
Tapping méditatif : activez votre créativité !

Bienvenue dans ce tapping méditatif. Maria Annell sera votre guide tout au long de cette séance qui va vous aider à activer votre créativité !

Prenez une grande inspiration. Connectez-vous à votre corps. Où en êtes-vous en ce moment avec la créativité ? Laissez venir et notez entre 1 et 10 le niveau de créativité que vous ressentez en ce moment, où 10 est vraiment très fort et 1, voire 0, très faible. Notez les sensations dans votre corps, les pensées, les souvenirs, les images.

C'est parti pour la ronde !

Point Karaté : « Même si je me sens déconnecté(e) de ma créativité, aujourd'hui je choisis de respirer et je m'accepte tel(le) que je suis. »

Point Karaté : « Même si je n'ai pas l'impression d'être quelqu'un de très créatif en ce moment, je m'accepte complètement là où j'en suis. »

Point Karaté : « Même si la créativité semble loin de moi, je m'aime et je m'accepte totalement. »

Sommet de la tête : « Je ne me sens pas très créatif(ve) en ce moment. »

Début du sourcil : « Côté créativité, c'est le calme plat, silence radio. »

Coin de l'œil : « Je ne me vois pas comme une personne très créative. »

Sous l'œil : « Il n'y a pas beaucoup de créativité dans mon système. »

Sous le nez : « Je me sens déconnecté(e) de la partie de moi qui sait être créative. »

Creux du menton : « Je ne la sens pas du tout présente en ce moment. »

Sous la clavicule : « Peut-être est-elle tout simplement partie. »

Sous le bras : « Peut-être a-t-elle disparu à tout jamais. »

Sous le sein : « J'ai l'impression que la source de ma créativité est à sec. »

Sommet de la tête : « Tout me semble fade et sans intérêt. »

Début du sourcil : « Train-train et raplapla. »

Coin de l'œil : « L'étincelle de ma créativité me manque. »

Sous l'œil : « L'énergie que je ressens quand la créativité est présente. »

Sous le nez : « Je déteste être déconnecté(e) de cette énergie-là. »

Creux du menton : « Ma partie créative me manque. »

Sous la clavicule : « Mais peut-être n'est-elle pas perdue. »

Sous le bras : « Peut-être est-elle juste cachée derrière le stress que je ressens. »

Sous le sein : « Peut-être puis-je la retrouver si je parviens à diminuer les tensions. »



Sommet de la tête : « Je me mets la pression pour être créative. »
Début du sourcil : « Il faut que je retrouve ma créativité, et vite ! »
Coin de l'œil : « Peut-être est-ce justement cette urgence qui la bloque. »
Sous l'œil : « Cela me stresse, de ne pas arriver à créer. »
Sous le nez : « Et ce stress m'en empêche encore plus. »
Creux du menton : « Toute cette pression que je me mets. »
Sous la clavicule : « Je choisis de la relâcher maintenant. »
Sous le bras : « Je m'autorise à m'ouvrir à plus de calme. »
Sous le sein : « Je lâche et je laisse partir mon stress, maintenant. »
Sommet de la tête : « Je me détends et je m'ouvre à la connexion à la créativité. »
Début du sourcil : « Plus je me détends, plus je sens la créativité qui se réveille. »
Coin de l'œil : « Plus je me détends, plus je sens le flot de la créativité qui me porte. »
Sous l'œil : « Je lâche et je laisse partir toutes les tensions. »
Sous le nez : « Je lâche et je laisse partir toutes les obligations. »
Creux du menton : « Je lâche et je laisse partir tous mes jugements envers moi-même. »
Sous la clavicule : « Je m'ouvre à ma créativité naturelle. »
Sous le bras : « Je m'ouvre à de nouvelles idées, à de nouvelles façons de faire. »
Sous le sein : « Je peux facilement me connecter à la créativité, à chaque instant. »
Sommet de la tête : « La créativité n'est pas réservé aux artistes. J'y ai droit aussi. »
Début du sourcil : « Je peux trouver des idées créatives dans tous les domaines de ma vie. »
Coin de l'œil : « Dans mon travail, dans mes activités. »
Sous l'œil : « Dans mes relations, dans mes loisirs. »
Sous le nez : « Pour partir en vacances, ou simplement pour effectuer des tâches à la maison. »
Creux du menton : « La créativité est partout et je peux l'activer quand je le souhaite. »
Sous la clavicule : « Je m'autorise à ouvrir les vannes de ma créativité, maintenant. »
Sous le bras : « Je me laisse porter par ce flot d'inspiration, sans trop réfléchir. »
Sous le sein : « Et même si cela déborde parfois, j'accepte et j'accueille ma créativité. »
Sommet de la tête : « Je me sens libre de créer tout ce que je veux, quand je veux. »

Prenez une grande inspiration. Soufflez. Détendez-vous.

Repensez maintenant à votre connexion à la créativité. À combien entre 1 et 10 l'évaluez-vous maintenant ? Quelles sensations ressentez-vous dans votre corps ? Quelles sont les pensées qui vous viennent ? Notez tout cela et n'hésitez pas à refaire cette séance dès que vous avez besoin de plus de créativité dans votre vie.

Merci !