

La confiance en soi, c'est facile Avec mon coach EFT

Prenez confiance en vous en 5 semaines seulement !



E-Book + Livre audio

Florence VASTRA
Coach en EFT & Loi d'Attraction

www.eftetloidattraction.com

« La Confiance en soi, c'est facile avec mon coach EFT »
Florence VASTRA www.eftetloidattraction.com

Sommaire

Introduction	P 3
Présentation de l'EFT	P 4
Fil Rouge EFT	P 5
Respiration abdominale	P 8
1^{ère} semaine : Découvrir qui je suis	
• Exercices	P 9
• Méditation	P 12
• Résumé	P 13
2^{ème} semaine : Démontez mes croyances limitantes	
• Exercices	P 14
• EFT : Je n'ai pas confiance en moi	P 17
• Méditation	P 19
• Résumé	P 21
3^{ème} semaine : Surmonter mes peurs	
• Exercices	P 22
• EFT : J'ai peur	P 24
• Méditation	P 26
• Résumé	P 28
4^{ème} semaine : Apprendre à m'aimer	
• Exercices	P 29
• EFT : Je ne sais pas dire non	P 36
• Méditation	P 38
• Résumé	P 40
5^{ème} semaine : Me donner le droit d'agir	
• Exercices	P 41
• EFT : Je procrastine	P 44
• Méditation	P 46
• Résumé	P 48
Auteure	P 49
Bibliographie	P 50

INTRODUCTION

Bonjour et félicitation pour l'acquisition que vous venez de faire.

5 semaines pour prendre confiance en vous... Dans cet e-book, vous allez trouver un certain nombre d'exercices et de techniques, dont l'EFT, bien entendu.

A ma connaissance, il n'existe pas de recueil offrant autant d'outils sur un même thème.

Sophrologue de formation, j'y ai inclus des **séances de relaxation**.

« S'engager dans une pratique régulière de la méditation modifie durablement le fonctionnement du cerveau, selon une étude menée par des chercheurs de l'Hôpital Général du Massachusetts (Boston, Etats-Unis), et publiée le 1^{er} novembre 2012 dans la revue *Frontiers in Human Neuroscience* ».

Les **exercices** sont issus de procédés **de coaching** connus pour leurs résultats.



Ce sigle sert à vous alerter : ce peut être une phrase positive que vous pourrez recopier dans votre cahier de confiance en vous ou bien un « truc » pratique qui peut aider dans de nombreuses situations. Bref, un peu de lumière, quoi !

Vous y trouverez aussi des références à la **Loi d'Attraction**, loi qui a transformé ma vie en me faisant prendre conscience de mon pouvoir personnel.

Enfin, bien sûr, les protocoles d'**EFT** vous permettront de travailler directement sur vos émotions.

Cet e-book est le condensé de mes années de pratique en cabinet et des formations que j'ai suivies.

Il est également le fruit d'une mise en pratique personnelle. J'ai utilisé aussi pour moi-même les outils, exercices et sessions d'EFT que vous trouverez ici. Aujourd'hui, je suis conférencière, j'anime des ateliers et je dois avouer que la confiance en moi ne représente plus un challenge important dans ma vie.

Mon plan d'action pour avoir confiance en soi est le suivant :

1. Découvrir qui « je » suis,
2. Démonter mes croyances limitantes,
3. Surmonter mes peurs
4. Apprendre à m'aimer,
5. Me donner le droit d'agir.

Suivez-moi et commençons tout de suite.



Présentation de l'EFT



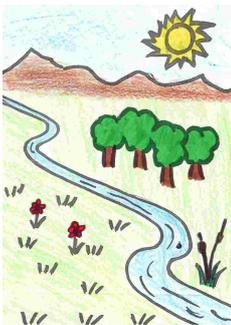
EFT, ce sont les initiales anglaises pour Emotional Freedom Technic, technique de libération des émotions.

Créée par Gary Craig dans les années 80 en Amérique, l'EFT est une technique énergétique basée sur les méridiens d'acupuncture.

Dans nos méridiens d'acupuncture circule notre énergie vitale. Et cette énergie se bloque lorsque nous ressentons une émotion négative.

Les émotions négatives sont la tristesse, la culpabilité, la peur, la colère et l'ensemble des émotions qui leur sont apparentées.

Avec l'EFT, nous allons conserver le souvenir de l'évènement mais littéralement « dissoudre » l'émotion qui lui est associée.



Prenons une image : notre énergie vitale est comme un cours d'eau qui coule dans son lit. Des pierres apparaissent qui viennent bloquer la circulation de l'eau. Ces pierres, ce sont les émotions. Et l'EFT vient les enlever pour remettre en route le cours d'eau de notre énergie vitale et nous rendre notre bien-être.

Voici les points EFT à tapoter :

Point Karaté :	PK (Tranchant de la main)
Dessus de la tête :	DT
Début des sourcils :	DS
Coin des yeux :	CO
Sous les yeux :	SO
Sous le nez :	SN
Creux du menton :	CM
Clavicules :	CL
Sous les bras :	SB
Sous les seins :	SS



Vous trouverez une session EFT en vidéo sur ma chaîne You Tube et en suivant le lien que voici :

<http://youtu.be/ehDj7PoERmo>

Il s'agit d'une bonne approche des différents points utilisés ainsi que d'une première session en vue d'éliminer les éventuels blocages à l'efficacité de l'EFT.

Pour cette raison, si vous êtes novice, ne vous privez pas de cette première expérience en image.

FIL ROUGE

Connaissez-vous le processus de paix personnelle de Gary Craig ?

Durant ces 5 semaines, je vous propose un exercice qui lui est dérivé. Il s'agira d'une sorte de « fil rouge » puisque vous y reviendrez chaque jour.

Faites une liste de tous les évènements qui vous reviennent en mémoire où vous n'avez pas eu confiance en vous.

