Wayne Dyer et d'autres personnes comme lui aient respecté la petite voix qui disait : « *Tu n'es même pas capable d'écrire un livre !* »

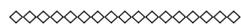


Noëlle: Cela aurait été dommage pour nous.

Maria: Oui ! Ou mère Térésa qui aurait pu se dire : « *Mais qui suis-je, moi, pour soigner des pauvres ?* » Et une autre personne qui me vient à l'esprit, c'est Gary Craig, qui aurait très bien pu garder l'EFT pour lui, monter une pratique privée très lucrative et ne jamais en parler à personne. Ou, allez, allons jusqu'au bout ; Jésus qui aurait pu dire : « *Non, mon Père, je n'ai point envie d'aller sur Terre sauver les humains ! J'ai piscine...* »

Noëlle: Ah ! [Rires]

Maria: Donc même si votre ambition n'est pas de devenir des personnages, des stars comme celles que je viens de citer, respectez-vous, écoutez-vous. Je ne connais pas personnellement ces personnes, mais je ne pense pas qu'elles soient nées ainsi. Pour réaliser leur mission, je pense qu'elles ont fait comme nous tous, elles ont retroussé leurs manches et affronté les démons intérieurs qui voulaient préserver les choses en état. À notre façon, à notre échelle, nous pouvons tous avoir un impact.



Noëlle: J'espère que tout le monde a choisi une richesse. Alors, comment s'y prendre pour commencer à la réaliser ou la réaliser plus, la faire briller plus dans nos vies, Maria ?

Maria: Oui, c'est cela. Si vous avez une richesse, je vous invite à prendre une nouvelle feuille si possible, ou réservez une partie de votre feuille. Vous couchez la feuille et au milieu, vous marquez cette richesse. Pour toi, Noëlle, ce serait la liberté que tu dois marquer au milieu de ta feuille, au format paysage.

Noëlle: D'accord.

Maria: Nous allons parcourir l'exercice rapidement, il faudra peut-être y revenir.

Noëlle: Oui, j'ai la sensation que tu peux nous emmener très loin, Maria, et que cela peut durer.

Maria: Oui, ce sont des accompagnements. Cela peut durer plusieurs séances.

Noëlle: Plusieurs heures.

Maria: Normalement, tout cela ne se fait pas en une heure. Dans un premier temps, nous allons regarder les vecteurs ; quelles sont les expressions possibles de cette richesse. Là, il est vrai que je retombe un peu dans l'accompagnement des entrepreneurs de cœur et à partir de maintenant, le discours va plus parler d'une activité de type coaching, entreprise, mais si votre objectif, si votre richesse à développer est plutôt quelque chose de personnel – peut-être arriver à passer plus de temps avec vos petits-enfants, parce que c'est le moment, c'est maintenant qu'ils sont petits, que c'est possible –, vous pouvez adapter l'exercice. Mais je ne donnerai pas toutes les variantes à chaque fois.

Noëlle: Oui, bien sûr.

Maria: Voilà, n'hésitez pas à adapter. Donc quels pourraient être les vecteurs qui permettraient d'exprimer cette richesse ? Je vais vous donner quelques exemples : peut-être que votre richesse personnelle va s'exprimer par des séances de soin ou des entretiens. Peut-être que le vecteur préféré serait un livre, ou des films, ou des œuvres d'art. Cela pourrait être aussi des recettes de cuisine ou des conférences.



Peut-être que votre façon d'exprimer cette richesse serait de monter une association ou un réseau. Pour moi, une de mes richesses s'est exprimée par le fait de monter un Congrès virtuel d'EFT.

Noëlle: D'accord.

Maria: Peut-être que votre truc, cela va être de créer un produit, un produit artisanal, ou un produit à faire construire, à fabriquer. Cela peut passer par des cours, des stages, ou peut-être que votre vocation à vous est d'ouvrir un magasin, un restaurant, un site -.

Noëlle: Pour reprendre le cadre de la liberté, un vecteur, ce serait plus de voyages, par exemple ?

