

## Extrait de l'ebook « S'Enrichir avec l'EFT et la Loi d'Attraction »

**Caroline Dubois**

*2012 (Pour ceux qui ont le pack Sommet de la Réussite 2011, il a été rajouté une bonne dizaine de rondes à partir du numéro 7)*

### **L'EFT- Emotional Freedom Techniques**

La technique proprement dite.

C'est une sorte d'acupuncture psychologique sans les aiguilles. Le but est de rétablir l'équilibre énergétique. Ce qui a pour conséquences des effets bénéfiques au niveau physique et psychique.

Le concept est relativement simple. Toutes les émotions sont provoquées par un déséquilibre énergétique. Vous équilibrez le système énergétique en effectuant le tapping sur des points d'entrée ou de sortie des méridiens du corps en pensant au blocage. Vous tapotez avec vos index et majeur - ainsi, puisque vous couvrez une région un peu plus grande, vous êtes certain de toucher ou être près du point d'acupuncture.

Beaucoup de praticiens sont inquiets de savoir s'ils tapotent à l'endroit adéquat. La règle générale est de sentir un petit rebondissement et de manière suffisamment douce pour ne pas créer d'inconfort.

ÉTAPE 1 Choisissez un problème à travailler. **Énoncez** à vous-même mentalement votre **intention** de guérir du problème que vous abordez chaque fois que vous utilisez la technique. « Mon intention est de guérir de ce problème ».

ÉTAPE 2 **Evaluez l'intensité** de l'inconfort, de l'envie, du problème, de l'angoisse.

Décidez d'attribuer une cote de 1 à 10 au problème choisi. (0= Pas d'inconfort d'envie, 10= inconfort, envie maximum)

ÉTAPE 3 Faites l'affirmation de mise en route du processus comme suit : En tapotant le tranchant de la main de manière continue (vous tapotez avec votre main dominante) ou en frottant le point sensible en diagonale au-dessus de la poitrine (voir figure),

nommez le problème en disant à haute voix l'affirmation suivante trois fois d'affilée et en pensant au problème :

« **Même si j'ai des angoisses d'argent, je m'accepte profondément et complètement.** »

Après avoir complété cette étape, choisissez une phrase courte de rappel qui évoque le problème comme « **ces angoisses d'argent** ».

ÉTAPE 4 Tapotez les points de soulagement de stress indiqués ci-dessous en évoquant la phrase courte de rappel du problème. « **ces angoisses d'argent** ».

Tapotez assez fort, mais sans vous blesser. Vous donnerez entre 5 et 7 petits tapotements sur chaque point. De toutes les façons, les points méridiens se trouvent de chaque côté du corps, vous pouvez tapoter du côté droit ou gauche du corps ou des deux côtés. Lorsque vous ferez la séquence, vous ne tapoterez que l'un de ces points sur les méridiens afin de corriger toute perturbation qui s'y trouve. Ces points d'entrée ou de sortie sont près de la surface de la peau et sont facilement accessibles.

Voici donc la séquence (5 à 7 fois par point)

\* Sur la tête. Ce point est le DT (dessus tête).

\* Au début du sourcil, au-dessus du nez. Ce point est le DS (début du sourcil).

\* Sur l'os orbital près du coin de l'oeil. Ce point est le CO (coin de l'oeil).

\* Sur l'os orbital sous l'oeil, environ 2 cm sous la pupille. Ce point est le SO (sous

l'oeil).

\* Le petit espace entre le nez et la lèvre supérieure. Ce point est le SN (sous le nez).

\* Entre la lèvre inférieure et le menton. Ce point est le ME (sous la bouche, menton).

\* Le point où se rencontrent le sternum, la clavicule et la première côte. Pour le trouver, placez votre index sur le petit U au haut du sternum, glissez votre doigt vers le bas, environ 2 cm, ensuite vers la droite ou la gauche, environ 2 cm. Ceci est le CL (clavicule), même si le point n'est pas directement sur la clavicule. C'est au début et légèrement sous la clavicule.

\* Sous le sein (quelques centimètres). Ce point est le SS (sous le sein).

\* Sous le bras, environ 10 cm sous l'aisselle. Ce point est le SB (sous le bras).

Voici la liste des points. C'est la séquence à suivre lorsque vous tapotez :

DT - dessus tête

DB - début du sourcil

CO - coin de l'oeil

SO - sous l'oeil

SN - sous le nez

ME- sous la bouche (menton)

CL - clavicule

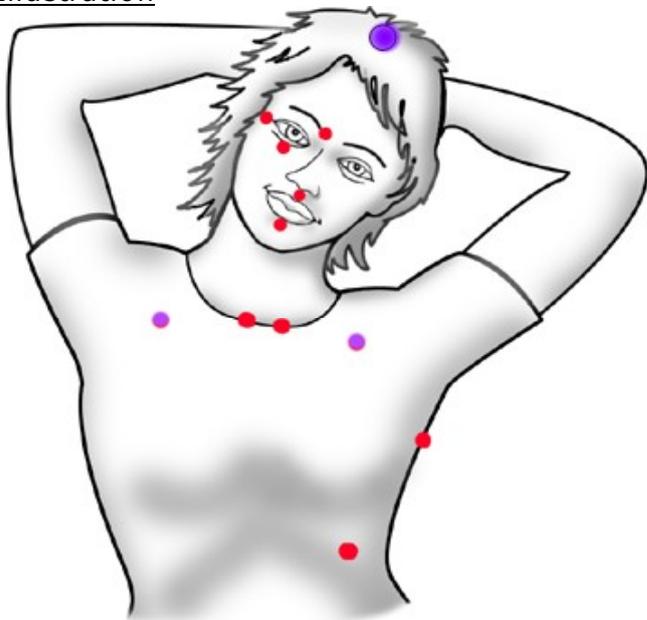
SS - sous le sein

SB - sous le bras

Vous remarquez que ces points commencent à la tête et descendent le long du corps, c'est un procédé mnémotechnique qui le rend plus facile à retenir.

Dans l'utilisation de l'EFT pour l'abondance financière nous tapoterons un tour négatif suivi d'un tour positif. Pour une utilisation plus approfondie de la technique, je vous suggère la lecture du manuel gratuit du fondateur qui se trouve sur internet. (voir bibliographie en fin d'ouvrage).

Illustration



Pour être absolument sûr d'utiliser les bons points, je vous invite à regarder ma vidéo sur le stress (vous pouvez toutefois n'utiliser que les points du visage et du torse, de toute façon la vibration atteindra le point d'acupressure concerné):

<http://youtu.be/i1xMtvSEfjM>

### **Intention**

Avant de commencer à travailler votre problème d'abondance et chaque fois

que vous reprenez ce livre et appliquer le tapping, je vous suggère de relire chaque fois le message d'intention. Tous les guérisseurs et chamanes dans le monde entier commencent leur rite de guérison avec l'intention intérieure de guérir la personne en face d'eux. Dans votre cas, vous êtes votre propre guérisseur. Vous pouvez vous connecter lors de cette intention à la force de tout ce qui est bon, à l'Amour, La Lumière ou Dieu. Vous pouvez également faire appel aux guides de lumières et aux anges si vous y croyez. Et ils peuvent vous aider même si vous n'y croyez pas. Prenez deux profondes respirations. Faites le calme en vous-même et dites les mots suivants avec beaucoup d'amour :

*« Mon intention est que la guérison soit bénéfique pour moi, mes ancêtres, ma famille, toute personne impliquée, toutes les parties de moi, tous les points de vue que j'ai jamais eu au sujet de l'argent, l'abondance et la réussite en tout temps et en tout lieu, dans tous mes systèmes : corporel, émotionnel, physique et énergétique. Et que cette guérison soit bénéfique pour toute personne qui pourrait en bénéficier. Je souhaite que cette guérison soit facile, instantanée et se déroule en toute sécurité. Je remercie d'avance toutes les parties de moi, et toute instance supérieure responsables de cette guérison et de cette harmonie retrouvées »*

## **Protocoles EFT**

### **1. Désespoir & ça ne marche pas pour moi**

(Répétez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main )

*Même si je suis désespérée à propos d'argent, je m'accepte complètement et profondément.*

*Même si je suis remplie d'angoisse dès que je pense aux finances et surtout aux factures, je m'accepte complètement et profondément.*

*Même si j'ai l'impression que si cette technique ne fonctionne pas pour moi, je coule, je m'accepte malgré ça.*

*Même si j'ai peur que ça ne marche pas, je m'accepte complètement et profondément.*

Tour 1 Phrases négatives de rappel (Répétez chaque phrase sur chacun des points indiqués : Dessus tête, début sourcil, coin oeil, sous l'oeil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Je suis désespérée à propos d'argent.*