Imaginez que le manque de confiance en vous soit une grande forêt. Chaque arbre est un évènement où vous avez rencontré ce problème. Il y a les gros arbres (les moments les plus importants) et les petits arbres (les situations moins graves mais qui vous reviennent aussi en mémoire).



Pour chacun, vous allez donner un nom. Voici quelques exemples :

- Le jour où Richard s'est moqué de moi,
- Le repas où j'ai eu honte lorsqu'elle m'a dit, devant tout le monde : «... »,
- La réunion où je n'ai pas parlé,
- La fois où j'ai fait cette concession,
- ...etc.

A côté de chaque nom, inscrivez la ou les émotion(s) que cela crée en vous et attribuez une note entre 0 et 10, 10 représentant l'émotion à son maximum.

Pour chaque évènement, vous allez appliquer le protocole EFT que je vous propose ci-après. Comme tous les protocoles ici, n'hésitez pas à changer les phrases si besoin afin que les mots correspondent le plus possible à ce que *vous* ressentez !

Je vous recommande de faire une liste, la plus longue possible. Cherchez dans votre mémoire pour qu'il y ait un exercice chaque jour.



Si cela vous semble difficile, demandez, le soir, à votre inconscient de les ramener à votre mémoire le lendemain. Vous serez surpris de découvrir à quel point il met tout en œuvre pour répondre à votre demande... (Il s'agit là d'un « truc » extrêmement performant que vous pouvez utiliser régulièrement : pour vous réveiller en forme le lendemain, pour vous souvenir de quelque chose que vous avez oublié, pour vous rappeler vos rêves... Oui, notre inconscient est un génie à notre service ; il suffit de lui demander).



Commençons par un premier souvenir d'un évènement où vous avez manqué de confiance en vous. Prenez un moment pour vous le remémorez en détail. A quel moment ? A quel endroit ? Qui était là ? Que s'est-il passé ? Y a-t-il des odeurs qui vous reviennent ? Des bruits ? Des couleurs ? Laissez revenir... Et notez la ou les émotions. Évaluez sur une échelle de 0 à 10. C'est fait ? Alors, allons-y :

Point karaté : Même si je suis plein(e) d'émotions quand je repense à cette situation, je me félicite d'être en train de travailler dessus avec ce tapping.

Point karaté : Même si je me trouve vraiment nul(le) quand j'y repense, que j'aurais dû avoir une autre réaction, je choisis de m'aimer quand même.

Point karaté : Même si je n'ai pas eu la bonne attitude parce que j'ai totalement manqué de confiance en moi, je m'accepte avec toutes ces émotions en moi.

Tête : (dessus de la tête) DS (début des sourcils) CO (coin des yeux) SO (sous les yeux) SN (sous le nez)
 CM (creux du menton) CL (clavicules) SB (sous les bras, en croisant) SS (sous les seins)

- Tête : Quand j'y repense, j'ai été nul(le).
- DS : J'aurais dû agir autrement.
- CO : J'ai manqué totalement de confiance en moi.
- SO : Tout le monde s'en est rendu compte.
- SN : Je me suis couvert(e) de ridicule.
- CM : Je suis catalogué maintenant.
- CL : Je m'en veux, je leur en veux, je suis en colère.
- SB : Je suis triste aussi.
- SS : Je suis nul(le).
- Tête : J'étais comme paralysé.
- DS : Ce n'est pas la première fois que cela m'arrive.
- CO : Mais là, j'ai honte de moi.
- SO : En même temps, j'ai l'impression que tout le monde m'en veut.
- SN : Les gens sont méchants avec moi.
- CM : Je n'ai jamais la bonne attitude.
- CL : C'est trop dur pour moi.
- SB : J'ai l'impression que je ne m'en sortirai jamais.
- SS : Je n'ai jamais eu confiance, pourquoi ça commencerait maintenant ?
- Tête : Je suis plein d'émotions, toutes contradictoires.
- DS : Je leur en veux, je m'en veux.
- CO : Colère, tristesse, culpabilité, peur... tout y est.
- SO : Je suis trop nul(le).
- SN : Je n'ai pas osé m'affirmer.
- CM : Et après, je me suis senti(e) mal.
- CL : Je me sens seul(le) aussi.
- SB : Je ne sais pas comment m'en sortir.
- SS : Et si ce tapping était en train de m'y aider ?
- Tête : Et si c'était plus facile que je ne le crois ?



Prenez une grande inspiration et buvez un peu d'eau

Évaluez, à nouveau, votre émotion entre 0 et 10.

Si vous n'êtes pas à 0, refaites deux ou trois rondes avec les mots de votre choix. Vous pouvez aussi ne rien dire du tout ou juste nommer l'émotion. Par exemple, « Je suis en colère contre moi ! ». L'important, c'est surtout que vous ayez bien votre souvenir en mémoire. Et que vous fassiez le tapping jusqu'à ce que le souvenir ne soit plus source de souffrance.

Voici également quelques exemples de phrases pour les événements de votre enfance :

- J'avais trop peur.
- J'étais si petit(e).
- Je ne comprenais pas ce qui se passait.
- Je ne savais pas comment réagir.
- Un enfant a besoin d'encouragements et moi, je n'en avais pas.

Et pour terminer :

Point karaté : Même si j'ai encore un peu d'émotion lorsque je pense à cette situation, je choisis de me sentir en paix maintenant.

Point karaté : Même si j'ai encore un peu d'émotion, je sais que j'ai fait de mon mieux avec les moyens qui étaient les miens à ce moment là.

