



Le Congrès EFT 2017
est terminé...



Protocole « le vide post congrès »

(Pensez à adapter ce protocole proposé avec vos mots et votre situation...)

Même si le congrès se termine et je pourrais sentir comme un vide, j'ai appris que je pourrais aimer qui je suis et ce que je ressens. Si je veux !

Même si demain toute cette belle énergie pourrait bien retomber à plat, il ne tient qu'à moi de la rattraper au vol pour jouer avec aussi longtemps que je le souhaite !

Même si la fin de ce congrès pourrait me voir retourner dans la solitude, dans une situation sans espoir, dans mes douleurs, je m'ouvre à la possibilité de construire ma vie différemment avec mes nouvelles ressources.

Ca se termine ce soir

Demain je pourrais me retrouver face à ma solitude

J'aurais bien continué la fête

Demain je retrouve peut-être mon monde fermé

Je me sentais porté par toute cette énergie et toute cette communauté

Et là ça va être le grand vide

Je m'étais habitué à de nouvelles découvertes chaque soir

Et là tout d'un coup, plus rien

C'est vrai j'ai appris des tas de choses

Trop de choses en fait ! Je fais quoi moi maintenant avec tout ça ?

Même si je pourrais me sentir abandonnée

Il paraît que j'ai un choix.

En fait j'ai même découvert 14 nouveaux choix.

Dans lesquels je peux puiser ce qui m'est utile pour moi.

Peut-être que je vais choisir d'oser être moi et me réaliser,

Peut-être que je peux évacuer le stress lié à mes douleurs chroniques et voir ce qui se passe pour moi ?

Peut-être que je vais vraiment transcender mes hontes, et transformer mes traumatismes en trésors

Qui sait ce que je pourrais découvrir en moi en positivant mon stress et en

alignant mes chakras ?

Et si je pouvais vraiment m'enraciner dans l'estime de moi et regarder fleurir un nouvel amour de moi

Tout ça est facile à dire, quand on n'est pas dans ma situation, et pourtant...

Aujourd'hui je peux tout simplement commencer par le commencement

Je peux garder le contact avec des personnes rencontrées cette semaine

Je peux continuer à me renseigner sur le travail de l'un ou l'autre des experts, ou même de tous !

Et surtout je peux m'amuser à tapoter un peu chaque jour, sur ce qui me passe par la tête

Même si je peux me sentir intimidé, seule et perdu face à ce nouvel univers.

Ce n'est pas nouveau, c'était sans doute pareil avant de savoir marcher, lire, écrire ou conduire *(ou ce qui vous correspond)*

Et maintenant ça me vient naturellement.

Même si le congrès se finit ce soir,

Il ne tient qu'à moi de considérer toutes les graines de bonheur que j'ai récoltées

Je me demande comment sera ma vie quand j'aurai fait fructifier tout ça

Le meilleur moyen de le savoir, c'est de me lancer aujourd'hui

Aujourd'hui je choisis d'accueillir en conscience tout ce que j'ai appris,

Si je veux

Aujourd'hui je choisis de pratiquer à mon rythme,

Par petites touches ou par grand raz de marrée, comme je veux

Aujourd'hui je choisis la curiosité

Pour découvrir toutes les ouvertures vivifiantes

Que je peux créer en moi, où je veux !

Chaque instant est le premier instant du reste de ma vie,

Et chaque jour je pourrais faire le choix de cultiver une nouvelle graine de bonheur, quand je veux !

Je choisis à cet instant de profiter pleinement de ce gala pour accueillir la santé dans mes cellules, la paix dans mon cœur et des étincelles créatives dans ma tête. Avec joie et curiosité... Merci !

Bonne exploration !

A très bientôt

Christine Disant

votre bien être est entre VOS mains...