
Tapping méditatif : Peur de l'actualité

Bienvenue dans ce tapping méditatif. Maria Annell sera votre guide tout au long de cette séance qui va vous aider à sortir de l'impuissance que vous ressentez peut-être face à certains événements de l'actualité.

Prenez une grande inspiration. Connectez-vous à votre corps.

Quand vous pensez à ce qui se passe dans le monde actuellement, que ressentez-vous ? Notez entre 1 et 10 le niveau de stress ou de la peur que cela peut provoquer chez vous - où 10 est vraiment très fort et 1, voire 0, cela ne vous concerne pas. Notez si vous avez des images, des sensations dans le corps qui vont avec cette pensée.

C'est parti pour la ronde !

Point Karaté : « Même si je ressens de l'impuissance quand je regarde ce qui se passe dans le monde, aujourd'hui je choisis de respirer et je m'accepte tel(le) que je suis. »

Point Karaté : « Même si je désespère quand je vois certains de mes co-humains s'agiter dans le monde, aujourd'hui je suspends mon jugement et je m'accepte là où j'en suis. »

Point Karaté : « Même si j'ai parfois peur de l'avenir pour moi et pour les générations futures, aujourd'hui je m'aime et je m'accepte complètement et totalement. »

Sommet de la tête : « Parfois, quand je regarde l'actualité, je déprime. »

Début du sourcil : « Quand je vois ce qui se passe autour de moi. »

Coin de l'œil : « Il m'arrive d'avoir honte d'être humain. »

Sous l'œil : « Toute cette peur. »

Sous le nez : « Toute cette haine. »

Creux du menton : « Toute cette injustice. »

Sous la clavicule : « Mon cœur pleure. »

Sous le bras : « Et ma tête fulmine. »

Sous le sein : « Je voudrais tellement faire quelque chose. »

Sommet de la tête : « Je voudrais tellement changer le monde. »

Début du sourcil : « Mais je ne suis qu'une toute petite personne. »

Coin de l'œil : « Et je ressens de l'impuissance. »

Sous l'œil : « Je me sens complètement dépassé(e) par tout ce qu'il y aurait à faire. »



Sous le nez : « Les personnes au pouvoir ne tiennent pas compte de ce que veulent les personnes comme moi. »

Creux du menton : « Je ne suis qu'une toute petite goutte dans un vaste océan. »

Sous la clavicule : « A quoi bon m'agiter ? »

Sous le bras : « C'est perdu d'avance. »

Sous le sein : « Je ne peux rien contre tout cela. »

Sommet de la tête : « Je me demande s'il existe un autre point de vue. »

Début du sourcil : « Peut-être que chaque goutte compte dans l'océan. »

Coin de l'œil : « Et si j'avais un tout petit peu de pouvoir malgré tout ? »

Sous l'œil : « Le pouvoir du colibri. »

Sous le nez : « Le pouvoir d'apporter une goutte de joie et d'amour. »

Creux du menton : « Le pouvoir de nettoyer devant ma propre porte. »

Sous la clavicule : « Même si ce n'est qu'un seul mètre carré. »

Sous le bras : « Le pouvoir de dire stop à la peur. »

Sous le sein : « Le pouvoir de faire de mon mieux dans mon coin du monde. »

Sommet de la tête : « Cela ne veut pas dire que je ferme les yeux sur les injustices. »

Début du sourcil : « Mais j'ai le choix de fixer mon regard là-dessus. »

Coin de l'œil : « Ou bien de focaliser sur tout ce qui va bien. »

Sous l'œil : « Je choisis aujourd'hui de me détendre. »

Sous le nez : « Pester, râler, pleurer, cela ne change rien. »

Creux du menton : « Je me connecte maintenant aux forces positives. »

Sous la clavicule : « Je m'ouvre à la possibilité de faire ma part. »

Sous le bras : « À ma façon, à mon échelle. »

Sous le sein : « Parce que l'action dissout la peur. »

Sommet de la tête : « Alors je choisis de passer à l'action, maintenant. Aujourd'hui, je décide d'être le changement que je veux dans ce monde. »

Prenez une grande inspiration. Soufflez. Détendez-vous.

Repensez maintenant à ce qui se passe autour de vous, à l'actualité. Où en êtes-vous ? À combien entre 1 et 10 évaluez-vous maintenant ce stress et cette peur ? 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.

Merci !