*Je suis remplie d'angoisse.*

*Je risque de couler.*

*Dès que je pense à l'argent et au manque d'argent, j'angoisse.*

*Quand je vois mes factures et ce qui doit être payé chaque mois.*

*Je ne sais pas comment arrêter cette angoisse.*

*Elle m'envahit.*

*Je ne contrôle rien.*

*C'est plus fort que moi.*

*Je suis submergée par l'angoisse dès que je pense aux dépenses.*

*Je n'y crois pas.*

*J'ai peur que ça ne marche pas pour moi.*

*Je suis désespérée.*

*Toute ma vie, j'ai eu ces angoisses.*

*J'ai vu ma famille être angoissée par les problèmes d'argent.*

*Cela m'angoisse terriblement.*

*Je suis désespérée car cela empire chaque jour.*

Tour 2 Phrases positives de rappel (Répétez chaque phrase sur chacun des points

indiqués : Dessus tête, début sourcil, coin oeil, sous l'oeil, sous le nez, sous la bouche,

sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Et si cette méthode pouvait m'aider même si je n'y crois pas ?*

*Et si ça marchait ?*

*Et pourquoi ça ne marcherait pas ?  
Et si je pouvais guérir de ce désespoir ?  
Et si cette angoisse pouvait se calmer ?  
Je n'ai pas tout le temps cette angoisse.  
Et si je pouvais attirer de la guidance ?  
Et si je pouvais libérer cette énergie du désespoir à propos d'argent ?  
Je demande de la guidance pour avoir de la sagesse  
Je demande de la relaxation et du calme au sujet de l'argent.  
Et surtout à propos des factures et des dépenses.  
Je demande à être guéri dans le domaine du désespoir de l'argent.  
Je demande aux schémas d'énergie de mon corps physique de libérer les traumatismes et la panique à propos de l'argent.  
Je demande aux cellules de mon corps de libérer l'énergie de la panique, les traumatismes et le désespoir autour de l'argent ainsi que tout désespoir et impuissance.  
Je pardonne quiconque a quelque chose à voir avec ce désespoir et les angoisses, moi y compris.  
Je demande de l'assistance pour pardonner et libérer la rancœur.  
Je suis prête pour la guérison.*

## **2. Bloqué vis-à-vis de la richesse et de la réussite**

(Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main)

*Même je suis bloqué vis-à-vis de la richesse et de la réussite, je m'accepte complètement et profondément  
Même si je suis complètement bloqué (e) et rien ne peut changer, je m'accepte totalement et profondément  
Même si je suis lente à la détente, je m'accepte totalement et profondément.  
Même si je suis bloqué (e) et lente et je désespère, je m'accepte totalement et profondément.*

Tour 1 Phrases négatives de rappel (Répétez chaque phrase sur chacun des points indiqués :Dessus tête, début sourcil, coin oeil, sous l'oeil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Je suis bloqué vis-à-vis de la richesse*

*Ce blocage pour réussir*

*Je suis bloqué*

*Je me sens bloqué*

*C'est la page blanche*

*Je ne comprends pas pourquoi*

*Je n'ai pas le droit de réussir*

*Et encore moins d'être riche.*

*Je ne comprends pas pourquoi.*

*Je suis bloquée et lente.*

*Je suis si lente à la détente.*

*Et si j'allais petit à petit comprendre pourquoi je suis si bloquée ?*

*ET si j'allais être débloquée sans comprendre ?*

Tour 2 Phrases positives de rappel (Répétez chaque phrase sur chacun des points indiqués :Dessus tête, début sourcil, coin oeil, sous l'oeil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Je choisis d'apprécier ma lenteur. C'est sans doute mon rythme.*

*Je demande à mon inconscient de me donner des informations sur l'origine de mes blocages.*

*Je remercie mon inconscient de me donner tous ces messages sur la cause de mes blocages. Et si l'inspiration et la créativité allait (re)venir ?*

*J'ai envie de réussir*

*Et si j'étais prêt pour ce processus ?*

*Et si ce n'était pas pour rien que j'ai ce livre en main ?*

*Et si je m'apprêtais à réussir ?*

*Je suis prêt pour la guérison.*

*Je suis prêt pour le lâcher prise.*

*Je suis prêt pour la transformation.*

*Je demande à mon inconscient d'être partenaire de mon succès.  
Je suis ouverte à tous les messages de mon inconscient.  
Et si j'acceptais d'être bloqué ?  
Et si être bloqué faisait partie du processus ?  
Et si accepter ce blocage me permettait d'avancer ?  
Et si je me libérais du sabotage et des blocages une fois pour toutes ?  
J'ai libéré ce besoin de me saboter.  
Maintenant je veux réussir  
J'aime savoir que je suis claire à propos de ma réussite  
J'aime écouter ma guidance intérieure  
J'apprécie le changement chez moi.*

### **3. Polarités inversées**

(Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main)

*Même si mes polarités vers le bonheur et la réussite totale sont inversées, je m'accepte totalement et complètement.  
Même si je suis totalement bloqué vis-à-vis de l'argent et le bonheur, je m'accepte totalement et profondément.  
Même si je suis le roi de la négativité pour l'argent et même d'autres choses, je m'accepte totalement et profondément.*

Tour 1 Phrases négatives de rappel (Répétez chaque phrase sur chacun des points indiqués :Dessus tête, début sourcil, coin oeil, sous l'oeil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Mes polarités vers le bonheur sont inversées.  
Mes polarités vers la réussite sont inversées.  
Je suis totalement bloqué vis-à-vis de l'argent et du bonheur  
De toutes les façons, cela n'existe pas d'être heureux dans tous les domaines.  
Je suis totalement bloqué et c'est confortable.  
Je suis le roi de la négativité vis-à-vis de l'argent.  
Je fais comme si l'argent ne m'intéressait pas et j'envie ceux qui ont de l'argent.  
Je les critique même.  
Je suis le roi de la négativité vis-à-vis de l'argent.  
Je suis l'empereur de la négativité.  
Je peux donner des cours de négativité.  
Je suis le spécialiste des choses inversées.  
Et je me félicite.*

*Si j'ai développé cette spécialité, je peux en développer d'autres.*

Tour 2 Phrases positives de rappel (Répétez chaque phrase sur chacun des points indiqués:Dessus tête, début sourcil, coin oeil, sous l'oeil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Et si en travaillant avec ce livre, mes polarités s'inversaient dans le bon sens ?  
Et si je me débloquais petit à petit vis-à-vis de l'argent ?  
Et si j'arrêtais de critiquer ceux qui ont de l'argent ?  
Et s'ils avaient aussi connu des problèmes de précarité ?  
Et si je devenais de mois en moins spécialiste de la négativité ?  
Et si j'allais développer une spécialité du bonheur ?  
Et si je finissais par devenir même positif ?  
Et si c'était plus agréable et même confortable d'être positif ?  
J'ai envie d'inverser mes polarités.  
Et si ce déblocage était plus rapide que je ne l'imagine ?  
Je choisis d'inverser mes polarités.  
Je choisis d'être excessivement positive.*

### **4. Compulsion de négativité**

Pour avoir eu des milliers de clients, certains parmi eux sont accros à leur négativité et ne s'en rendent pas compte avant de tapoter. Je vous invite à le faire même si vous ne pensez pas l'être.

(Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main)

*Même si j'aime être négatif, car la vie est plus supportable comme cela, je me*

*pardonne.*

*Même si j'ai cette compulsion de négativité, je m'accepte totalement et profondément.*

*Même si je suis la reine de la négativité, au moins je suis la reine de quelque chose, je m'accepte avec toutes mes pensées et mes décisions.*

Tour 1 Phrases négatives de rappel (Répétez chaque phrase sur chacun des points indiqués : Dessus tête, début sourcil, coin oeil, sous l'oeil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*J'aime être négatif.*

*Je suis un habitué de la négativité.*

*J'ai cette compulsion de négativité.*

*J'aime être négatif.*

*Je suis accroc à ma négativité.*

*C'est plus fort que moi.*

*Je me pardonne et je demande pardon à ceux que j'ai importunés avec ma négativité.*

*Je choisis d'en finir avec cette compulsion négative.*

*Cette habitude de me plaindre.*

*J'ai toujours entendu la négativité chez mes parents.*

*Ils étaient négatifs, je suis devenue négative.*

*Je me sens si négative.*

*On me dit si négative.*

*Je suis la reine de la négativité.*

*Au moins je suis la reine de quelque chose.*

Tour 2 Phrases positives de rappel (Répétez chaque phrase sur chacun des points indiqués: Dessus tête, début sourcil, coin oeil, sous l'oeil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*J'ai tellement envie d'être positive.*

*Et si je transférais mon excellence en négativité vers la positivité ?*

*Je choisis d'être positive.*

*Je ne sais pas comment être positive.*

*Je choisis d'être chaque jour de plus en plus positive.*

*Et si je changeais de compulsion et devenais compulsivement positive ?*

*Et s'il suffisait de changer d'interrupteur ?*

*Je choisis d'être compulsivement positive.*

*Je choisis d'être compulsivement positive.*

*J'aime me sentir libre de toute négativité.*

*Je suis si heureuse d'avoir ces compulsions de positivité.*

*J'aime être positive.*

*Je me sens si positive.*

*Je choisis d'embrasser ma positivité et tout ce qui est positif dans ma vie.*

*Même si mon attention est attirée par ce qui ne va pas, je m'accepte totalement et profondément.*

*Même si je ne peux pas m'empêcher de me focaliser sur ce qui ne va pas, chez moi, chez l'autre et dans ma situation, je m'accepte infiniment. Je fais du mieux que je peux.*

*Même si j'ai beaucoup fait pour supprimer ce programme chez moi et il est toujours là, je pardonne à cette partie de moi qui aime tellement ça quelle ne peut pas le lâcher.*