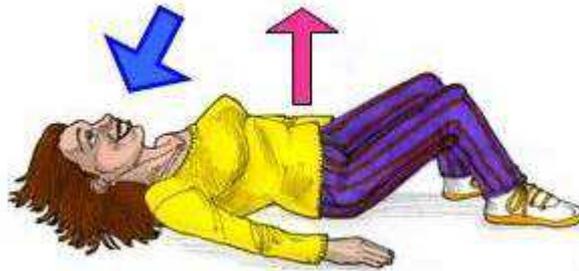
Point karaté : Même si j'ai encore un peu d'émotion, il s'agit là du passé et j'ai surtout envie de me concentrer sur l'avenir par ce que je sais qu'il est plein de promesse pour moi.

Tête : (dessus de la tête) DS (début des sourcils) CO (coin des yeux) SO (sous les yeux) SN (sous le nez)
CM (creux du menton) CL (clavicules) SB (sous les bras, en croisant) SS (sous les seins)

Tête : J'ai encore un peu d'émotion.
DS : J'aurais dû agir autrement.
CO : Mais j'ai fait de mon mieux.
SO : Ce n'était pas si facile de réagir.
SN : Ce qui est important, c'est d'avancer maintenant.
CM : Et cet événement, c'est mon passé.
CL : Ces émotions, c'est à moi qu'elles font du mal.
SB : Alors, je libère et je lâche.
SS : Je libère cette émotion (*nommez-là*)
Tête : Je suis en train d'avancer dans la bonne direction.
DS : Grâce à ce tapping libérateur.
CO : Je fais de la place pour la confiance en moi.
SO : Déjà, je me félicite pour ce travail.
SN : Un premier pas et pas des moindres.
CM : J'apprends à faire la paix avec mon passé.
CL : Je me pardonne.
SB : Oui, je me pardonne et je m'encourage.
SS : Parce que j'ai les ressources en moi.
Tête : Je me félicite pour ce courage. Bravo... (Et dites votre prénom)



Respiration abdominale



Allongé(e) dans votre lit, jambes pliées, amusez-vous à gonfler et à rentrer le ventre. Puis, « callez » votre respiration en :

- soufflant lorsque vous rentrez le ventre (vous pouvez vous aider en appuyant légèrement avec votre main),
- et en inspirant lorsque vous le gonflez (laissez votre ventre pousser sur votre main.)

Enfin, ramenez votre respiration à son rythme naturel tout en continuant à rentrer et gonfler le ventre.

Faites cela une à deux minutes.

Il s'agit de la respiration naturelle des être vivants. Observez les bébés dans leurs berceaux ou même votre animal favori lorsqu'il dort. Vous constatez que le ventre se gonfle au rythme de la respiration.

Nous avons souvent perdu cette faculté naturelle en optimisant notre respiration.

Ses avantages sont nombreux grâce à une meilleure oxygénation des cellules (lutte contre le stress, amélioration du sommeil, pensées positivées...etc.)

Pensez à la pratiquer plusieurs fois dans la journée (au moins 2 le matin et autant l'après-midi) et une dernière fois le soir en vous endormant. Faites sonner votre téléphone s'il le faut. Le bénéfice est important par rapport à l'investissement temps.

Vous pouvez pratiquer cette respiration assis(e) ou debout aussi bien qu'allongé(e).

1^{ère} Semaine

Découvrir qui je suis

Si l'on vous demande qui vous êtes, il est probable que vous allez vous présenter en indiquant votre nom, votre profession, votre situation matrimoniale...etc.

Je m'appelle Sylvie
Je suis artisan
Je suis marié(e) et j'ai deux enfants

Si tout ceci est une réalité, vous sentez bien, au fond de vous, que vous êtes aussi autre chose. Vous êtes bien plus que votre prénom, votre profession et votre statut familial.

Si aujourd'hui, on vous rebaptise, vous changez de métier et divorcez pour vivre une autre vie... Vous êtes toujours le même « Je ».

Vous êtes la personne qui parle.
Vous êtes la personne qui pense.
Vous êtes la personne qui vit.

Comment avoir confiance dans cette personne si on ne la connaît pas ?
Comment avoir confiance dans cette personne si on ne l'aime pas ?

L'objectif de ce livre est de vous permettre de vous rencontrer en profondeur, de vous connaître, de vous aimer et, enfin, de vivre avec vous avec bonheur.

Ces étapes constituent un chemin merveilleux que je vous invite à parcourir avec moi. Tiens, au fait, c'est qui « moi » ? Parlons-en !

Lorsque nous sommes arrivés sur terre, le bébé en nous avait un ressenti précis de qui il était. La chose la plus importante au monde était... ses besoins.

Besoin de manger, de dormir, d'être aimé, d'avoir chaud...

Quelle est la différence fondamentale entre lui et nous, alors qu'il s'agit du même « Je » (juste un peu plus vieux) ?

Notre « Je » enfant ne se pose aucune question sur sa valeur, sa beauté, sa réussite... Tout cela lui est parfaitement étranger. Il ne se juge pas ! Il se contente d'être tout simplement.



Est-ce que ce qu'il fait est bien ? Est-ce que ce qu'il est est bien ?

Il se contente d'être et s'émerveille de tout ce qu'il découvre. En vrac, il est fou de bonheur en voyant sa mère, le biberon, un petit pied qui s'agite... Il pleure quand il se sent mal... Il *est*.

Il est en train d'apprendre à une vitesse incroyable mais cela, il ne le sait pas.

Juste heureux d'exister.

Et le plus drôle, c'est qu'on est tous d'accord avec lui : il est merveilleux !

Alors, que s'est-il passé entre ce petit « bout » fabuleux et nous aujourd'hui, inquiets, déçus... ?

La vie coule toujours en nous et pourtant, il n'y a plus rien de merveilleux là dedans.

Notre regard a changé et nous sommes devenus notre pire juge. Bien plus exigeant souvent que notre propre entourage !

« Je » ne sais pas faire cela.

« J' » ai raté cela.

« Je » ne suis pas aussi... (beau, intelligent, riche, lumineux...) que ...

« J' » ai honte.

« Je » me sens coupable.

« J' » aurais dû...