Maria: Oui, en effet. Si cela te vient, cela peut être une expression de cette liberté, tout à fait. Peut-être l'organisation de ton emploi du temps, de ton mode de vie, oui. C'est un bon exemple.

Noëlle: Cela peut être d'organiser des voyages, faire un stage en développement de gestion du temps.

Maria: Oui. Je vous invite à les noter du côté gauche de votre feuille. Si vous les avez notés ailleurs, cela n'a pas d'importance, c'est juste pour faire deux grandes familles.

◆ Parce que de l'autre côté – et c'est la cinquième étape –, nous allons noter les ressources. La bonne nouvelle, c'est que vous n'êtes pas obligés de tout faire vous-mêmes, tous seuls.

Noëlle: Ah, ah ! Bonne nouvelle en effet.

Maria: Voilà ! Vous avez sûrement, que vous le sachiez ou non, plein de ressources autour de vous. Pareillement, nous allons les passer en revue ; certaines sont déjà présentes dans votre vie et d'autres peuvent être à développer. La première ressource est probablement votre expérience ; comme tu le disais tout à l'heure, Noëlle, il est vrai que mon expérience d'ingénieur en informatique m'a grandement aidée pour exprimer ce Congrès virtuel d'EFT.

Noëlle: Donc il faut lister, dans notre expérience, tout ce qui pourrait aider à développer la ressource.

Maria: Oui, tout à fait. D'autres ressources peuvent être des formations ou des livres. Peut-être que la ressource qui vous manque ou que vous avez aujourd'hui, c'est du coaching. Pensez à vos amis et pensez surtout à ceux qui croient en vous. N'allez pas parler de votre projet, de votre richesse à des personnes qui vont casser votre rêve. Il vous faut des personnes positives qui peuvent comprendre ce que vous êtes en train de vivre. Dans les ressources, peut-être que vous avez besoin de capital pour mettre en place votre projet. Réfléchissez à vos réseaux, en ligne et dans la vraie vie, qui peuvent être des ressources pour ce projet. Il existe certainement des sites Internet ou des blogs qui parlent de ce que vous avez envie de mettre en place, où vous pouvez glaner des informations, trouver des idées, des inspirations. Peut-être pouvez-vous trouver des personnes qui ont déjà fait ce que vous avez envie de faire.

Noëlle: C'est vrai que c'est aidant !

Maria: Oui, et surtout si vous pouvez avoir accès à leur expertise. Je pense à Andrew Carnegie qui est un grand nom du développement personnel. Il a commencé ainsi, par interviewer des gens qui avaient réussi. C'était le début de sa propre réussite. Et il y en a d'autres qui ont suivi ce modèle-là. Dans les ressources, pensez aussi à tout ce qui touche à l'aide, à la création d'entreprises. Là, c'est vraiment très concret, très terre à terre, si votre projet implique la création d'entreprises.



Pensez aussi à qui va pouvoir vous donner des conseils, dans le domaine légal, financier, comptabilité. Pouvez-vous facilement trouver des ressources administratives, de secrétariat? Si vous ressentez le besoin d'avoir un site Internet et que vous ne savez pas le créer, qui, dans votre entourage, pourrait vous aider? Ou vers qui pourriez-vous vous tourner pour trouver de l'aide?

Noëlle: J'imagine, Maria, que des gens qui ne trouveraient pas de ressources, tu les accompagnes pour libérer les freins à trouver des ressources en EFT?

Maria: Oui, cela peut être un blocage aussi. Le fait de refuser de voir les ressources. Alors qu'elles sont là.

Noëlle: Elles sont là.

Maria: Peut-être qu'elles n'existent pas et que vous n'avez pas tout de suite à prendre votre téléphone et à appeler quelqu'un, mais en tout cas, vous pouvez trouver des informations pour les mettre en place.

Noëlle: Il y a des gens qui se trouvent terriblement seuls et c'est comme s'ils étaient sans ressources. Ils se sentent aussi démunis que s'ils étaient seuls sur une île déserte.

Maria: C'est cela. Mais c'est quand même assez rare d'être en réalité seul sur une île déserte.