*Mon attention est attirée par ce qui ne va pas.*

*Je me fais du mal, je leur fais du mal.*

*Je pointe sur tout ce qui ne va pas.*

*J'ai beau avoir l'intention d'en guérir, je ne peux pas m'empêcher de focaliser sur ce qui ne va pas.*

*Je choisis de m'accepter infiniment avec ça.*

*J'ai beaucoup travaillé et consulté pour supprimer ce programme et c'est toujours là.*

*J'aime tellement voir ce qui ne va pas. Je suis si bonne. Je ne vais quand même pas lâcher cela comme ça.*

*Je ne peux pas lâcher ce programme.*

*Je ne veux pas lâcher ce programme  
Je suis si bonne à ce programme.  
Je suis la meilleure, pourquoi en changer.  
J'ai tout fait pour supprimer ce programme et il est toujours là.  
Je me pardonne.  
Je suis ouverte à la possibilité du changement.  
Et si je pouvais vraiment me spécialiser de cette manière mais sur le positif.  
Et si je pouvais remarquer tous les détails positifs ?  
Je remercie le vieux programme de négativité.  
Il m'a servi pour être loyale à ma famille.  
Je choisis de me détendre.  
Je remarque déjà tout ce que je fais de positif.  
Tapoter est positif.  
Avoir l'intention d'être positive est positif.  
Je me félicite.  
Je choisis d'y aller un pas à la fois.  
Je choisis de remarquer tout ce qui est positif, chez moi, chez l'autre, et dans ma vie.  
Je choisis de me focaliser UNIQUEMENT sur ce qui est positif dans ma vie*

### **5. Cette méthode ne marche pas pour moi.**

(Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main)

*Même si je sais que cette méthode ne pourra jamais m'aider à guérir mon désespoir ni mes problèmes d'argent, je m'accepte complètement et profondément.*

*Même si cette méthode est trop bizarre pour que ça marche, je m'accepte complètement et profondément.*

*Même si j'ai peur que ça ne marche pas, je m'accepte complètement et profondément.*

*Même si les problèmes des autres sont plus importants que les miens, je m'accepte totalement et profondément.*

Tour 1 Phrases négatives de rappel (Répétez chaque phrase sur chacun des points indiqués: Dessus tête, début sourcil, coin oeil, sous l'oeil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Cette méthode ne pourra jamais marcher pour moi.*

*Cette méthode ne pourra jamais guérir mon désespoir.*

*Cette méthode est trop bizarre pour que ça marche.*

*Les autres sont plus importants.*

*Je ne suis pas assez importante pour que ça marche.*

*Je ne mérite pas que ça marche pour moi.*

*Jamais au grand jamais.*

*Rien n'a marché.*

*Cette méthode ne pourra pas m'aider à gagner plus d'argent.*

*Et pourquoi ça marcherait, rien n'a marché jusqu'à présent ?*

*Je n'y crois pas.*

*Je me suis déjà tellement battue pour résoudre ce problème.*

*Je n'y crois pas.*

*J'ai peur que ça ne marche pas.*

*Je ne suis simplement pas assez importante.*

*Je ne mérite pas que ça marche pour moi.*

*Les autres méritent que ça marche pour eux et pas moi.*

*On s'en fout de moi.*

Tour 2 Phrases positives de rappel (Répétez chaque phrase sur chacun des points indiqués: Dessus tête, début sourcil, coin oeil, sous l'oeil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Et si nous méritions tous ?*

*Et si je méritais autant que les autres ?*

*Et si cette méthode pouvait m'aider même si je n'y crois pas ?*

*Et si ça marchait ?*

*Et pourquoi ça ne marcherait pas ?*

*Pourquoi aurait-on écrit un livre et des centaines de sites si ça ne marchait pas ?*

*Et si ce tapping marchait ?  
Et si ce tapping pour moi ?  
Et si ça m'aidait à sortir de mes problèmes financiers ?  
Et si cette angoisse finissait par se calmer ?  
Et si ça m'aidait dans d'autres domaines aussi ?  
Je me souviens avoir de l'espoir.  
J'ai envie d'être libérée de toutes ces angoisses.  
Je choisis de me libérer de ces angoisses.  
Je me sens déjà plus libre et mieux.*

## **6. Auto-sabotage**

**6a.** (Répétez la phrase suivante 3 fois en tapotant le tranchant de la main)  
*Même si je n'arrête pas de me saboter, j'ai la volonté de m'aimer et être douce et gentille avec moi.(x3)*

Tour 1 Phrases négatives de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin oeil, sous l'oeil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras)  
:

*Je n'arrête pas de me saboter.  
Je suis la reine-le roi de l'auto-sabotage.  
J'ai un plaisir à me saboter.  
Je ne peux pas m'en empêcher.  
Je n'arrête pas de me saboter et je ne sais pas pourquoi.  
Je suis le roi-la reine de l'auto-sabotage.  
J'ai l'habitude de me saboter.  
Je me sabote dans beaucoup de domaines.  
J'ai envie d'arrêter l'auto-sabotage.  
Saboter m'a apporté du plaisir mais de courte durée.  
J'en ai marre de me saboter.*

Tour 2 Phrases positives de rappel (Répétez chaque phrase sur chacun des points indiqués:Dessus tête, début sourcil, coin oeil, sous l'oeil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Et si j'arrêtais de me saboter ?  
Et si c'était facile d'arrêter le sabotage ?  
Il est temps de m'encourager.  
J'ai envie de m'encourager.  
Je choisis d'accepter mes succès passés et présents.  
Je libère ce besoin de me saboter.  
Je choisis d'accepter à quel point j'ai du succès.  
Je suis heureuse d'avoir libéré ce programme d'auto-sabotage....  
J'aime me sentir libre de ce programme de sabotage.  
Je choisis la réussite.  
Je me souviens de mes réussites même petites.  
Cela reste des réussites.  
Je libère ce besoin de me saboter  
J'aime me sentir libre de ces vieux schémas.  
Je choisis d'embrasser ma réussite maintenant.  
Je choisis d'accepter ma réussite.  
Je suis heureuse d'avoir libéré mon habitude de sabotage.  
J'aime me sentir libre de cette habitude.  
Je choisis de m'approprier la réussite maintenant.*

**6b.** (Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main)

*Même si j'ai la croyance que ce tapping ne marche pas, je choisis de me surprendre à croire le contraire et à autoriser que cela marche merveilleusement parce que je suis aussi importante que les autres.(x2)*

*Je ne suis pas aussi importante que les autres.  
J'aime me sentir aussi importante que les autres, c'est OK d'être un peu plus importante que les autres.  
C'est amusant de se sentir important.*

*Cela va marcher pour moi. Parce que je suis importante.*

Tour 1 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin oeil, sous l'oeil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Cette croyance que le tapping ne marche pas.*

*C'est tout nouveau pour moi et rien n'a jamais marché jusqu'à présent.*

*Je choisis de me surprendre à croire le contraire*

*Je choisis de me surprendre à autoriser que cela marche merveilleusement.*

*Je ne suis pas importante.*

*Je suis évidemment très importante.*

*Mais non je ne suis pas importante ou aussi importante que les autres.*

*Je suis la seule comme moi sur cette planète.*

*Je suis importante de manière unique.*

*Et si j'autorisais que cette méthode marche pour moi ?*

*Et si j'aimais être importante ?*

*Je vais même rameuter les foules pour moi.*

*Et savourer ce moment vers un grand changement.*

*Je suis la seule comme moi sur toute la planète.*

*Je suis très qualifiée pour recevoir cette guérison.*

**6c.** (Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main)

*Même si je crois que tout le monde s'en fout de moi parce que je n'en vaux pas la peine, je m'accepte totalement et profondément.*

*Même si je sens qu'on s'en fout de moi, je m'accepte totalement et profondément.*

*C'est sûr, les autres et Dieu s'en foutent parce que je n'en vaux pas la peine.*

*Je suis sûre que Dieu n'en a cure de moi parce que je n'en vaux pas la peine, je m'accepte totalement et profondément malgré cette croyance.*

*J'ai l'impression de ne rien valoir parfois.*

*Le créateur/une partie de moi n'en a cure de moi et ça me brise le coeur, et je m'accepte totalement et profondément.*

*Tout le monde s'en fout de moi.*

*Et Dieu aussi en prime.*

*Je sens que je n'en vaux pas la peine.*

*Dieu s'en fout de moi.*

*Je sens que je ne mérite pas de vivre.*

*Dieu tu t'en fous de moi.*

*Je me sens si perdue et si seule.*

*Complètement abandonnée, trahie, toute seule, si trahie, trahie par tout ce qui me tient à coeur.*

*Je choisis d'avoir foi en ce programme.*

**6d.** (Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main)

*Même si je ne sais pas voir comment ceci pourrait fonctionner maintenant, j'ai tellement tapoté et fait des programmes d'abondance et ça n'a pas encore marché, pourquoi ça marcherait maintenant ?*

*Je ne peux pas croire que ce soit si facile.*

*Peut-être que les tapotements sont magiques, je n'en sais rien ?*

*Et je m'accepte totalement et profondément.*

*Même si je ne peux pas croire que ça pourrait marcher maintenant et même si ça n'a jamais marché avant au moins partiellement, je m'accepte totalement et complètement malgré cela.*