Et cette fois-ci, qui est le « Je » qui pense comme cela ?

Cette semaine, je vous propose de partir à la rencontre de vous-même et de compléter le tableau ci-après :

1. Je suis
2. Je suis
3. Je suis
4. Je suis
5. Je suis
6. Je suis
7. Je suis
8. Je suis
9. Je suis
10. Je suis

Vous trouvez cela difficile ? Vous ne faites pas confiance au premier inconnu qui passe, n'est-ce pas ? Alors, autorisez-vous à vous connaître.

Vous avez la semaine pour finir cet exercice. Prenez votre temps, revenez dessus... à votre rythme.

Et pour poursuivre sur cette voie, trouvez cinq défauts et cinq qualités :

DEFAUTS	QUALITES
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Je suis absolument certaine que la colonne « Défauts » va se remplir toute seule... Est-ce pareil pour la colonne « Qualités » ?

Durant cette semaine, soyez attentif, découvrez-vous.

Pour cela, vous allez aussi **demander à votre entourage** quelles sont les qualités qu'il vous voit.

Est-ce que ce sont les mêmes que celles que vous voyez ?

Je me vois	Mon entourage me voit
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.

Y a t'il des différences notables ? C'est peut-être l'occasion de découvrir un aspect inconnu de vous-même.

Et pour finir, inscrivez cinq choses que vous aimez et que vous faites particulièrement bien :

1. Je suis très bon lorsque.....
2. Je suis très bon lorsque.....
3. Je suis très bon lorsque.....
4. Je suis très bon lorsque.....
5. Je suis très bon lorsque.....

Lorsque vous les recopierez dans votre cahier de Confiance, mettez de jolies couleurs, illustrez les phrases avec des dessins, des photos qui vous plaisent. Bref, faites pour que ça vous plaise.

MEDITATION

1^{ère} semaine



Etre bien dans sa tête, bien dans son corps est une condition essentielle à la confiance en soi.

En position debout, pieds légèrement écartés, pieds en contact avec le sol, relâchez bien vos muscles.

Bras le long du corps... Les yeux sont fermés... ou légèrement entrouverts. La tête est droite... Détendez bien tous vos muscles et sentez la détente s'installer dans tout votre corps. Laissez venir à vous les sensations que vous connaissez déjà et qui témoignent de la détente des muscles du visage, du front, des joues intérieures et extérieures, les muscles tout autour de la bouche... Les épaules se relâchent davantage... Les muscles du ventre sont souples... votre respiration est naturelle... Prenez plaisir à écouter votre corps respirer... Votre bassin se décontracte... Les muscles des jambes se détendent... Les tendons et les ligaments des genoux sont souples et déliés...

Dans cette position debout, trouvez la posture juste... La position de votre dos respecte bien la courbure naturelle de votre colonne... Portez à présent une attention particulière sur vos points d'appui au sol... Sentez les plutôt sur l'avant ou sur l'arrière de vos pieds?... Plutôt sur l'intérieur ou sur l'extérieur de vos pieds?... Vos appuis sont-ils stables? Sinon, déplacez très lentement ce centre de gravité jusqu'à ce que vous trouviez la sensation qui vous semble la plus agréable, la plus confortable, la mieux adaptée pour vous permettre de conserver votre équilibre... Expérimentez ce point d'équilibre et dites-vous : « Je suis debout, à l'aise, détendu, stable, à l'intérieur comme à l'extérieur... J'ai les pieds bien ancrés dans le sol... Je prends ma place... J'occupe l'espace... Et c'est dans cette position que je peux m'affirmer davantage, me sentir bien en vie, bien dans mon corps aussi... ».

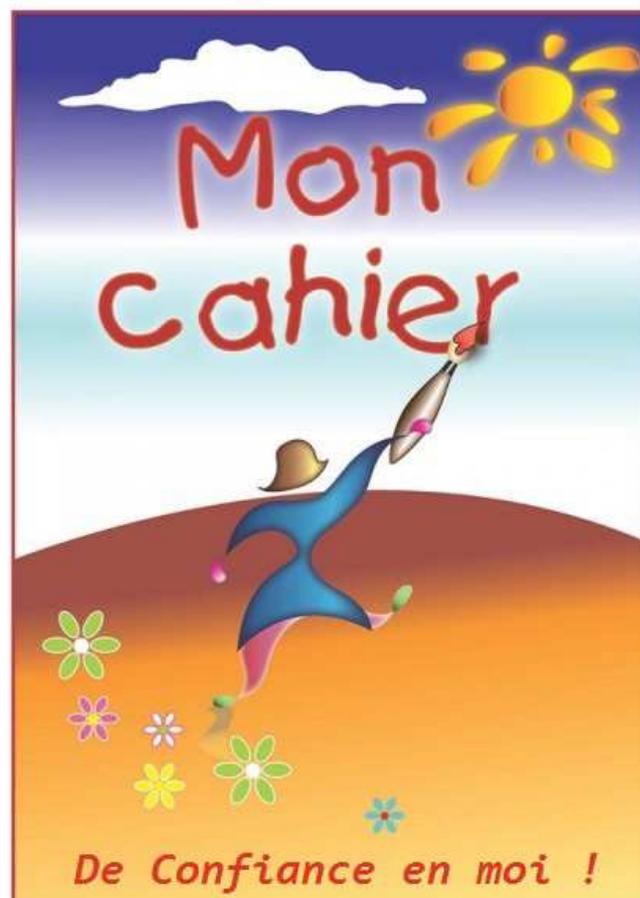
Laissez venir à vous toutes ces sensations agréables... sensations de votre corps à l'aise... détendu... corps dont vous percevez la présence...

Ouvrez vos yeux à présent... Ressentez bien votre corps, les yeux ouverts sur le monde... sur la vie...

