

---

## Tapping méditatif : la procrastination

---

Bienvenue dans ce tapping méditatif. Maria Annell sera votre guide tout au long de cette séance qui va vous aider à vous libérer de la procrastination, cette fâcheuse tendance à remettre les choses au lendemain pour différentes raisons que nous explorerons ensemble.

Prenez une grande inspiration. Connectez-vous à votre corps. Vous arrive-t-il dans différents domaines de votre vie de procrastiner, de remettre à plus tard, de trainer, de trouver des excuses ?

Quand vous pensez à cette procrastination, laissez venir une évaluation entre 1 et 10. A combien cela vous bloque pour avancer dans vos projets - 10 est le blocage total, et 1, voire 0, il n'y a pas de blocage – « je ne procrastine pas ». Notez si vous avez des sensations dans le corps qui vont avec cette pensée, ou des souvenirs peut-être.

C'est parti pour la ronde !

---

*Point Karaté* : « Même si j'ai du mal à terminer ce que je commence, et que j'ai 15 000 livres et projets entamés dans mes tiroirs, je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis. »

*Point Karaté* : « Même s'il m'est parfois difficile de finir ce que je démarre et que je ne sais pas d'où vient cette difficulté, je m'aime, je m'accepte et je me félicite de toute cette créativité. »

*Point Karaté* : « Même si j'ai un mal fou à achever ce que j'initie, et que j'ai tendance à me laisser distraire avant d'arriver au bout, je m'aime, je m'accepte et je me pardonne si j'ai une part de responsabilité dans cette situation. »

*Sommet de la tête* : « J'ai des idées qui fusent en permanence. »

*Début du sourcil* : « Je commence, pleine de motivation. »

*Coin de l'œil* : « Et puis... plus rien ! »

*Sous l'œil* : « Des distractions. »

*Sous le nez* : « Des urgences. »

*Creux du menton* : « Une autre idée, encore plus fraîche. »

*Sous la clavicule* : « Des obstacles. »

*Sous le bras* : « Je n'arrive pas à finir ce que je démarre. »

*Sous le sein* : « Tous ces livres, lus à moitié, qui s'empilent. »

*Sommet de la tête* : « Tous ces cours achetés et jamais appliqués jusqu'au bout. »

*Début du sourcil* : « Des ébauches. »



*Coin de l'œil* : « Des départs. »

*Sous l'œil* : « Que des faux départs. »

*Sous le nez* : « Rien n'est achevé. »

*Creux du menton* : « C'est peut-être parce que j'ai peur qu'une fois réalisée... »

*Sous la clavicule* : « Ma super idée pourrait s'avérer pas complètement super. »

*Sous le bras* : « Mais tant qu'elle reste au stade d'idée, tout va bien. »

*Sous le sein* : « Tous ces cours, tous ces livres, si je les suivais... »

*Sommet de la tête* : « Je pourrais réussir. »

*Début du sourcil* : « Peut-être une partie de moi a-t-elle peur de réussir. »

*Coin de l'œil* : « Alors je préfère remettre à plus tard. »

*Sous l'œil* : « Je préfère laisser le temps filer entre mes doigts. »

*Sous le nez* : « Comme cela, je donne l'impression d'être très occupé(e)... »

*Creux du menton* : « Mais sur le fond, rien ne change vraiment. »

*Sous la clavicule* : « Ou alors, c'est peut-être ma protestation silencieuse. »

*Sous le bras* : « Je n'ai pas envie de faire ce que l'on me dit de faire. »

*Sous le sein* : « Mais je n'ose pas dire non. »

*Sommet de la tête* : « Alors je donne le change et rien n'avance. »

*Début du sourcil* : « Peut-être que tout n'est pas prêt. »

*Coin de l'œil* : « Peut-être qu'il est trop tôt pour moi. »

*Sous l'œil* : « Comment savoir si je suis sur le bon chemin. »

*Sous le nez* : « Ce serait bête de poursuivre un but qui n'est pas juste pour moi. »

*Creux du menton* : « Je choisis de remercier ces blocages. Ils sont sans doute présents pour me protéger. »

*Sous la clavicule* : « Juste pour aujourd'hui, je m'ouvre à un nouveau fonctionnement. »

*Sous le bras* : « Je choisis d'avancer dans le calme et la concentration. »

*Sous le sein* : « Je reconnais mes capacités. »

*Sommet de la tête* : « Je suis capable de beaucoup de choses. »

*Début du sourcil* : « J'ai souvent de bonnes idées. »

*Coin de l'œil* : « Peut-être pourrais-je en réaliser juste une. »

*Sous l'œil* : « Pour voir ce que cela fait. »

*Sous le nez* : « Je finis toujours ce que je commence. »

*Creux du menton* : « Je vais facilement au bout de mes projets. »



*Sous la clavicule* : « Avec confiance et constance. »

*Sous le bras* : « J'honore mes engagements importants. »

*Sous le sein* : « Je réussis tout ce que j'entreprends. »

*Sommet de la tête* : « Je réussis facilement, comme un jeu. »

*Début du sourcil* : « J'embrasse la réussite. »

*Coin de l'œil* : « Il m'arrive souvent de terminer mon travail en avance. »

*Sous l'œil* : « Je respecte mes choix personnels. »

*Sous le nez* : « Toutes mes décisions sont inévitablement bénéfiques. »

*Creux du menton* : « Je vais droit au but, sans hésitation. »

*Sous la clavicule* : « J'aime le succès et le succès m'aime. »

*Sous le bras* : « Je m'ouvre à un nouveau fonctionnement où mes rêves se réalisent avec facilité. »

*Sous le sein* : « Où je peux me faire confiance en toutes circonstances. »

*Sommet de la tête* : « Je remercie la Vie pour toutes les opportunités et je me félicite d'avoir la capacité de les saisir quand elles sont bonnes pour moi. »

---

Prenez une grande inspiration. Expirez. Détendez-vous.

Repensez maintenant à ces domaines où vous avez tendance à procrastiner, à remettre à plus tard. À combien entre 1 et 10 évaluez-vous maintenant cette procrastination ? Quelles sensations ressentez-vous dans votre corps ? Quelles sont les pensées qui vous viennent ? Notez tout cela et refaites cette séance aussi souvent que nécessaire.

Et si une idée d'action concrète vous vient, surtout, réalisez-là !

Merci !