
Tapping méditatif : la culpabilité

Bienvenue dans ce tapping méditatif. Maria Anell sera votre guide tout au long de cette séance pendant laquelle vous allez explorer ensemble un nouveau point de vue sur la culpabilité.

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

Connectez-vous à la culpabilité. A combien la ressentez-vous ? Notez entre 1 et 10 la force de cette sensation, maintenant - où 10 est vraiment très fort et 1, voire 0, elle ne vous concerne pas. Notez les sensations que cela provoque dans votre corps, les pensées, les images.

C'est parti pour la ronde !

Point Karaté : « Même si j'ai souvent été habitué(e) à la culpabilité, aujourd'hui je choisis de me sentir libre et bien. »

Point Karaté : « Même si la culpabilité consomme une bonne partie de mon énergie, aujourd'hui je choisis d'être moi et d'être bien. »

Point Karaté : « Même si la culpabilité m'empêche parfois de jouir pleinement de ma vie, aujourd'hui je m'accepte complètement et profondément, et je me pardonne d'avoir pris cette habitude. Je suis prête à la remplacer, maintenant. »

Sommet de la tête : « Je me sens souvent coupable. »

Début du sourcil : « Je suis responsable du bien-être des personnes qui me sont chères. »

Coin de l'œil : « J'ai peur de leur infliger du mal. »

Sous l'œil : « J'ai peur de prendre une mauvaise décision. »

Sous le nez : « Je me sens responsable de ces personnes. »

Creux du menton : « Je ne suis pas sûr(e) qu'elles arrivent à se débrouiller seules. »

Sous la clavicule : « Je dois réfléchir à leur place. »

Sous le bras : « Je dois les protéger. »

Sous le sein : « Je dois, je dois, je dois... Toutes ces obligations. »

Sommet de la tête : « Et moi, dans l'histoire ? »

Début du sourcil : « Oh, moi, je suis sans importance. »

Coin de l'œil : « Il faut d'abord que je m'occupe des autres. »



Sous l'œil : « C'est mon rôle, c'est ma mission sur terre. »

Sous le nez : « Si moi, je ne le fais pas, qui va le faire ? »

Creux du menton : « Je suis responsable du bien-être de la terre entière. »

Sous la clavicule : « Si je ne m'en occupe pas, on va me demander des comptes. »

Sous le bras : « C'est à moi de rendre le monde entier heureux. »

Sous le sein : « C'est à moi que revient cette responsabilité. »

Sommet de la tête : « Mais je ne parviens jamais à contenter tout le monde. »

Début du sourcil : « J'ai beau me mettre en quatre, je ne peux pas être partout. »

Coin de l'œil : « Je me sens coupable. »

Sous l'œil : « Je devrais pouvoir faire mieux. »

Sous le nez : « Tout le monde y arrive, sauf moi. »

Creux du menton : « Je croule sous cette responsabilité. »

Sous la clavicule : « Je me sens au bord de l'épuisement. »

Sous le bras : « Mais je dois continuer, je dois mieux faire. »

Sous le sein : « Je dois serrer les dents et avancer. »

Sommet de la tête : « Je dois encore en faire un peu plus pour les autres. »

Début du sourcil : « Je dois m'occuper encore mieux d'eux. »

Coin de l'œil : « Je suis responsable de leur bien-être. »

Sous l'œil : « Ils ne peuvent pas y arriver sans moi. »

Sous le nez : « Ah, que c'est bon d'être in-dis-pen-sable. »

Creux du menton : « Cela me donne une contenance. »

Sous la clavicule : « Cela donne un sens à ma vie. »

Sous le bras : « Cela m'évite aussi de m'occuper de MES problèmes. »

Sous le sein : « J'aime tellement m'occuper de ceux des autres. »

Sommet de la tête : « Ils sont bien plus juteux. »

Début du sourcil : « Et puis, ils ont tellement besoin de mon aide. »

Coin de l'œil : « Sans moi, je crois bien qu'ils seraient perdus. »

Sous l'œil : « Et si tout cela n'était qu'une illusion ? »

Sous le nez : « Et s'il était temps, maintenant, de m'occuper de moi ? »

Creux du menton : « Si le plus fier service que je pouvais rendre aux autres. »

Sous la clavicule : « C'était justement de les laisser se débrouiller seuls. »

Sous le bras : « Ou en tout cas, d'attendre qu'ils demandent mon aide. »



Sous le sein : « Non, j'aurais trop peur de ne plus me sentir utile. »

Sommet de la tête : « Cela voudrait dire qu'ils n'ont plus besoin de moi, alors ? »

Début du sourcil : « Mais c'est vrai que cela pourrait me faire des vacances. »

Coin de l'œil : « Alors juste pour aujourd'hui, je choisis de m'occuper de MOI. »

Sous l'œil : « Juste pour aujourd'hui, je me permets de grandir. »

Sous le nez : « Et je donne ainsi aux personnes autour de moi la permission de grandir à leur tour. »

Creux du menton : « Je reste à l'écoute, je reste disponible, au cas où. »

Sous la clavicule : « Mais à partir d'aujourd'hui, je laisse les personnes venir à moi. »

Sous le bras : « À partir d'aujourd'hui, je ne cherche plus à deviner leurs besoins. »

Sous le sein : « Avant même qu'elles ne les ressentent elles-mêmes. »

Sommet de la tête : « Juste pour aujourd'hui, je m'offre des vacances. »

Début du sourcil : « Pour moi. Pour moi-même. »

Coin de l'œil : « Parce que quand j'y pense. »

Sous l'œil : « Je suis le(la) meilleur(e) moi que je connaisse. »

Sous le nez : « Aujourd'hui, je lâche mes vieilles habitudes de culpabilité. »

Creux du menton : « Et je m'ouvre à plus de responsabilité. »

Sous la clavicule : « Aujourd'hui, je lâche mes vieilles habitudes de culpabilité. »

Sous le bras : « Et je m'ouvre à plus de liberté. »

Sous le sein : « Aujourd'hui, je lâche mes vieilles habitudes de culpabilité. »

Sommet de la tête : « Et je m'ouvre à plus d'écoute. Ecoute vis-à-vis de moi-même. Et aussi vis-à-vis des autres. Aujourd'hui je me respecte et je m'accepte complètement. »

Prenez une grande inspiration. Soufflez. Détendez-vous.

Repensez maintenant à cette culpabilité. 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 !