Noëlle: C'est cela, ce n'est pas une réalité, c'est leur réalité.

Maria: Oui, nous pouvons très bien utiliser l'EFT pour révéler ces ressources, les mettre en évidence. Et bien sûr, j'ai aussi des tuyaux, à force. J'ai croisé beaucoup de ressources et je les mets à disposition.

Noëlle: Oui, j'imagine.

Maria: Alors, concrètement:

◆ la sixième étape est de mettre ensemble tout ce que vous avez noté sur votre feuille, pour vraiment faire briller votre richesse, pour l'apporter au monde, pour accoucher de ce bébé que nous aurons déjà fait germer et grandir pendant toutes ces étapes.

C'est peut-être un peu anticipé pour certains et vous pouvez tapoter légèrement d'ailleurs sur la clavicule, ou ailleurs, parce que toutes les actions et les activités que je vais mentionner, cela peut impressionner. Et je vous le dis tout de suite, vous n'êtes pas obligés de tout faire en même temps. Une fois de plus, c'est particulièrement adapté pour les entrepreneurs de cœur, mais cela peut être adapté et décliné pour n'importe quel projet. Une première façon de faire briller votre richesse est de tout simplement commencer à en parler.

Noëlle: Autour de soi, tu veux dire?

Maria: Oui.

Noëlle: Aux membres de notre famille?

Maria: Euh, oui, éventuellement. *[Rires]* Comme je le disais tout à l'heure, faites preuve de discernement.

Noëlle: Ne pas en parler pour en parler.



Maria: Non, voilà. Je disais à l'instant que vous allez accoucher de votre projet et, tout comme les femmes qui nous écoutent, quand nous découvrons que nous sommes enceintes, il y a une espèce de règle de base qui fait qu'avant trois mois, nous n'en parlons pas, parce que ce n'est pas sûr, nous ne savons pas. Est-ce que cela va prendre? Donc, voilà, c'est la même chose. Tant que c'est vraiment à l'état d'embryon, prenez-en soin.

Noëlle: Ne pas en parler, cela peut être le protéger.

Maria: Oui, exactement. Ne le mettez pas en péril en en parlant avec quelqu'un qui va vous dire: «*Ah, non, ce n'est pas possible*» qui va renforcer toutes vos croyances de: «*Mais pour qui tu te prends? Tu n'es pas capable de faire cela.*» Mais si vous avez des personnes qui sont ouvertes à cela et qui peuvent être aidantes, exactement, commencez à en parler. Contactez des mentors et des personnes d'influence. Frottez-vous à des personnes qui sont dans les domaines qui vous intéressent. Si vous avez envie de monter des cours de yoga, allez voir d'autres cours de yoga, regardez des cassettes de yoga. Vous le faites probablement déjà parce que c'est a priori votre passion, mais parfois nous n'y pensons pas.

Noëlle: C'est vrai, il y a des gens qui nous ont contactées pour que nous les aidions à monter des congrès du type du Congrès virtuel d'EFT. Assez peu, mais nous avons eu quelques demandes de gens qui ont des idées. Ils ont attrapé leur téléphone et ont pris contact avec nous.

Maria: Oui.

Noëlle: C'est vraiment dans cette idée de: «*Vous, vous l'avez fait. Vous savez le faire. Est-ce que vous pourriez nous donner des tuyaux?*»

Maria: C'est cela. C'est un peu ce que j'appelle du mentorat, effectivement. Trouver des mentors. Cela peut être des personnes qui ont déjà fait ce que vous avez envie de faire. Alors, là, tapotez, je vais vous dire des gros-mots: proposez des conférences, faites des vidéos. J'ai animé sur Internet un programme que j'ai appelé le groupe TGV qui veut dire votre «*Très Grande Vie*», avec des entrepreneurs de cœur, justement. Et les quelques séances que nous avons consacrées à ces deux sujets, donner des conférences et faire des vidéos, avaient été assez mouvementées.

Noëlle: En même temps, l'EFT est vraiment quelque chose qui marche tellement bien pour la peur de parler en public. Si les gens achètent le pack 2011, ils verront certains conférenciers, dont moi, lire le texte de la conférence avec énormément de maladresse...