*Cela n'a jamais marché avant.*

*J'ai déjà fait tout ça.*

*Et j'ai toujours des problèmes avec l'argent*

*Et j'ai déjà fait du travail personnel et cela n'a pas marché.*

*Et j'ai acheté des livres et ça n'a pas marché.*

*Et si ça se mettait à marcher ?*

*Et s'il suffisait d'un déclic ?*

*Et si ce déclic c'était pour aujourd'hui ?  
Et si c'était une question de persistance ?  
Je ne sais pas ce que j'ai fait de travers.  
Je choisis d'y croire et de tapoter.  
Et si ça fonctionnait et que je ne l'avais pas remarqué jusqu'à présent ?  
Je choisis d'avoir confiance.*

## **6e**

(Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main )

*1. Même si je n'arrête pas de me saboter, je m'accepte totalement et profondément.  
2. Même si je suis la spécialiste du sabotage, je m'accepte profondément et totalement.*

*3. Même si je peux pas m'empêcher de me saboter, je m'accepte totalement et profondément. Et si cela suffisait maintenant ? ET si je m'étais assez saboté comme cela jusqu'à aujourd'hui ?*

*Je n'arrête pas de me saboter.*

*J'aime me saboter.*

*Il y a quelque chose d'excitant à cet état.*

*Je ne peux pas m'empêcher de me saboter.*

*Ce besoin de me saboter.*

*J'aime me saboter.*

*Je ne peux m'empêcher de me saboter.*

*Et si cela suffisait ?*

*Et si je m'étais assez saboté comme cela jusqu'à aujourd'hui ?*

*Et si le sabotage commençait à faire partie du passé ?*

*Et si je pouvais me pardonner pour tout ce sabotage ?*

*Je choisis d'arrêter ce sabotage.*

*Je choisis d'accepter à quel point je réussis.*

*Je libère ce besoin de me saboter.*

*J'aime me sentir libre de mes mauvaises habitudes.*

*J'aime me libérer de mes vieux schémas.*

*Je choisis de réussir maintenant.*

*Je choisis d'accepter ma réussite.*

*Je suis heureuse d'avoir libéré ce besoin.*

*J'aime me sentir libre du sabotage.*

*Je choisis de m'approprier ma réussite maintenant.*

(Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main )

*Même si je ne peux pas m'empêcher de me bloquer, je choisis de libérer ce conflit.*

*Même si je me mets des bâtons dans les roues, je choisis d'être plus douce avec moi.*

*Même si je n'ai pas encore trouvé pourquoi cela n'a pas encore marché, je choisis que cela soit facile et que cela marche un petit peu à la fois.*

*Et si j'étais de plus en plus prête à ce que ça marche ?*

*Je choisis de libérer le besoin de comprendre pourquoi ça n'a pas encore marché.*

*Je choisis de libérer le besoin de savoir ce que j'aurais fait de mal.*

*Je me pardonne complètement de ne pas avoir compris.*

*Et je choisis de faire en sorte que ça marche un peu à la fois.*

*Je ne peux m'empêcher de me bloquer.*

*Je me mets des bâtons dans les roues.*

*Je n'ai pas encore trouvé pourquoi ça n'a pas encore marché*

*Je choisis d'être ouverte au changement.*

*Je choisis de faire en sorte que cela marche un petit peu à la fois*

*Je choisis d'être contente et avoir de la gratitude pour les progrès déjà faits.*

*Je choisis de me libérer de tous ces vieux comportements.*

*Je choisis d'être douce avec moi.*

*Je choisis de libérer le besoin de comprendre pourquoi ça n'a pas encore marché.*

*Je choisis de libérer le besoin de savoir ce que j'aurais fait de mal.*

*Même si j'ai tendance à me saboter, j'ai peur de recommencer car il y a quelque chose d'excitant à cet état, je suis prêt(e) à le lâcher et à avancer*

*Même si j'ai eu l'habitude d'investir dans le sabotage, je choisis de m'aimer et je suis prêt(e) à m'occuper de moi*

*Même si j'ai peur de glisser dans mes vieilles habitudes, et si j'étais prêt(e) à changer et à m'occuper de moi*

Séquence :

*J'ai peur de me saboter*

*J'ai peur de recommencer à me saboter*

*C'est ce que je fais habituellement*

*C'est ce que j'ai fait avant*

*J'ai peur de le faire encore*

*J'ai peur de me saboter*

*Il y a beaucoup de cinéma*

*Je préfère le sabotage*

*Comme cela je peux me donner raison*

*Je préfère me sentir mal*

*Je veux me sentir bien*

*Je veux me sentir bien*

*Je suis prêt(e) à me sentir bien*

*Et si j'avais le droit de me sentir bien ?*

*Et si cet auto-sabotage pouvait s'arrêter ?*

*Et si j'étais prête à changer ?*

*Et si je pouvais me sentir libre ?*

*J'aime me sentir libre*

*J'aime me sentir libre*

*Je suis prêt(e) à être heureuse (heureux)*

*Je suis prêt(e) à me sentir joyeuse (joyeux)*

*Je suis prêt(e) à me sentir libre*

*Je m'ouvre à cette possibilité.*

## **7. Mériter de guérir**

Quel serait l'événement selon vous durant lequel vous avez conclu, décidé que vous ne méritiez pas de guérir ? Pour le trouver, faites l'intention mentale de guérir en vous en remettant à plus grand que vous, en la Force de tout ce qui est bon. Fermez les yeux et portez votre attention sur le chakra du cœur (entre vos seins, pectoraux) et répétez la phrase « je ne mérite pas de guérir » et voyez l'image qui émerge. Vous pouvez également vous dire chaque soir pendant une semaine en vous endormant « Je demande à mon inconscient des informations sur mon problème à mériter de guérir ». Vous aurez très probablement des messages via des rêves ou des idées qui vont vous surprendre et qui vous donneront des indications sur l'origine de vos croyances bloquantes. Il y a fort à parier que ce soit un petit enfant, le «vous» d'il y a longtemps. N'essayez pas de comprendre, acceptez l'image et fermez les yeux et tapoter en pensant au détail de cette image avec les phrases ci-dessous. Des émotions pourraient monter. Ne vous inquiéter, surtout continuez à tapoter car le tapping finit par dissoudre les émotions et images associées. Si vous n'avez pas d'images ou d'informations faites la ronde avec l'intention de connaître la cause de cette croyance.

Quelles seraient les raisons selon vous qui font que vous ne méritez pas de guérir ou que vous n'en avez pas le droit ? Est-ce que c'est parce que vous n'avez pas été désiré ? Si c'est le cas, imaginez ce fœtus que vous avez été et toutes les images, sensations, odeurs, sons qui sont en lien. Ce que vous imaginez est valable car cette représentation mentale a aussi été créée grâce à votre inconscient sièges des émotions, de la créativité et du stockage des vieux souvenirs. Tapotez avec l'intention de guérir ce sentiment de non mérite.

(Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main)

*Même si je ne mérite pas de guérir de ce problème, je m'accepte complètement et profondément.*

*Même si je ne mérite pas d'être riche, je m'accepte malgré mes croyances limitantes.*

*Même si je n'ai pas le droit de guérir de ces problèmes et encore moins d'être riche, je m'accepte totalement et profondément.*

Tour 1 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Je ne mérite pas de guérir de ce problème*

*Je ne mérite pas de guérir de ce problème*

*Je ne mérite rien*

*Je ne mérite pas de guérir de ce problème*

*Je ne mérite pas d'être riche.*

*Je n'ai pas le droit de guérir ni d'être riche*

*On m'a dit que je ne le méritais pas*

*Il/elle pense que je ne le mérite pas*

*Je n'y ai pas droit, c'est pour les autres pas pour moi.*

Tour 2 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Et si c'était son propre problème qu'il/elle avait projeté sur moi ?*

*Et si cela n'avait aucun rapport avec moi ?*

*Et si je le méritais ?*

*Et si je méritais de guérir et de vivre heureux et dans l'abondance ?*

*Et si je méritais d'être riche ?*

*Et si j'étais déjà riche mais que je n'étais pas capable de voir cette richesse ?*

*Et si je pouvais être un peu plus riche ?*

*Et pourquoi pas ?*

*J'ai envie de le mériter.*

*Je choisis de mériter de guérir.*

*Je choisis de savoir que la richesse, c'est pour moi aussi.*

*Et si je méritais de guérir après tout ?*

*Et si chaque jour, je me sentais mieux et un peu plus riche ?*

## **7a.**

(Répétez la phrase suivante 3 fois en tapotant le tranchant de la main)

*Même si cette méthode marche pour les autres mais pas pour moi, je m'accepte complètement et profondément*

Tour 1 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Cette méthode marche pour les autres mais pas pour moi.*

*Ça ne peut pas marcher pour moi, rien n'a jamais marché pour moi*

*Je refuse que ça marche pour moi.*

*Je refuse que ça marche pour moi.*

*Rien n'a jamais marché pour moi.*

*Je suis tellement habituée que ça rate.*

*Je préfère avoir raison.*

*Si ça marchait, je me donnerais tort.*

Tour 2 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Et si ça marchait pour moi aussi ?(x4 et changer de point à chaque fois)*

*Et si ça marchait d'abord pour moi ?*

*La vérité c'est que certaines ont choses ont déjà marché.*

*Mais c'est moi qui les voit de manière négative.*

*La vérité c'est que je réussis certaines choses.*

*Cette habitude d'être dans l'échec.*

*Et si je percevais mes échecs comme des expériences pleine d'enseignements ?*

*ET si je pouvais montrer aux autres comment ça marche.*

## **8. Peur de changer**

Beaucoup de gens prétendent qu'ils veulent attirer abondance et prospérité. Cependant ils ont peu ou pas de conscience du pouvoir des pensées sur leurs peurs de faire des changements ou « débranler l'édifice ». Ces peurs conscientes et surtout inconscientes sont très puissantes, et heureusement elles peuvent être traitées et éliminées avec l'EFT. Si les croyances sous-jacentes sur le changement (*le changement est dangereux, ils ne m'aimeront plus*) ne sont pas neutralisées, alors tous les gains réalisés en utilisant les techniques pour attirer cette abondance (affirmations ou autre) seront temporaires.