1^{ère} semaine

Résumé

- Ouvrez un beau cahier et écrivez en grand, sur la première page :
« Je suis moi et moi, c'est bien ».
- Recopiez les différents **exercices** ci-dessus.
- Ecoutez votre séance de **sophrologie** tous les jours (Trouvez un moment qui vous convienne et instaurez-le comme un incontournable !).
- Pratiquez le **Fil Rouge** et la **respiration abdominale** chaque jour



2^{ème} Semaine

Démonter mes croyances limitantes

Durant cette deuxième semaine, nous allons nous intéresser à nos croyances.

Très tôt, dans l'enfance, nous avons mis en place un certain nombre de filtres au travers desquels nous regardons notre vie.

Au départ, il s'agit d'une pensée que l'enfant (souvent avant 5 ans) va plaquer sur ce qu'il découvre, ce qu'il voit, ce qu'il ressent.

Prenons l'exemple d'un enfant qui tombe et pleure. Lorsque sa maman va venir s'occuper de lui, il pourra se dire, au choix :

1. Lorsque je souffre, je peux compter sur ma mère pour me consoler.
2. Si je pleure, j'attire l'attention.
3. Lorsque je pleure, je me fais gronder.

Et développer ainsi les croyances qui lui semblent correspondre :

1. Je peux compter sur le soutien des gens que j'aime.
2. Je suis aimé lorsque je souffre.
3. Je ne dois pas montrer mes faiblesses.

La première solution va aider l'enfant à prendre confiance en lui et dans ses relations aux autres. La seconde risque de créer un adulte qui se plaint facilement. Quant à la troisième, nous aurons très certainement affaire à quelqu'un qui cherche à montrer sa force dans toutes les situations, oubliant parfois de s'écouter (C'est le message contraignant « sois fort » dont je parle dans mon e-book sur la gestion du stress).

Petit à petit, l'enfant, puis l'adulte ensuite, va agir en fonction de ce postulat qu'il ne remettra jamais en cause. D'autant moins qu'il va chercher, et bien sûr trouver, toutes les confirmations qui correspondent à cette croyance.

Nous sommes tous ainsi faits que notre attention se porte sur ce qui nous intéresse. Et l'on considère ainsi l'élément vu comme la preuve irréfutable que notre pensée est *vraie*. Alors qu'il ne s'agit que d'une interprétation ou d'une limitation de notre regard.

Une croyance se réalise et devient notre réalité. Une même croyance limitante peut influencer négativement plusieurs domaines de notre vie, en se vérifiant la plupart du temps. C'est très insidieux car, plus on a confirmation de ce à quoi on croit, plus cela devient « vrai » pour nous, plus la croyance se renforce.

Je vous propose donc de lister vos croyances.

Prenez une feuille blanche et faites deux colonnes. La première c'est ce qui est bien, et la seconde ce qui est mal.

Sur la première ligne, écrivez ce que vous pensez de l'Amour.
 Sur la seconde ligne, écrivez ce que vous pensez de l'Argent.
 Sur la troisième ligne, écrivez ce que vous pensez de la Réussite.
 Sur la quatrième ligne, écrivez ce que vous pensez du Monde.
 Sur la cinquième ligne, écrivez ce que vous pensez de **Vous**.

Cela pourrait donner ceci :

Sujet	Bien	Mal
Amour	L'amour, c'est pour toujours	
Argent		L'argent ne fait pas le bonheur
Réussite		Pour réussir, il faut écraser les autres
Monde	Le monde est plein d'avancées technologiques	
Vous		Je n'ai pas confiance en moi

Voilà comment notre monde prend tournure.

Et le vôtre, quel est-il ?

Sujet	Bien	Mal
Amour		
Argent		
Réussite		
Monde		
Vous		

Voici un texte de Louise L. Hay :

Pour la plupart, nous avons créé notre système de croyances quant à la vie aux environs de 5 ans.

Si chacun d'entre nous devait aller chercher l'origine d'une opinion sur un sujet donné, il découvrirait qu'il a arrêté une certaine décision sur ce sujet vers ce très jeune âge.

Ainsi vivons-nous dans les limitations de la conscience de nos 5 ans. Nous avons hérité les croyances de nos parents et vivons toujours selon les limitations de la conscience parentale.

« Tu ne peux pas faire cela » ou « Cela ne marchera pas » ...

Et puis un jour, je me suis rendu compte que la limitation résidait dans ma tête et n'avait rien à voir avec la réalité. En abandonnant mes propres croyances restrictives et en m'autorisant à avancer vers mes possibilités, je découvris que je pouvais penser. Je découvris que j'étais très intelligente et que je pouvais communiquer. Je découvris encore toutes sortes de possibilités qui, considérées avec l'esprit étriqué du passé, paraissaient inaccessibles. »

La force est en vous
 Louise L. Hay

Bien évidemment, il ne s'agit pas de supprimer toutes nos croyances sur la vie. Certaines sont porteuses d'un maximum de bienfaits pour nous : gardons les ! Mais d'autres ne nous veulent pas de bien.

Le problème est de les détecter puis de les transformer.

Ce qui compte, pour vous, c'est la prise de conscience du rôle essentiel de vos croyances sur tous les aspects de votre vie. Cherchez celles qui se cachent derrière les problèmes que vous rencontrez.

Voici quelques exemples :

Si votre **santé** est chancelante, quelles sont les phrases que vous dites facilement ?

- Je suis d'une nature fragile, déjà, tout(e) petit(e)...
- J'attrape tout ce qui passe...etc.

Si vous avez des problèmes d'**argent** :

- L'argent ne fait pas le bonheur,
- Je ne peux pas gagner plus que mes parents,
- Il faut travailler dur pour gagner sa vie...etc.

Vous enchaînez les **déconvenues sentimentales** :

- Déjà, enfant, mes parents préféraient mon frère,
- Je ne mérite pas d'être aimé(e),
- Les autres sont mieux que moi...etc.