Maria: Et qui ont énormément évolué depuis.

Noëlle: D'abord pris en expérience, et puis l'EFT a vraiment libéré des peurs.

Maria: Oui, je peux parler, une fois de plus, de mon exemple personnel, parce qu'il y a quelques courtes années, ce n'était pas une phobie, mais je détestais profondément le son de ma propre voix. À tel point que, dans le temps où il fallait appeler son propre numéro pour relever les messages sur son répondeur, je refusais de le faire, sauf vraiment danger de mort! Parce qu'avant d'écouter les messages des autres, il fallait écouter ma propre voix dans mon message et c'était juste impensable. Je préférais donc ne pas avoir mes messages. À force de faire beaucoup d'EFT sur d'autres sujets, à travailler avec mes clients, un beau jour, je me suis trouvée en train d'enregistrer des conférences qui allaient être suivies par des milliers de gens et aujourd'hui, j'aime cela.



Noëlle: Cela peut aller très vite de se libérer. Nous parlons d'EFT puisque c'est un congrès sur l'EFT, mais il y a d'autres techniques aussi qui peuvent être très efficaces. Sophie Merle, qui est la marraine de ce projet, avait fait une conférence à Paris et justement, il me restait de la poussière dans les coins au sujet de la peur de parler en public. Nous avons fait une séance avec son procédé « *Je commande* » qui avait fini d'enlever des peurs qui me restaient. Il y a l'EFT, il y a le « *Je commande* », il y a la TAT, il y a bien d'autres techniques.

Maria: Oui, et ce qui était très intéressant aussi, dans cet exemple que tu cites, Noëlle, c'est que quelques mois après, tu as eu la proposition de présenter une conférence.

Noëlle: Tout à fait, et j'ai présenté une conférence devant 50 personnes, alors que parler devant 20 personnes était déjà pour moi un peu problématique, bien problématique.

Maria: Mais le fait d'avoir nettoyé cette poussière dans les coins, effectivement, a créé l'opportunité. Et c'est pour cela que c'est important, je vous le disais, de mettre cela derrière l'oreille. Pour l'instant, même si ce n'est pas à l'ordre du jour pour vous, pensez-y déjà. Cela s'est passé dans le groupe TGV. Dans la séance que nous avons faite sur « donner des conférences », il y avait un membre du groupe qui disait: « *Moi, des conférences, ah non, ce n'est pas pour maintenant.* » Mais elle a tapoté avec nous, elle l'a fait pour les copines et la semaine d'après, elle a eu une proposition pour présenter une conférence.

Noëlle: La peur de parler en public est vraiment une peur très répandue et qui peut être très forte. L'EFT, vraiment, le fait de tapoter ne serait-ce que sur les doigts, les points sur le corps, aide vraiment. Cela permet à des gens de commencer au moins – sans parler de grandes conférences – par des réunions entre amis, de dix à quinze personnes.

Maria: Bien sûr. Bon, c'était une parenthèse, mais c'est vrai que c'est important.

Noëlle: Elle est importante, celle-là.

Maria: Oui. Pour faire briller votre richesse, pensez aussi à trouver des partenaires. Participez à des salons, des manifestations dans votre communauté, chez vous et sur Internet, pourquoi pas, cela existe aussi. Nous pensons bien sûr aux blogs, aux médias sociaux et, là aussi, il y a matière à tapoter, parce que: « *Oh là là, Facebook, je n'en veux pas, je vais y passer des heures. Je n'ai pas envie de montrer mes photos de vacances à tout le monde.* » Il y a beaucoup de croyances autour de cela.

Noëlle: En même temps, ce n'est pas une obligation, Maria. Nous connaissons aussi des gens qui ont réussi sans blog, sans site.

Maria: Tout à fait. Et très souvent, les entrepreneurs de cœur qui veulent faire décoller leur activité bloquent sur ce côté-là: « *Et qu'est-ce que tu attends pour commencer à distribuer tes cartes de visite?* » « *Eh bien, je n'ai pas encore fait mon site Internet.* »

Noëlle: Effectivement.

