

PROTOCOLE EFT

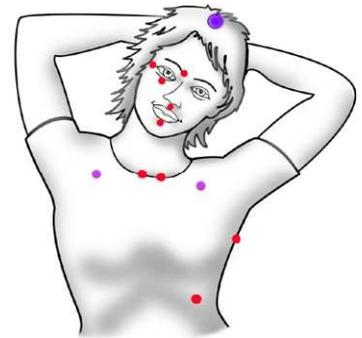
Je m'accepte en tant que femme

Avant de commencer :

- Ayez un verre d'eau à proximité
- Identifiez une situation où vous vous voyez en train de « mal agir », où ce que vous avez fait ne vous convient pas, où vous vous en voulez d'avoir agi ainsi dernièrement. Écrivez-la sur un papier et donnez-lui un titre. Pendant le déroulement de la ronde de tapping, de temps en temps, jetez lui un œil ;)

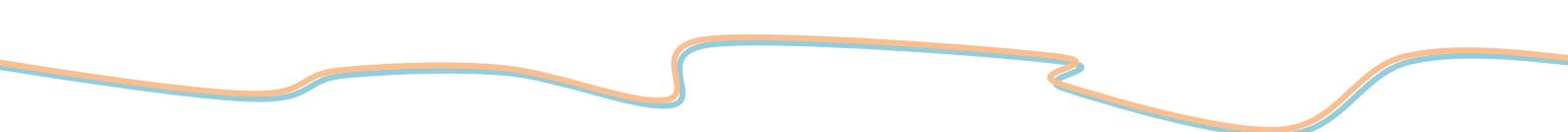
Ex : j'aurai dû rester calme quand..... J'aurai pu lui dire que cela ne me convenait pas. Je suis nulle de ne pas arriver à

Rondes des points EFT en prononçant à haute voix les phrases suivantes :



Ronde EFT : c'est parti !

- Même si je fais de mon mieux et que j'ai l'impression de ne pas avoir les résultats que j'aimerais, j'accepte que cette situation ne soit pas idéale.
- Même si j'ai la sensation de manquer d'énergie pour tout réussir : ma vie de famille, mon activité professionnelle, ma vie de couple et prendre soin de mes besoins et de mes envies, je choisis de ne pas m'en vouloir et de ne pas me déprécier et je m'accepte avec mes failles.
- Même si, en tant que femme, que mère et qu'amoureuse, j'ai du mal à être au top, que je me sens frustrée dans mon quotidien et par rapport à mes projets d'avenir, je me félicite pour tout ce que j'accomplis déjà. Car malgré tout, je suis une super nana et je choisis de m'aimer avec ces grands défis qui se présentent à moi.



Dessus de la tête : Je pourrai faire autrement

Début du sourcil : Je pourrai faire mieux

Coin de l'œil : Mais je suis fatiguée de courir toute la journée.

Sous l'œil : Je suis désolée de ne pas réussir tout ce que j'entreprends

Sous le nez : Je me sens coupable de ne pas assurer un max pour le travail.

Creux du menton : Je devrai être plus présente auprès de mes enfants

Sous la clavicule : J'aimerais bien aussi avoir du temps pour mes projets à moi

Sous le bras : J'aimerais aussi avoir quelques minutes pour me reposer de temps en temps.

Sous le sein : Mais je ne sais même plus ce que ça veut dire...

Dessus de la tête : Il y a tellement de choses que je fais de travers

Début du sourcil : Tellement de choses que je n'arrive pas à combler

Coin de l'œil : Sans parler des tâches ménagères.

Sous l'œil : Y'a qu'à voir l'aspirateur,

Sous le nez : Il est à bout de souffle ;

Creux du menton : Comme moi.

Sous la clavicule : Et je n'ai pas encore planté mes salades.

Sous le bras : Et j'aurai pu faire une tarte à la rhubarbe.

Sous le sein : Je n'ai pas le temps de faire tout ce que je voudrais.

Dessus de la tête : Et je m'étais dit que cette année je retrouverai la ligne...

Début du sourcil : Encore une idée qui se défait comme peau de chagrin

Coin de l'œil : Quand je pense à mes collègues qui ont besoin de moi.

Sous l'œil : Et que moi, je pense à rentrer chez moi.

Sous le nez : Pause, laissez-moi tranquille 5 minutes.

Creux du menton : J'aurai besoin d'un bon massage.

Sous la clavicule : ou d'une journée à la plage.

Sous le bras : J'essaye tous les jours d'être une super nana.

Sous le sein : Et une super maman

Dessus de la tête : Mais je manque d'énergie,

Début du sourcil : Et comment elles font les autres,

Coin de l'œil : Pour être toujours bien jolies, bien maquillées.

Sous l'œil : Alors que moi, j'ai à peine le temps de m'épiler.

Sous le nez : Et puis, c'est bientôt les vacances.

Creux du menton : J'espère au moins qu'on va passer de bons moments

Sous la clavicule : Profiter du beau temps.

Sous le bras : Peut-être même que je pourrai avancer un peu.

Sous le sein : Et si j'avais le courage... de ne rien faire ;)

Dessus de la tête : De toutes façons, c'est sur, je suis une super maman.

Début du sourcil : Quand même, c'est bien vrai,

Coin de l'œil : Au moins, je cherche à l'être ;)

Sous l'œil : Et je fais aussi attention à mon chéri.

Sous le nez : D'ailleurs, je vais m'offrir des fleurs tiens

Creux du menton : Puisque je suis aussi une super nana !

Sous la clavicule : J'assume comme une chef.

Sous le bras : Il ne me manque plus que la toque.

Sous le sein : Et toc !! ;)

Dessus de la tête : Je suis une femme pleine de richesses.

Début du sourcil : Je suis parfaite moi.

Coin de l'œil : Je suis une super nana

Sous l'œil : et je suis une super nénette

Sous le nez : A partir de maintenant, je choisis que...

Creux du menton : Je suis au top avec « *mettez le titre choisi* »

Sous la clavicule : Je suis tip-top avec « *mettez le titre choisi* »

Sous le bras : Je me fais confiance pour avancer au mieux de qui je suis.

Sous le sein : et j'accepte d'être ainsi.

Belle journée zen de femme et de mère parfaitement
imparfaite et imparfaitement parfaite ;)

Source : www.carolineburel.com