Voilà, vous avez compris. Devenez le détective privé qui recherche les pensées assassinent qui nous empêchent d'avoir confiance en nous.

Et changez-les. Tout simplement. Comme ceci :

- Hier, j'étais fragile mais je vais de mieux en mieux.
- L'année dernière, j'ai eu la grippe. Je sens que cette année, je vais l'éviter.
- L'argent me permet de faire des choses intéressantes.
- Certaines personnes gagnent de l'argent facilement.
- Je mérite l'amour et le bonheur autant que tout le monde.

Vos phrases doivent être positives, formulées au présent et crédibles pour vous.

Dr Wayne : « Vos pensées à votre service »

Quand vous changez votre façon de voir les choses, les choses que vous regardez changent. Il ne s'agit pas au juste d'un jeu de mots mais d'une vérité quantique.

Je n'ai pas confiance en moi

Tête (Dessus de la tête) DS (début des sourcils) CO (coin des yeux) SO (sous les yeux) SN (sous le nez)
CM (creux du menton) CL (clavicules) SB (sous les bras, en croisant) SS (sous les seins)

Point karaté : Même si je manque totalement de confiance en moi depuis des années et que ça m'a causé de nombreux préjudices, je choisis de regarder aussi ce que je fais de bien.

Point karaté : Même si je suis le roi (la reine) de l'autocritique, je peux au moins me féliciter pour cette expertise !

Point karaté : Même si je n'ai pas confiance en moi dans la majorité des situations que je rencontre, je me félicite du travail que je suis en train de faire sur moi grâce à cela.

Tête : Je manque totalement de confiance en moi.
DS : Je suis le roi (la reine) de l'autocritique.
CO : Même quant on me fait un compliment, je ne le crois pas.
SO : Ça ne me fait pas plaisir, ça me gêne même.
SN : Je n'ai aucune confiance.
CM : Je m'en veux.
CL : Je me trouve nul(le).
SB : Je voudrais que ça change mais je ne vois pas comment.
SS : Personne ne me comprend.
Tête : Je me dévalorise tout le temps.
DS : Comme quand j'étais enfant.
CO : On me disait des choses qui m'ont blessé(e).
SO : Je n'ai jamais été encouragé(e).
SN : Au contraire, des phrases blessantes.
CM : Je les entends encore.
CL : C'était leurs phrases mais je les entends encore.
SB : J'ai pris le relais.
SS : Maintenant, c'est moi qui me les dis.
Tête : Comme si je voulais leur être fidèle.
DS : Mais tout cela, c'est leur vision des choses.
CO : Et encore, ce n'est même pas sûr.
SO : J'ai pu interpréter.
SN : Ça n'a plus d'importance maintenant.
CM : Je suis adulte et je peux cesser de me faire du mal.
CL : Je ne suis pas obligé(e) de les croire.
SB : C'était leur vision de moi, pas la mienne.
SS : C'était leur vision de la vie, pas la mienne.
Tête : C'était leur histoire, leur propre manque de confiance en eux.



Prenez une grande inspiration et buvez un peu d'eau

Point karaté : Même si j'ai toujours cru ce qu'ils m'ont dit et que je ne sais pas ce qui va m'arriver si je change cela, je choisis de me faire confiance, pour une fois.

Point karaté : Même si c'est difficile de changer, je choisis de croire que c'est peut-être plus facile que je ne le crois.

Point karaté : Même si j'ai des appréhensions, je choisis de m'encourager pour ce travail.

- Tête : Je les ai cru et j'ai pensé que c'était de ma faute.
DS : J'ai cru qu'ils avaient raison.
CO : J'ai essayé tellement de choses pour qu'ils me disent ce que j'attendais.
SO : Me taire.
SN : Etre sage.
CM : Ne pas déranger.
CL : Rien n'y a fait.
SB : Et aujourd'hui, je continue.
SS : Mais je peux changer cela.
Tête : Je peux changer la voix dans ma tête.
DS : Me répéter des choses agréables.
CO : Me répéter des encouragements.
SO : Au moins essayer.
SN : C'est ce que je fais avec ce tapping.
CM : Je suis capable de faire des choses bien.
CL : ...Pas toujours...
SB : Personne ne fait tout bien.
SS : Et jamais personne n'a tout raté.
Tête : Pas même moi.
DS : Je choisis de changer mon regard sur moi.
CO : Je choisis d'observer les choses bien.
SO : Et de laisser de côté ce qui ne me convient pas.
SN : Je choisis de me faire confiance pour une fois.
CM : Je connais mes qualités.
CL : J'ai du courage, ça c'est sûr.
SB : Tout le monde ne fait pas ce que je fais en ce moment.
SS : Ce n'est pas si facile mais je veux m'en sortir.
Tête : Et je m'en donne les moyens.



Prenez une grande inspiration et buvez un peu d'eau

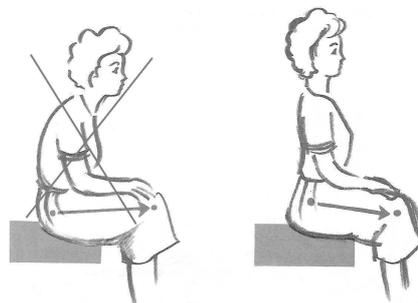


Je suis unique et parfait tel(le) que je suis

MEDITATION

2^{ème} semaine

Cette méditation se réalise assis(e), les pieds posés sur le sol. Prenez une position confortable, le dos droit, et les jambes légèrement écartées.



Aujourd'hui, je vous propose une douche de confiance.

Respirez tranquillement. L'air rentre... Puis sort... Comme une vague immuable... Prenez un moment pour vous laisser bercer par cette agréable sensation... Votre corps se détend... un peu plus... à chacune de vos respirations. Observez votre corps... qui se relâche... Prenez quelques instants pour laisser la vague de détente... glisser sur votre visage, vos yeux, votre nez, votre bouche. Tiens, la bouche pourrait-elle esquisser un sourire de détente ?