Maria: Mais ce n'est pas une obligation. Ne prenez pas cela pour excuse. Tapotez là-dessus: « *Même si je n'ai pas de site Internet, je m'aime, je m'accepte et je m'autorise à parler de mon activité.* »



Un autre moyen de se faire connaître, de faire connaître son activité, ses richesses, c'est ce que nous appelons les newsletters, un bulletin par email. De la même manière, vous pouvez le lancer même si vous n'avez pas encore de site Internet. Cela permet de vous positionner comme une autorité, comme un spécialiste qui a quelque chose à dire.

Ce n'est pas forcément vos produits, vos services dont vous allez parler dans cette newsletter. D'ailleurs, à titre indicatif, on dit: 80% de contenu et 20% de vente. Donc ne forcez pas la main, sinon cela ne fonctionnera pas. N'hésitez pas à partager des contenus qui ne sont pas de vous. Cela peut être une vidéo sympa que vous avez vue. Noëlle, je sais que tu communique souvent des conférences TEDx.

Noëlle: Oui, régulièrement, quand je vois ma newsletter, je me dis: «*Tiens, j'ai découvert quelque chose de sympa*». Et voilà, je partage des contenus qui ne sont pas de moi et je pense que c'est apprécié.

Maria: C'est cela. Partager votre richesse peut aussi passer par des séances découvertes ou des bons-cadeaux, des chèques-cadeaux. Il y a vraiment mille façons de faire. J'ai parlé de comment faire briller votre richesse; vous l'aurez peut-être reconnu, les choses dont je parle là – attention, je vais encore dire des gros-mots –, c'est du marketing, de la communication: «*Ah, beurk*», mais nous pouvons le faire avec le cœur, le faire avec sincérité, authenticité.

Noëlle: En fait, le marketing, c'est un jeu.

Maria: Oui.

Noëlle: Tant que nous ne le prenons pas pour un jeu, cela peut être quelque chose de douloureux.

Maria: Et si vous ne jouez pas à cela, cela veut dire que vous privez de nombreuses personnes de vos services, qui les attendent, qui en ont besoin. Donc arrêtez. C'est comme si quelqu'un était en train d'essayer désespérément d'ouvrir une porte et en fait, vous avez la clef dans la poche, mais tant qu'il ne vous la demande pas, vous n'allez pas lui dire. C'est un peu petit *[rires]*.

Donc voilà quelques idées, vraiment des idées en vrac, à développer bien sûr pendant plusieurs séances quand nous travaillons ce domaine, faire briller votre richesse dans le monde.

◆ Ensuite, la septième étape: passer à l'action!

Noëlle: Ah oui, rester assis sur le canapé, ce n'est pas suffisant, Maria?

Maria: Eh bien, j'ai certains clients qui continuent à essayer. Et ils ne m'ont pas encore envoyé le mail: «*Yes! Je t'envoie le champagne, Maria, ça a marché!*» *[rires]* Cela pourrait arriver, mais j'attends toujours – et eux aussi, d'ailleurs. La vérité, c'est que si ce n'est pas déjà fait, si cette richesse n'est pas déjà complètement manifeste dans votre vie, c'est qu'il doit y avoir de bonnes raisons. Il y a des freins. Donc je vous invite à examiner les différentes croyances limitantes que vous avez notées tout au long de cette conférence et qui vous sont venues peut-être.

Nous allons réfléchir ensemble sur comment passer à l'action. Et là bien sûr, avec une cliente, ce serait un gros chapitre de tapping. Nous ferions beaucoup d'EFT pour libérer les croyances.





Noëlle: Donc, nous pourrions regarder les croyances.

Maria: « *Je crois qu'il me faut absolument un site Internet avant de parler de mon activité* ». Par exemple, c'est une croyance.

Noëlle: Ou: « *Je ne distribue pas mes cartes de visite parce que...* »

Maria: « *...parce que mes collègues de bureau pourraient tomber dessus.* »

Noëlle: Voilà, et ce sont toutes les phrases qui terminent par: « *parce que* » qui font sortir les croyances. Là-dessus, nous pouvons faire de l'EFT.