**QUESTIONS IMPORTANTES** à vous poser régulièrement dans votre évolution vers l'abondance et l'aisance financière.

1. Que voulez-vous faire avec votre aisance financière ?
2. Pourquoi est-ce important d'améliorer votre situation financière ?
3. Comment vous sentirez-vous avec cette nouvelle abondance ?
4. Que voulez-vous vraiment derrière cette réussite financière ? Si vous avez une meilleure situation financière, comment allez-vous vous sentir ?
5. Quel est le désavantage d'améliorer ma situation financière ? Qu'est-ce que mon blocage, ma stagnation et/ou ma précarité me permettent ?
6. Qu'est-ce qui pourrait changer dans ma vie et être inconfortable en ayant plus d'aisance financière ?
7. De quelle manière mon aisance financière risque-t-elle de bouleverser ma vie personnelle et professionnelle ?
8. Qui risque de se sentir très inconfortable par mes nouveaux succès financiers ?

Incorporez les réponses à vos questions dans les phrases ci-dessous.

*Même si une partie de moi a peur du changement et d'attirer de l'abondance, je m'accepte totalement, profondément et dans mon entièreté.*

*Même si cela pourrait déranger d'autres personnes si je commençais à attirer de l'abondance, je choisis d'élever ma vibration de toute façon.*

*Même si je ne veux pas qu'ils soient fâchés sur moi, j'accepte qui je suis et d'avoir tous ces désirs.*

*Même si je ne suis pas habituée à être riche, je m'accepte dans cette nouvelle dimension.*

*Je ne veux pas changer*

*J'ai peur de changer*

*Ils vont se sentir menacés si je change*

*Je ne veux pas les ennuyer.*

*Je veux rester où je suis, c'est ma zone de confort*

*J'ai ce conflit à propos de réussir.*

*Je ne veux pas être secoué*

*C'est plus facile de rester où je suis*

*Je suis habitué à ce que j'ai.*

*Je ne suis pas habituée à être riche.*

*J'ai peur de changer et de perdre mes amis*

*Je veux changer.*

*Ils peuvent le gérer.*

*Et si je pouvais avoir confiance au changement ?*

*Et si le changement était excitant ?*

*Je pourrais me sentir en sécurité avec la prospérité.*

*J'aime réaliser mon potentiel*

*Je mérite richesse et abondance.*

*Je désire m'habituer à être riche.*

*J'apprécie l'abondance que j'ai déjà.*

*J'apprécie qui je suis.*

*Je me sens libre de libérer ce conflit une fois pour toutes.*

*Je choisis d'élever ma vibration de toute façon.*

## **9. Non à l'aisance**

(Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main)

*Même si j'ai une résistance à améliorer ma situation financière et être dans l'aisance, je m'accepte et je m'aime profondément. (X2)*

*Je demande à mon inconscient de me signaler tous les messages à propos de cette résistance.*

*J'ai une résistance à l'abondance.*

*J'ai une résistance par rapport à l'aisance.*

*Je suis habituée aux résistances.*

*Je suis habituée à la dureté et la précarité.*

*Cela a toujours été dur pour moi.*

*La vie est dure.*

*Je n'ai pas droit à l'aisance.*

*Je demande à mon inconscient tous les messages à propos de cette résistance.*

*Je remercie mon inconscient pour tous les messages à propos de cette résistance.*

*Je choisis d'entendre les raisons de ma résistance.*

*Et si je changeais d'habitude ?*

*Et si je commençais à être doux avec moi ?*

*Et si c'était le début de l'aisance ?*

*J'ai envie d'abondance et d'aisance financière.*

*ET si j'avais droit à cette abondance et cette aisance ?*

*Et si j'osais lâcher prise et avoir confiance ?*

*Je choisis de lâcher prise, ras-le-bol de la résistance.*

*Je choisis de lâcher prise et de me laisser aller à l'aisance et l'abondance.*

*Pourquoi ai-je soudain lâché prise ?*

*Pourquoi dis je oui à l'aisance dès à présent ?*

## **10. Peur de réussir**

Cela semble étrange pour la plupart des personnes avec qui je travaille. En fait la peur la plus fréquente est celle de réussir et non d'échouer. Parfois la seule manière d'en prendre conscience est de tapoter sur la peur de réussir. (Répétez la phrase suivante 3 fois en tapotant le tranchant de la main)

*Même si c'est menaçant pour moi de réussir et d'être prospère, je m'accepte complètement et profondément. Je demande à mon inconscient toutes les raisons de cette menace et l'en remercie.*

Tour 1 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*J'ai peur de réussir (x4)*

*C'est menaçant pour moi d'être prospère (x4)*

*Je demande à mon inconscient des infos sur l'origine de cette peur et je l'en remercie.*

Tour 2 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras):

*Je remercie mon inconscient pour toute info ou toute idée au sujet de cette peur.*

*Je choisis de me détendre*

*Je choisis d'avoir confiance dans mon désir de réussir.*

*Je choisis de me détendre.*

*Je choisis d'augmenter la confiance.*

*Je choisis de réussir malgré mes peurs.*

**10a.** (Répétez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main ou point karaté)

*Même si c'est menaçant pour eux si je réussis et que je deviens riche, je m'accepte complètement et profondément.*

*Même si je vais être punie si je deviens riche, je m'accepte complètement et profondément.*

*Même si j'ai un blocage à la réussite, j'ai été punie la dernière fois, je m'accepte complètement et profondément.*

(Travailler le souvenir quand vous avez été « puni » lors de votre dernière réussite, c'est à dire vous tapotez sur toutes les images, sons et sensations qui concerne ce moment passé de votre vie))

Tour 1 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*C'est menaçant pour eux.*

*Ils vont être jaloux.*

*Ils sont jaloux.*

*J'ai peur de leur jalousie.*

*J'ai été punie.*

*Je me suis sentie punie quand j'ai réussi.*

*J'ai peur de réussir à nouveau et d'être à nouveau punie.*

*Ces souvenirs où j'ai été punie, où ils ont été punis.*

Tour 2 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras):

*C'est ma vie après tout .*

*J'ai peur d'être punie.*

*La vérité est que ce n'est pas parce que j'ai été punie par le passé que cela va recommencer.*

*Et si je pouvais me défaire de cette peur de leur déplaire ?*

*Et si cela ne les menaçait pas autant que je le pense ?*

*Je choisis de croire en ma réussite*

*J'aime me sentir libre de cette punition passée.*

*J'aime me sentir libre de leur jalousie.*

*Je choisis d'assumer et m'approprier ma réussite.*

**10b.** (Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main )

*Même si j'ai peur de lâcher ce problème, je m'accepte complètement et profondément.*

*Même si j'ai peur de résoudre ce problème, je m'aime et je m'accepte.*

*Même si j'ai peur d'y arriver, je m'accepte totalement et profondément.*

Tour 1 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*J'ai peur de lâcher ce problème*

*Je suis tellement habituée*

*J'ai peur de guérir et de résoudre ce problème*

*J'ai besoin d'avoir peur*

*Je me trouve idiot(e)*

*J'ai peur d'y arriver*

*J'ai peur d'être guérie.*

*Toutes ces peurs*

*J'ai peur de lâcher ce problème*

*Je me sens confortable avec cette peur*

Tour 2 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Et si je me laissais aller ?*

*Et si je n'avais plus aussi peur ?*

*Et si je lâchais ce problème ?*

*Et si j'avais confiance et que je lâchais ce problème facilement ?*

*Et si je me surprénais à me sentir confiante ?*

*Je me libère de mes peurs.*

*Je choisis d'avoir confiance.*

*Je choisis de me détendre.  
Je suis heureuse de lâcher ce problème.  
Je suis ouverte à la résolution rapide de ce problème.*

### **10.c**

*Même si j'ai peur de la réussite, je m'accepte totalement et profondément  
Même si j'ai peur de ma propre réussite, de mon propre succès parce qu'alors je ne serai plus libre et puis ils voudront quelque chose de moi, je m'accepte totalement et profondément  
Même si j'ai peur d'une réussite totale, je choisis de m'aimer de toute façon.*