Puis le cou, la gorge se relâchent à leur tour... Les épaules s'abaissent dans la détente... Les bras jusqu'au bout du bout des doigts...

La poitrine se gonfle facilement maintenant... et le plexus semble se dilater pour laisser passer la vague de détente. Les hanches s'élargissent... et c'est au tour des muscles des cuisses, des jambes de se relâcher...

Respirez tranquillement...

Prenez quelques instants pour tourner votre regard intérieur vers votre dos... Imaginez-le... Sentez-le... là... Respirez et envoyez votre souffle vers vos omoplates... Visualisez-les... et imaginez que les muscles autour d'elles se relaxent..., se détendent... en amenant davantage de détente... dans tout votre dos...



Respirez amplement... et consciemment... et imaginez... une cascade d'eau claire et vive... dans un paysage naturel tout à fait agréable et accueillant...

Laissez votre esprit chercher dans vos souvenirs ou dans vos désirs... différents endroits pour trouver celui qui vous convient le mieux à cet instant... tout en respirant bien tranquillement et bien consciemment... le long de ta colonne vertébrale...

Imaginez-vous aller maintenant vous installer confortablement... et en toute sécurité... sous cette cascade... en sentant l'eau à la température tout à fait agréable... qui coule et ruisselle librement sur votre peau... en emmenant avec elle toutes les tensions qui polluent votre corps... et qui vous empêchent de respirer à pleins poumons...

Imaginez qu'à chaque cycle de votre respiration... vous inspirez maintenant les qualités de force... et de fraîcheur... de confiance... et de puissance... qui émanent de cette source, comme une source d'inspiration pénétrante..., intime... et tout à fait bienveillante...

Ressentez comme, à cet instant, vous êtes à votre juste place. Vous êtes libre... libre d'être totalement vous-même... dans la vérité de votre cœur... dans cette nature qui vous accueille... tel(le) que vous êtes...

A chaque cycle de votre respiration... imaginez-vous en train de vous abandonner de plus en plus sereinement... et complètement... et avec plaisir... à cette fontaine de confiance et de vitalité maintenant... tout en laissant grandir intérieurement le sourire... et la légèreté... dans chaque cellule de votre corps maintenant... ou dans quelques secondes... ou encore peut-être déjà maintenant... comme si vous vous emplissiez d'une nouvelle énergie de vie tout à fait juste et appropriée pour vous, à cette étape de votre vie... Energie de confiance qui coule en vous...

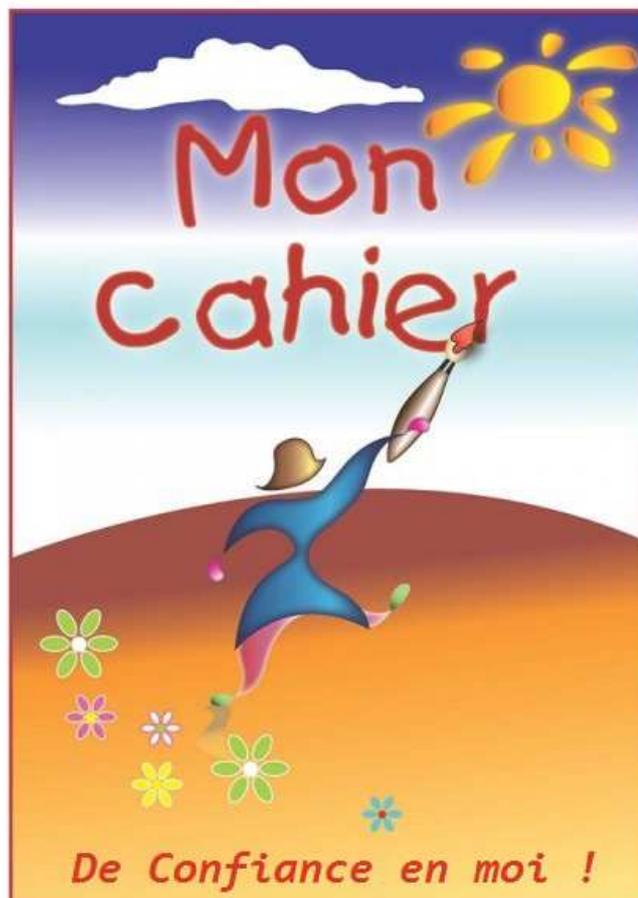
Profitez de cette douche aussi longtemps que vous le souhaitez et, dans votre tête, laissez fleurir des pensées de joie, de confiance, de sécurité et de reconnaissance envers cette nouvelle vie qui vous attend...



2^{ème} semaine

Résumé

- Dans votre cahier de confiance, **notez les croyances négatives** que vous avez découvertes puis, à côté, **notez la nouvelle croyance** que vous souhaitez mettre dans votre vie et **rayez la première phrase** qui ne vous convient plus.
- Ecoutez votre séance de **sophrologie** tous les jours (Trouvez un moment qui vous convienne et instaurez-le comme un incontournable !).
- Effectuez le **tapping EFT** sur la confiance en soi tous les jours.
- Pratiquez le **Fil Rouge** (s'il reste encore des événements à nettoyer) et la **respiration abdominale** chaque jour.



3^{ème} Semaine

Surmonter mes peurs

Depuis deux semaines maintenant, vous travaillez sur votre confiance en vous. Vous avez appris à vous connaître mieux et démasqué les croyances limitantes qui pouvaient vous empêcher d'être heureu(x)(se).

Restent ces obstacles qui surgissent parfois brutalement : les peurs. Dans mon expérience en cabinet, j'en ai recensé certaines, les plus courantes :

- Peur du regard des autres.
- Peur de ne pas être à la hauteur.
- Peur de l'échec.
- Peur de se démarquer des autres.
- Peur de faire mal...