Maria: Et c'est un grand travail de détective de débusquer ses croyances. Parce que pour la personne qui a cette croyance, ce n'est pas une croyance, c'est la vérité.

Noëlle: Bien sûr.

Maria: Et pour passer à l'action, il faut se mettre en route. Il faut poser une première action et les autres vont en découler. Est-ce que tu sais, Noëlle, comment on mange un éléphant?

Noëlle: Ah non.

Maria: Non ?

Noëlle: Non.

Maria: Il ne faut pas manger les éléphants. Mais si nous avons à le faire, il paraît qu'il faut le faire petit bout par petit bout. Et peut-être que vous vous sentez submergés par toutes ces idées d'actions, surtout maintenant que vous savez qu'en fait, c'est du marketing. Alors choisissez juste une ressource que vous devez développer en premier, et faites-le! Ou choisissez une action dans toutes celles que j'ai citées, et je vous avais prévenus, ce n'est pas à faire tout en même temps. Donc choisissez-en juste une pour faire connaître votre richesse et mettez-là en place d'abord. Ensuite, vous ferez les autres.

Et avec l'action, ce qui marche, c'est l'engagement. Engagez-vous, et cette ressource que vous avez peut-être à développer, cette action que vous venez de noter – votre première bouchée d'éléphant –, marquez-la dans votre agenda. Prenez rendez-vous avec vous-mêmes, maintenant. Et cela devient un rendez-vous non négociable. C'est comme si vous aviez rendez-vous chez le dentiste. Il faut y aller. Vous pouvez même sceller votre engagement en le partageant dans le tchat, tout à l'heure. Engagez-vous et si vous avez envie de partager les actions que vous allez mettre en place dans le tchat, ce sera une façon de sceller cet engagement parce que vous aurez de nombreux témoins, et vous pourrez le faire de façon anonyme, bien sûr.

Et puis il y a un point sur lequel j'insiste avec tous mes clients, c'est la célébration. Vous venez d'identifier une richesse: bravo! Félicitations! Et pour cela, je voudrais vous parler du seizième point d'EFT. Connais-tu ce point, Noëlle?

Noëlle: Pas que je sache, non.



Maria: Alors, nous allons le découvrir ensemble. J'invite tous les auditeurs à tendre le bras, devant vous, gauche ou droit, cela n'a pas d'importance. Paume vers le ciel, vous pliez le coude à 90°. Vous continuez à plier jusqu'à ce que la main se pose sur l'épaule, et là, avec toute la main, vous tapotez: « *Bravo, tu as bien travaillé!* »

Noëlle: [rires] Je ne connaissais pas ce point, Maria.

Maria: Ce point, je l'appelle aussi: « Brave bête ».

Noëlle: [rires] Oui! Bravo moi!

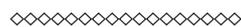
Maria: Malheureusement, comme nous le disions tout à l'heure, nous n'avons pas été éduqués avec l'habitude de dire aux autres: « *Wow, là, tu as bien travaillé! Vraiment, tu as fait quelque chose de bien.* » Alors si les autres ne vous le disent pas, s'ils oublient, vous pouvez le faire. Et ce point, bien sûr, ne fait pas partie de l'EFT standard classique, mais il est très efficace.

Marquez le coup et ne passez pas trop vite au suivant. Si vous êtes adepte des « to-do lists », les listes avec des choses à faire, pensez aussi à faire des listes de « ce que j'ai fait ». Ne barrez pas trop vite ce qui est fait, gardez ces listes. Il y en a même qui les encadrent, qui les affichent pour montrer que: « *Tout cela, je l'ai fait!* »

Noëlle: Quand je fais des listes, Maria, que j'oublie de marquer des choses sur mes listes et que je fais un truc, je le rajoute sur ma liste et je le barre.

Maria: Voilà, exactement.

Noëlle: Cela fait plaisir. Sinon, j'ai l'impression que cela n'avance pas alors que j'ai fait plusieurs choses, donc je les marque et je les barre.