Séquence :

*J'ai peur de réussir  
La dernière fois cela n'a pas duré  
J'ai peur de ma réussite  
Je ne serai plus libre si je réussis  
J'aime réussir  
Je peux être libre et réussir  
Je me sens libre de réussir  
Je veux réussir et me sentir libre  
Je choisis de me sentir libre  
Je choisis le succès  
J'aime me sentir libre*

### **10.d**

*Même si j'ai peur de réussir, je ne suis pas supposée vouloir plus, je ne suis pas supposée avoir plus et je devrais rester comme ça de toutes façons, je m'accepte totalement et profondément  
Même si j'ai peur de leur attente si je réussis, je choisis de les aimer, je choisis de m'aimer  
Même si je les déçois et c'est ce dont j'ai peur, je choisis de m'aimer et de les aimer.  
Même si j'ai peur de me décevoir, je m'accepte. Et si j'arrêtais d'attendre de moi l'impossible ?*

Séquence :

*J'ai peur de la réussite  
Une partie de moi ne le veut pas  
Une partie de moi en a peur  
Une partie ne veut pas que je l'aie s'ils ne veulent pas que je l'aie  
Cette peur de la réussite  
Cette peur de ma propre puissance  
Cette peur de les laisser tomber  
Cette peur de me décevoir  
Et si j'avais le droit de réussir ?  
Et si j'arrêtais d'attendre de moi l'impossible ?  
Je choisis de me réapproprier ma puissance personnelle.  
Je choisis d'avoir confiance.*

### **10.e**

*Même si je me sens très angoissée à l'idée d'avoir plus de succès, ils m'ont dit que je ne devrais pas, je m'accepte totalement et profondément  
Même si j'ai peur d'avoir plus de succès, je choisis de m'aimer de toutes façons*

*Même s'ils ne veulent pas que j'aie plus de succès et j'ai de l'angoisse à ce sujet, je me m'accepte totalement et profondément*

*Cette profonde angoisse*

*J'ai peur*

*J'ai peur d'être plus*

*J'ai peur d'avoir plus*

*J'ai peur d'être plus heureuse (heureux)*

*J'ai peur de ma réussite et d'avoir plus de succès et cela m'angoisse très fort*

*Et quand j'imagine ma réussite, je me sens anxieuse*

*Quand je m'imagine atteindre mon but, je me sens anxieuse*

*Quand je m'imagine réussir encore mieux, cela me dérange*

*J'ai peur d'avoir plus de succès*

*J'ai peur d'avoir plus de succès*

*J'ai peur d'avoir plus*

*Cela me rend anxieuse et nerveuse*

*Je ne sais pas ce que je vais faire avec ça*

*Et je ne vois pas ce qu'ils vont faire avec ça*

*J'ai peur d'avoir plus*

*Je suis si anxieuse*

*Je libère et je lâche cette anxiété.*

*Elle m'a servi et ne me sert plus.*

*ET si je pouvais me sentir en sécurité sans cette anxiété ?*

*Je libère et je lâche le reste de cette anxiété.*

## **11. Impossible d'y arriver**

(Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main )

*Même si je veux réussir et être riche mais que je n'y arrive pas, je m'accepte complètement et profondément et je me pardonne.*

*Même si cela me semble hors d'atteinte et impossible d'être riche, surtout moi, je m'accepte totalement et profondément.*

*Même si je ne sais plus quoi faire pour être riche et réussir, je m'accepte complètement.*

Tour 1 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Je n'arriverai jamais à être riche.*

*Je n'y arrive pas.*

*Je n'en peux plus.*

*Je n'y arriverai jamais.*

*C'est impossible d'être riche.*

*Cela me semble totalement hors d'atteinte.*

*Je ne sais plus quoi faire pour réussir.*

*J'en ai trop marre.*

*Je suis fâchée de ne pas y arriver.*

Tour 2 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Je me pardonne, je fais du mieux que je peux*

*Avec qui je suis, et les parents que j'ai eu, et l'éducation que j'ai reçue*

*Je fais du mieux que je peux.*

*Et sans doute eux ont fait pareil, du mieux qu'ils pouvaient*

*Et si je finissais par y arriver ?*

*Et si je commençais par apprécier la richesse de ma vie ?*

*Et si j'y arrivais plus facilement que je ne le pensais ?*

*Et si je sentais que ça marchait petit à petit et que je savais quoi faire ?*

*Et si je savais enfin quoi faire ?*

*Et si j'avais vraiment envie de réussir ?*

*La vérité c'est que c'est possible d'y arriver.*

*Je choisis de me faire confiance.  
Une fois n'est pas coutume.*

Compte rendu d'une séance EFT lors d'une formation sur la peur de ne pas réaliser un rêve. Le rêve de Sandra est de devenir thérapeute aux US et de donner des séminaires là-bas.

« Je n'ai pas de contact, comment me faire connaître à Los Angeles. » est son blocage principal. Cela a pris 27 minutes. J'ai inclus cette séance car parfois on croit, et c'était le cas de Sandra qu'il suffit d'avoir un rêve et de le visualiser. Mais derrière tout ça, il y avait cette pensée blocante « Comment ».

*Même si j'ai peur que mes rêves ne soient pas transformables en réalité, parce qu'il est tellement élevé pour moi, j'ai peur que ce soit trop gros pour moi, je m'accepte totalement et profondément,  
Même si ce qui me bloque le plus c'est savoir comment me faire connaître, je m'accepte totalement et profondément,*

*Peur que mes rêves ne soient pas transformables en réalité,  
Parce que c'est trop gros pour moi,  
C'est trop élevé pour moi,  
Parce que je ne l'ai jamais fait  
J'ai déjà eu des objectifs  
Et je les ai déjà atteints,  
Mais ça c'est trop élevé pour moi  
C'est trop gros pour moi  
A moins que ce ne le soit pas  
C'est trop élevé  
J'ai peur que mes rêves ne soient pas transformables en réalité.  
Et si c'était transformable ?  
Et si je pouvais concrétiser ce rêve ?  
Mais je suis bloquée parce que je me demande comment me faire connaître.  
Pour réaliser ce rêve il faut que je me fasse connaître.  
Comment me faire connaître ?  
Et si c'était facile de me faire connaître ?  
Aujourd'hui on a internet  
Avant cela n'aurait pas été possible  
Je peux déjà faire mon site en anglais et vendre mes futurs séminaires  
Et mes futurs services.  
Je peux même faire des séances par skype avec des américains.  
Et commencer à construire ma clientèle dès maintenant.*

Après avoir tapoté, elle s'est rendue compte qu'en imaginant les choses concrètement, elle allait devoir lâcher l'excuse d'être cachée au fond de la Normandie.

*Même si je pense à tout ce qu'il va falloir lâcher, si je veux réussir, et concrétiser mon rêve et transformer mon rêve en réalité,  
C'est peut-être bon d'avoir juste un rêve au fond de ma Normandie et de rêver des Etats-Unis et je m'accepte totalement et profondément. Même si cette idée est désagréable, c'est agréable de rêver, c'est désagréable de me rendre compte que je rêve. Je m'accepte totalement et je me pardonne.  
Au fond de ma Normandie, je rêve  
Peut-être que quelque part, je rêve pour oublier ma Normandie.  
Peut-être que je n'y suis pas si mal que ça.  
Parce que si je réalise mon rêve américain il va falloir lâcher l'excuse majeure  
Quand ça ne marche pas c'est pas surprenant parce que je suis au fond de ma Normandie.  
Et si je devais d'abord avoir de la réussite ici au fond de ma Normandie*

*Avant de vouloir m'exporter ?  
Mais j'aime bien rêver  
Du fond de ma Normandie.  
Et je n'aime pas me rendre compte que j'aime bien ce rêve en tant que rêve  
Et que je suis pas encore tout à fait prête pour réaliser ce rêve américain  
Mais c'est tellement bon de le rêver à partir de ma Normandie avec mon mari,  
Qui me donne à manger  
Quand je n'y arrive pas.  
Ce rêve américain  
Du fond de ma Normandie  
Cette peur de réaliser ce que je suis en train de réaliser.  
C'est que c'est bon d'avoir des rêves,  
Qu'ils soient réalisables ou pas.  
Du fond de ma Normandie  
Quand je ne réussis pas encore comme je veux.  
Avec l'excuse majeure que c'est à cause de ma Normandie.*

Elle parle de son traumatisme d'avoir vécu un an aux Etats-Unis et de ne pas avoir pu y rester tellement cela lui plaisait, et d'avoir du rentrer en France.

