
Tapping méditatif : se libérer d'une dépendance

Bienvenue dans ce tapping méditatif. Maria Annell sera votre guide tout au long de cette séance qui va vous aider à vous libérer d'une dépendance ou d'une mauvaise habitude.

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

Pensez à une dépendance que vous avez dans votre vie, ou peut-être une mauvaise habitude ; quelque chose dont vous ne parvenez pas encore à vous défaire. Notez entre 1 et 10 à combien cela vous met mal à l'aise, à combien cela vous bloque pour mettre en place des changements dans votre vie - 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 j'ai cette dépendance qui me colle à la peau, aujourd'hui je choisis de respirer et je m'accepte du mieux que je peux. »

Point Karaté : « Même si je ne parviens pas à arrêter pour l'instant, je m'aime et je m'accepte là où j'en suis. »

Point Karaté : « Même si je me sens sous l'emprise de cette dépendance, je m'aime et je me pardonne pour ma part de responsabilité dans cette situation. »

Sommet de la tête : « J'ai l'impression d'être coincé(e) dans cette dépendance. »

Début du sourcil : « Je sais qu'elle est néfaste pour moi. »

Coin de l'œil : « Je voudrais arrêter, mais c'est plus fort que moi. »

Sous l'œil : « Cela fait tellement longtemps que c'est installé. »

Sous le nez : « Je ne sais pas s'il est encore possible d'arrêter. »

Creux du menton : « Et pourtant, j'ai l'impression que je devrais y arriver. »

Sous la clavicule : « Il suffirait d'avoir de la volonté et de me prendre en mains. »

Sous le bras : « Il suffirait de décider, "et voilà, j'arrête !" »

Sous le sein : « Je vois de nombreuses personnes autour de moi qui y parviennent. »

Sommet de la tête : « Pourquoi est-ce si difficile pour moi ? »

Début du sourcil : « Je me sens nul(le) de ne pas y arriver. »

Coin de l'œil : « Cela me décourage d'avance. »

Sous l'œil : « J'ai déjà essayé tant de fois. »

Sous le nez : « A quoi bon essayer encore une fois ? »

Creux du menton : « Qu'est-ce qui pourrait bien être différent, cette fois-ci ? »

Sous la clavicule : « Non, je crois qu'il est trop tard pour arrêter. »



Sous le bras : « Avec tout ce que je sais, tout ce que je fais et tout ce que j'ai vécu. »
Sous le sein : « Je ne peux que garder cette dépendance, je ne peux pas arrêter. »
Sommet de la tête : « Toutes ces situations qui ont installé ma dépendance. »
Début du sourcil : « Toutes les personnes qui y ont contribué, de près ou de loin. »
Coin de l'œil : « Toutes ces routines dans ma vie, construites autour de cela. »
Sous l'œil : « Tous ces souvenirs. »
Sous le nez : « Toutes les mémoires dans ma tête et dans mon corps. »
Creux du menton : « Toutes ces habitudes que j'ai instaurées. »
Sous la clavicule : « Toutes mes actions qui perpétuent la dépendance. »
Sous le bras : « Tout ce que je fais et tout ce que je ne fais pas pour l'entretenir. »
Sous le sein : « Toutes les pensées qui la maintiennent en place. »
Sommet de la tête : « Je me demande s'il y a un moyen de voir les choses différemment. »
Début du sourcil : « Dans une pièce où la lumière est éteinte. »
Coin de l'œil : « Il suffit en général d'appuyer sur l'interrupteur pour que la lumière s'allume. »
Sous l'œil : « Et l'ampoule ne va pas s'allumer moins vite. »
Sous le nez : « Parce qu'elle est restée éteinte longtemps. »
Creux du menton : « Elle s'allumera exactement à la même vitesse. »
Sous la clavicule : « Que nous ayons éteint la lumière hier soir. »
Sous le bras : « Ou bien il y a trois semaines. »
Sous le sein : « À condition, bien sûr, de trouver l'interrupteur. »
Sommet de la tête : « Peut-être cette dépendance n'est-elle pas de ma faute. »
Début du sourcil : « Peut-être ma dépendance n'est-elle pas une fatalité. »
Coin de l'œil : « Peut-être ai-je le choix aujourd'hui de la garder ou pas. »
Sous l'œil : « Et ce qui est rassurant, c'est que je peux la garder tant que cela me fait plaisir. »
Sous le nez : « Cela ne fait pas de moi une mauvaise personne. »
Creux du menton : « Depuis tout ce temps que je lutte contre cette dépendance. »
Sous la clavicule : « Aujourd'hui, je choisis de m'accorder une petite trêve. »
Sous le bras : « Aujourd'hui, je choisis de changer un peu. »
Sous le sein : « Parce que changer un peu, c'est changer beaucoup. »

Prenez une grande inspiration. Soufflez. Détendez-vous.

Repensez maintenant à cette dépendance, à cette habitude. À combien entre 1 et 10 l'évaluez-vous à cet instant ? 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 !