Maria: Très bonne idée, c'est ce qu'il faut faire. Donc gardez vos listes avec tout ce que vous avez fait. Et si vous voulez bien célébrer vos richesses avec moi, avec nous, nous allons finir comme j'aime finir mes séances et mes séminaires, sur quelques affirmations.

Noëlle: Ah, j'adore cela.

Maria: Peut-être que vous commencez à connaître, maintenant, je ne vais pas m'étaler sur les explications, mais nous allons tapoter ensemble avec des questions un peu tordues. Si vous voulez plus de renseignements, je serai ravie de les donner tout à l'heure.

Noëlle: D'accord. Mais peut-être que cela mérite deux ou trois explications tout à l'heure, puisque nous avons de nouveaux auditeurs, de plus en plus nombreux chaque année.

Maria: Effectivement.

Noëlle: Donc faisons-le, puis tu nous racontes cela dans un instant.



Maria: Voilà, nous finissons sur un petit feu d'artifice avec l'EFT. Nous pouvons commencer tout de suite:



Tapping: célébrer ses richesses

- ☞ DT: « Pourquoi est-ce si naturel pour moi d'avoir des richesses? »
- ☞ DS: « Pourquoi est-ce si facile de développer ces richesses? »
- ☞ CO: « Pourquoi mes richesses sont-elles si facilement réalisables? »
- ☞ SO: « Pourquoi toutes les ressources, dans ma vie, viennent-elles si facilement? »
- ☞ SN: « Pourquoi ai-je tant de talents? »
- ☞ CM: « Pourquoi ai-je tellement de qualités? »
- ☞ CL: « Pourquoi tous mes proches pensent-ils toujours à me rappeler mes qualités? »
- ☞ SB: « Pourquoi mes qualités sont-elles si évidentes pour moi et tout le monde? »
- ☞ SS: « Pourquoi c'est si naturel pour moi de briller? »

- ☞ DT: « Pourquoi cette guirlande de gratitude est-elle si riche? »
- ☞ DS: « Pourquoi est-ce si facile pour moi de développer mes qualités? »
- ☞ CO: « Pourquoi mes talents se révèlent-ils si facilement à moi? »
- ☞ SO: « Pourquoi je me sens si riche? »
- ☞ SN: « Pourquoi suis-je si facilement dans la gratitude? »
- ☞ CM: « Pourquoi ai-je tant de chance? »
- ☞ CL: « Pourquoi suis-je toujours au bon endroit, au bon moment? »
- ☞ SB: « Pourquoi mes richesses sont-elles si riches? »
- ☞ SS: « Et pourquoi est-il si facile de les manifester dans ma vie? »

- ☞ DT: « Merci! Gratitude! »

Maria: Voilà, en version express, ce parcours pour libérer vos richesses.

Noëlle: Merci, Maria. Nous voyons à quel point le travail peut être approfondi. Et puis ce qu'il y a, je trouve, d'intéressant dans ce que tu viens de raconter, c'est à quel point, nous pouvons aussi faire des choses seul: prendre contact avec ses ressources, demander aux gens de notre entourage de nous aider à en prendre conscience, tapoter des choses assez simples.

Maria: Servez-vous de tout ce que vous avez déjà en place dans votre vie. C'est vraiment la première plateforme sur laquelle vous pouvez vous poser.

Noëlle: Nous voyons bien comment l'EFT peut nous servir pour enlever ce que tu disais au tout début de ta conférence, des couches et des couches qui se sont mises par-dessus et qui ont caché.

Maria: Oui, parce que parfois, c'est comme ce coffre à trésors qui est derrière des brouillilles que vous avez ramassées pendant votre vie. Si nous pensons à un grenier, tout n'est peut-être pas à vous. Il y a des choses qui restent des générations précédentes, des générations du propriétaire précédent.

Noëlle: Merci beaucoup, Maria, pour cette conférence. Tu vas répondre aux gens en direct.

Maria: À tout de suite pour les questions.

Noëlle: À tout de suite.