*Même si j'ai toujours ce traumatisme d'il y a 12 ans quand je suis rentrée la mort dans l'âme après un an magnifique aux Etats-Unis, je m'accepte totalement et profondément, Même si on aurait dû émigrer mais cela ne s'est pas passé, on est rentré et je traîne toujours ce truc-là, je m'accepte totalement et profondément, Même si je traîne toujours ce truc-là, et du coup j'arrive pas à réussir ici, je me pardonne.*

*Cette année aux Etats-Unis,  
Après on aurait dû émigrer et cela n'a pas été possible pour l'Administration US  
Et cela fait 12 ans,  
Cela fait 12 ans que je traîne ce truc-là.  
Et je n'arrive pas encore à réussir comme j'en ai envie,  
Même en Normandie et c'est peut-être la raison,  
J'ai envie d'être aux Etats-Unis,  
Je veux pas rester comme ça,  
Je veux pas rester comme ça à ne pas réussir,  
Je ne veux pas rester comme ça à rester plantée là,  
Dans ce coin que je n'aime pas  
J'ai envie d'aller aux Etats-Unis  
Et tant pis si c'est pas pour le boulot de mon mari.  
Ce sera pour moi  
Et depuis que je sais que c'est pour moi,  
Il y a des réussites,  
J'ai perdu 13 kilos  
Et je me félicite,  
Je ne veux pas rester comme ça,  
Je veux réussir,  
Je me pardonne de ne pas réussir,  
Je me pardonne de traîner ce truc-là  
Je me pardonne de mettre toutes les excuses sur la Normandie  
Sur mon manque de courage et de rester avec ce truc-là.  
Cette peur que mon rêve ne soit pas transformable en réalité,  
J'ai envie d'être aux Etats-Unis,  
J'ai envie de travailler aux Etats-Unis  
J'ai tellement aimé cette année  
J'ai envie de recommencer  
Il y a peut-être des problèmes d'administration et d'immigration  
Et toutes les choses que je dois lâcher*

*Ce fait d'avoir eu des excuses majeures pendant 12 ans  
Je peux pas aller là-bas avec ces excuses-là.*

Sandra est encore à 3 sur 10 en pensant à comment faire.

*Même si je me demande encore comment je vais faire la bascule, je m'accepte totalement et profondément avec tous mes « comment ». Même si je me demande comment je vais faire, comment ça va s'opérer cette bascule, je m'accepte totalement et profondément et je choisis de nourrir mon rêve et toutes les émotions positives associées.*

*Je me demande comment je vais faire la Bascule  
Et si j'arrêtais de me demander comment ?  
Et si je me focalisais sur mon rêve ?  
Et si je me voyais vivre mon rêve ?  
Et si je me voyais sentir tout ce que je ressens en vivant mon rêve ?  
Et si j'arrêtais de penser à comment ?  
Et si pensais constamment à tous les clients que j'ai aux Etats-Unis,  
A tous mes séminaires et au lieu où j'ai envie de vivre ?  
Cette habitude de me demander comment.  
Je choisis de me détendre.  
Je choisis d'avoir confiance dans mon rêve.  
Je choisis de mettre en place tout ce qu'il faut pour mon rêve.  
Je choisis de me détendre et d'avoir confiance dans mon rêve.  
Le reste de tous ces comment.  
Je choisis de me focaliser sur toutes les émotions positives que je ressens,  
Quand je m' imagine vivre là-bas.  
Je choisis de me focaliser sur toutes les émotions positives quand je me vois travailler  
là-bas.  
Je choisis de me détendre  
Je choisis d'avoir confiance dans mon objectif.  
Je choisis de mettre en place des choses pour mon objectif.  
Je choisis d'avoir confiance dans ma réussite.  
Je choisis de me détendre.  
Je choisis d'avoir confiance dans mon rêve.*

Sandra est à 0 sur 10.

### **11a.** (Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main )

*Même si j'ai ces conflits à propos d'attirer l'abondance, je m'accepte totalement et profondément.(x3)*

Tour 1 phrase de rappel , changer de point à chaque phrase, même quand elle est répétée en commençant par le dessus de la tête.

*Ces conflits à propos d'attirer de l'abondance.(x9)*

Tour 2 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*J'aime savoir que j'ai résolu ce conflit*

*Je choisis de libérer ce conflit*

*Et si je pouvais résoudre ce conflit avec l'abondance et l'argent ?*

*J'apprécie à quel point j'ai changé.*

*Je choisis de libérer ce conflit maintenant.*

*Et si je pouvais attirer l'abondance ?*

*Et si c'était très agréable de me sentir libre de ce conflit ?*

*Et si j'aimais attirer l'abondance ?*

*Et si l'abondance venait à moi ?*

*Et si ces conflits étaient résolus et que je n'en avais pas encore conscience ?*

## **12. Incompréhension de ce processus.**

(Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main )

*Même si je ne comprends pas ce processus et pourquoi on se focalise sur le négatif, je m'accepte totalement et profondément.*

*Même si je n'aime pas penser à ce qui ne va pas chez moi et surtout le dire à haute voix, je m'accepte profondément et totalement.*

*Même si je ne comprends pas qu'on puisse guérir de quelque chose en étant focalisé sur ce qui est négatif, et si c'était le principe de ce processus ?*

*Je ne comprends pas pourquoi je dois me focaliser sur le négatif.*

*Je passe mon temps à ignorer mes émotions négatives.*

*Je n'aime pas dire à voix haute ce qui ne va pas.*

*Je n'aime pas penser aux choses négatives du passé.*

*Je n'aime pas penser aux choses négatives.*

*Et si y penser en tapotant c'était différent ?*

*Et si tapoter sur ce passif négatif le faisait disparaître ?*

*Je n'aime pas penser aux choses négatives .*

Tour 2 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*J'ai envie d'y arriver.*

*Et si j'y arrivais même en tapotant sur ce passif négatif ?*

*Et si j'arrivais à tapoter sur tout ce passé ?*

*Et si c'était beaucoup plus facile une fois que j'osais voir ce qui ne va pas ?*

*J'ai envie d'y arriver.*

*Je suis d'accord de penser aux choses négatives si je peux les faire disparaître.*

*Et si j'arrivais à me soulager de toutes ces émotions négatives ?*

*Et si j'arrivais à dissoudre ce qui ne vas pas avec tout ce tapping ?*

*Je comprends pourquoi il faut exprimer ce qui ne vas pas.*

*Dès qu'on l'exprime et que l'on applique le tapping, cela va mieux.*

*Et si c'était beaucoup plus facile que je ne le pensais ?*

*Je choisis d'accepter ce tapping et ce processus de prise de conscience.*

## **13. Angoisses financières : factures, charges**

(Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main )

*Même si je suis totalement angoissée financièrement, je m'accepte totalement et profondément.*

*Même si j'ai des angoisses par rapport à ce que je dois payer tous les mois, je m'accepte profondément et totalement.*

*Même si j'ai des angoisses dès que je vois les factures et que je vais à la boîte aux lettres, Je m'accepte totalement et profondément.*

*Je suis totalement angoissée .*

*Je suis angoissée quand je vais à la boîte aux lettres.*

*Je suis angoissée quand j'ouvre les enveloppes, surtout que j'en reconnais certaines.*

*J'ai peur de recevoir de grosses factures.*

*J'ai peur de ne pas pouvoir les payer.*

*J'ai peur de ne pas assurer chaque mois.*

*J'ai des angoisses quand je reçois ma TVA et mes impôts à payer.*

*J'ai peur de ne pas arriver à payer les factures, le loyer, le remboursement et tout ce que je dois payer.*

*J'ai ces angoisses tous les mois.*

*Cette peur de me retrouver sur la rue si je n'arrive pas à payer.*

*Je fais les pires scénarios.*

Tour 2 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Je choisis de me détendre.  
La vérité c'est que j'arrive toujours à payer.  
La vérité c'est que tout finit par s'arranger d'une manière ou d'une autre.  
Alors à quoi bon angoisser ?  
Et si en étant détendue, tout était plus facile ?  
Et si cela n'aidait personne que j'angoisse en allant à la boîte aux lettres ?  
Et si mon angoisse était déjà moins importante.  
Je choisis de me détendre en allant à ma boîte aux lettres.  
Je choisis d'avoir confiance en ma capacité de payer.  
Je choisis de me détendre.  
Je choisis de savoir que j'y arrive chaque mois de toute façon.  
Et si j'y arrivais de plus en plus facilement dès à présent ?  
J'aime me sentir libre de ces angoisses.  
Je choisis de me détendre.  
Je choisis d'avoir confiance.  
Je libère et je lâche cette angoisse une fois pour toute.*

#### **14. Peur d'échouer**

(Lisez les phrases suivantes en tapotant le tranchant de la main )

*Même si j'ai peur d'échouer, je m'accepte totalement et profondément.  
Même si j'ai tout échoué jusqu'à présent, je m'accepte profondément et totalement.  
Même si ils m'ont toujours dit que j'étais un raté, je m'accepte totalement et profondément.  
Même si un jour j'ai décidé que j'étais un raté, je m'ouvre à de nouvelles possibilités dès à présent.*

*J'ai peur d'échouer.  
J'ai fait qu'échouer par le passé.  
J'ai eu tellement d'échecs.  
J'ai peur d'échouer à nouveau.  
Cette peur d'échouer.  
Cette peur de ce que je me dis quand j'échoue.  
Ils m'ont dit que j'étais un raté.  
Je les ai cru.  
Et s'ils parlaient d'eux même en me traitant de raté ?  
J'ai décidé que j'étais un raté.  
Cette peur de ce que pensent les autres.  
Et si les erreurs étaient juste des expériences ?  
Et si échouer montrait que j'avais tenté de le faire ?  
Et si je pouvais apprendre de toutes ces expériences ?  
Tour 2 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :  
Je choisis de voir tout ce passé comme des expériences dont je peux m'inspirer pour réussir.  
J'ai envie de réussir.  
Je décide de réussir quoi qu'il arrive.  
Je me pardonne pour toutes mes responsabilités dans mes expériences passées.  
Je choisis de considérer toutes mes actions futures comme des expériences même si elles ne sont pas toutes positives. Une chose est sûre, c'est que les leçons de ces expériences sont positives.  
J'ai fait du mieux que je pouvais.  
Je me souviens de mes réussites aussi petites soit-elles.  
Je me souviens de toutes mes réussites.  
Je choisis de me souvenir de toutes mes réussites.  
Je choisis d'avoir confiance dans ma réussite.  
Je choisis de me détendre quand je pense à ma réussite et à mon envie de réussir.*

## **14a.**

*Même si j'ai échoué et je ne sais pas pourquoi, je m'accepte totalement et profondément.*

*Même si j'ai échoué et je sais pourquoi et/ou je ne sais pas pourquoi, je m'accepte profondément et totalement.*

*Même si j'ai échoué, je m'accepte totalement et profondément et je choisis de m'aimer infiniment. Sœurs Térésa et Emmanuelle m'aimeraient sûrement avec tout ce que je suis. Je choisis de les prendre en exemple.*

*J'ai échoué.*

*Et je me sens mal.*

*Je ne sais pas pourquoi j'ai échoué.*

*Je sais pourquoi j'ai échoué.*

*Cette culpabilité d'avoir échoué.(X3)*

*J'ai pourtant fait du mieux que je pouvais.*

*Sœur Térésa et Emmanuelle m'aimeraient sûrement avec mes échecs.*

*Et si je considérais ces échecs comme des expériences ?*

*Et si j'arrêtais de me focaliser sur les échecs du passé*

*Tour 2 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :*

*Je me pardonne pour toutes ces expériences.*

*J'ai lâché ce besoin d'échouer et de me saboter.*

*J'aime savoir que je suis clair et libre dès à présent de ces jugements.*

*J'aime recevoir la guidance de l'intérieur.*

*J'apprécie tous mes changements.*

*J'apprécie toutes mes nouvelles décisions.*

*Maintenant je veux réussir.*

*J'apprécie mes changements.*

*Je choisis de m'aimer infiniment.*

*J'aime savoir que je suis en route vers la réussite.*

## **14b.**

*Même si j'ai peur d'échouer parce que ça m'est arrivé avant, je suis prêt(e) à me sentir bien, je suis prêt(e) à essayer.*

*Même s'ils ne croient pas en moi et cela déclenche mes doutes, je suis prêt(e) à avoir confiance, je suis prêt(e) à bien faire.*

*Même s'ils ne croient pas en moi et je ne crois pas en moi, je suis prête à être heureuse (heureux), je suis prêt(e) à atteindre mon but, je suis prêt(e) à croire en moi.*

Séquence :

*Ils ne croient pas en moi*

*Je ne crois pas en moi*

*Mais je suis prêt(e) à réussir et*

*Je veux me sentir heureuse (heureux)*

*Et si ce n'étaient pas des échecs mais des expériences ?*

*Et si j'avais le droit de faire mes expériences ?*

*Je choisis la joie*

*Je veux me sentir heureuse (heureux)*

*Je veux me sentir bien, je veux me sentir heureuse (heureux)*

*Je veux me sentir en sécurité*

*Je veux me sentir bien*

*Je veux me sentir réussir*

*Je veux avoir confiance*

*Je veux croire que je peux le faire*

*Je veux savoir que je peux le faire*

*Je suis prêt(e) à me sentir bien*

*Je veux me sentir bien  
Je mérite de me sentir bien*

### **14c.**

*Même si je sais que je vais encore échouer avec cette méthode, je m'accepte complètement.*

*Même si j'échoue chaque fois que j'essaie quelque chose pour moi, je m'accepte totalement et profondément.*

*Même si j'échoue chaque fois que j'essaie quelque chose pour moi, je m'accepte totalement et profondément.*

*Je vais encore échouer avec cette méthode.(x9)*

*Et si j'allais réussir pour une fois ?(x8)*

*ET si ça marchait et que cela n'a rien à voir avec mes échecs mais ma perception des échecs ?*

*Et si mes échecs précédents avaient été nécessaires pour en arriver où je suis ?*

*Et si j'avais acquis en la sagesse grâce à ses « échecs » ?*

*Et si ça marchait cette fois-ci ?*

### **15. Leur jalousie vis-à-vis de ma réussite**

*Même si j'ai peur qu'ils soient jaloux de ma réussite, je m'accepte totalement et profondément.*

*Même si j'ai peur qu'ils m'envient, je m'accepte totalement et profondément.*

*Même si petite on m'enviait déjà, je choisis de me libérer de ces souvenirs.*

*Même s'ils sont jaloux de moi, je m'accepte totalement et profondément.*

*Cette peur qu'ils soient jaloux.*

*Cette peur qu'ils m'envient.*

*Petite on m'enviait déjà.*

*Cette peur qu'ils m'envient.*

*Cette peur qu'ils finissent par me rejeter.*

*Cette peur d'être enviée.*

*Cette peur qu'ils soient jaloux.*

*Ils ont été jaloux et vont peut-être encore l'être.*

*Cela m'a fait souffrir car je les aime.*

Tour 2 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*S'ils sont jaloux, ce sont leurs affaires et non les miennes.*

*Ils ont le droit d'être jaloux.*

*Je choisis d'accepter toutes mes émotions.*

*Je choisis de me libérer de ma peur de leur jalousie.*

*Je choisis de me libérer de tout souvenir de jalousie.*

*J'ai été jalouse aussi.*

*Je choisis de me libérer de tout sentiment de jalousie.*

*Je choisis d'avoir confiance.*

*Je choisis de me sentir libre de toute peur.*

*Je choisis de prendre plaisir à mon abondance et ma valeur personnelle.*

*Je suis contente d'être libérée de ces souvenirs de jalousie.*

*J'aime l'abondance dans ma vie et je l'apprécie.*

*J'accepte ma réussite.*

*J'aime et j'apprécie ma réussite.*

*J'aime me sentir libre.*

### **16. Ma jalousie vis-à-vis de leur réussite/argent.**

*Même si je suis envieuse et parfois jalouse de leur réussite/richeesse, je m'accepte totalement et profondément.*

*Même si trouve cela injuste qu'ils soient nés dans la facilité, je m'accepte totalement et profondément.*

*Même si je me sens mal à l'aise vis-à-vis de ceux qui ont beaucoup d'argent, je choisis de me libérer de ce malaise. Et si j'allais un jour avoir aussi beaucoup d'argent ? Et si j'étais la riche de quelqu'un ?*

*J'envie leur réussite.*

*J'envie leurs moyens financiers.*

*C'est injuste qu'ils soient nés dans la facilité.*

*Ce sentiment d'injustice et de jalousie.*

*Je me sens mal à l'aise en leur présence.*

*Je me sens moins bien qu'eux.*

*La vérité c'est que j'ai autant de valeur qu'eux.*

*Je choisis de prendre conscience de ma valeur profonde.*

*Et si j'arrêtais de les envier ?*

*Et s'ils m'enviaient malgré leur réussite et que je ne le savais pas ?*

*Et si j'allais aussi avoir beaucoup d'argent ?*

*ET si j'étais la riche de quelqu'un ?*

Tour 2 phrase de rappel (Dessus tête, début sourcil, coin œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous la clavicule, sous le sein, sous le bras) :

*Je n'ai aucune raison de les envier.*

*Et si nous avons chacun un chemin différent à parcourir vers la réussite ?*

*Et s'il n'y avait pas d'injustice ?*

*Et si j'acceptais cette réalité de la différence ?*

*Je suis assez bien quel que soit mon niveau financier.*

*Ils sont assez bien avec leur niveau financier.*

*Je choisis d'apprécier leur niveau financier.*

*Je choisis d'être à l'aise quel que soit mon niveau financier.*

*Nous sommes assez bien quel que soit notre niveau financier.*

*Je choisis de prendre conscience de ma valeur profonde.*

*Je choisis d'apprécier mon niveau financier.*

*Je suis très bien comme je suis.*

*Si jamais vous aviez des questions ou des résultats avec ses rondes EFT, n'hésitez pas à m'écrire vos témoignages [c.dubois@skynet.be](mailto:c.dubois@skynet.be), j'aimerais améliorer cet ebook qui n'est pas terminé. Merci.*

Si vous voulez mincir avec l'EFT, DVD et ebook :

<http://www.mincir-ef.com>

Si vous voulez un webinar de 3.30 h dédié en à la réussite financière en mp3 avec de l'EFT et de la TAT.

[http://www.hypnofree.phpnet.org/joomla/index.php?page=shop.product\\_details&flypage=shop.flypage&product\\_id=40&category\\_id=6&manufacturer\\_id=0&option=com\\_virtuemart&Itemid=1](http://www.hypnofree.phpnet.org/joomla/index.php?page=shop.product_details&flypage=shop.flypage&product_id=40&category_id=6&manufacturer_id=0&option=com_virtuemart&Itemid=1)

Vidéos gratuites d'EFT et TAT :

<https://www.youtube.com/user/papesseEFT?feature=mhee>