Toutes ces peurs ont en commun le manque de confiance en soi. Peur du jugement, celui des autres, celui qu'on porte sur soi-même. Tout cela correspond, encore et toujours, aux croyances que nous portons en nous.

Une expérience a été faite avec un panel de personnes souffrant de la peur du regard des autres. On les a confrontés à un groupe de personnes qui n'étaient pas au courant de leur crainte.

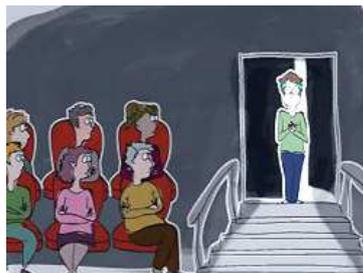
Lorsqu'on leur a demandé comment s'était passé le contact, la quasi-totalité a dit :

- J'ai été nul.
- Il a dû penser du mal de moi.
- Je sais qu'il m'a mal jugé.

Or, le second groupe, interrogé à son tour pour savoir ce qu'il avait pensé, a répondu une seule chose :

- J'ai pensé à moi.

Aucune critique n'est apparue. Pas même l'ombre d'un jugement.



Cette expérience me fait penser aux **4 accords Toltèques**. Connaissez-vous ce livre ? Si ce n'est pas le cas, je vous le recommande. Don Miguel Ruiz, chirurgien et chamane issu de la tradition Toltèque, nous livre des voies de libération quant à nos relations. Dans son livre les 4 accords toltèques, il nous rappelle que nous vivons tous dans un rêve où la peur constitue un véritable enfer :

Ne réagissez à rien de façon personnelle. Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité, de leur rêve. Lorsque vous êtes immunisé contre cela, vous n'êtes plus victime de souffrances inutiles.

Ne faites aucune supposition. Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs. Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames. À lui seul cet accord peut transformer votre vie.

Un enfant de ma famille me disait l'autre jour que j'étais vieille. J'ai 56 ans. Si cela m'avait blessée, il est probable que la cause en aurait été ma propre peur de vieillir. Est-on vieux à 56 ans ? Ma mère de 84 ans me dirait que non. Or, du haut de ses 7 ans, l'enfant pensait que tout le monde est vieux au-delà de 10 ans. Il ne me parlait absolument pas de moi mais de lui, et *seulement de lui*. C'est le cas pour la totalité de nos relations aux autres. Chacun parle de lui, de son histoire, de ses blessures. En prenant les choses de façon personnelle, on perd son pouvoir sur sa propre vie.

Notre mental a la fâcheuse manie de chercher à trouver des raisons logiques à ce que nous vivons. J'ai un rendez-vous avec quelqu'un qui ne vient pas. Je peux imaginer au choix :

- Que je ne l'intéresse pas.
- Qu'il a eu un accident.
- Que quelqu'un l'empêche de venir...etc.

Et le choix de cette croyance va exclusivement dépendre de ma vision de la vie.

Le **désir de perfection** est aussi une source de peur. Se donner le droit à l'erreur, c'est se donner le droit de progresser. Un coureur de marathon a été d'abord un petit enfant qui est tombé. Que serait devenu ce coureur de marathon si, lorsqu'il était enfant, après une chute, il s'était dit : « T'es trop nul, laisse tomber, tu n'y arriveras jamais » ? Le principal, c'est de se relever et de se faire confiance.



Aujourd'hui, je suis prêt(e) à échouer afin de réussir.

Vous l'avez compris, **nos peurs se situent souvent dans notre tête**. D'où l'intérêt de les affronter car la réalité est souvent très différente de l'idée qu'on en a.

Je vous convie à une séance de tapping EFT pour faire face à la peur.



J'ai peur

Tête (Dessus de la tête) DS (début des sourcils) CO (coin des yeux) SO (sous les yeux) SN (sous le nez)
CM (creux du menton) CL (clavicules) SB (sous les bras, en croisant) SS (sous les seins)

Point karaté : Même si j'ai peur du regard des autres, que j'ai souvent l'impression d'être jugé(e), je m'accepte avec cette crainte en moi.

Point karaté : Même si j'ai peur du jugement parce que le mien est vraiment dur, je me félicite de vouloir bien faire dans ma vie.

Point karaté : Même si j'ai peur, je me rappelle qu'il s'agit de l'enfant en moi et je lui envoie de l'amour.

Tête : J'ai peur du regard des autres.

DS : Je crois toujours qu'on pense du mal de moi.

CO : J'ai peur et je me sens mal.

SO : J'imagine plein de choses.

SN : Question critiques, je suis super fort(e).

CM : Je suis sans cesse en train de me houspiller.

CL : Tu aurais pu faire mieux.

SB : Tu aurais dû...

SS : Je ne me sens pas à la hauteur.

Tête : J'ai peur du regard des autres.

DS : J'ai peur du jugement des autres.

CO : J'ai l'impression que tout le monde m'en veut.

SO : Ca me gâche la vie.

SN : J'ai peur et ça m'empêche de donner le meilleur.

CM : Et la boucle est bouclée.

CL : Je ne suis pas bon(ne) et on me critique.

SB : Et si je changeais cela une bonne fois pour toutes ?

SS : J'aimerais mais comment faire ?



Prenez une grande inspiration et buvez un peu d'eau

Point karaté : Même si j'ai peur de ne pas être bon(ne) et que les autres s'en rendent compte, je choisis d'être en paix maintenant.

Point karaté : Même si je ne sais pas ce que je serais sans cette peur et que ça me fait un peu peur, je m'accepte avec cette contradiction.

Point karaté : Même si j'ai l'impression que je ne m'en sortirai pas, je m'accepte et je m'aime comme je suis.

Tête : Peur du regard des autres.

DS : Peur de mon propre jugement.

CO : Il faut être parfait(e) pour être aimé(e).

SO : J'essaie d'être parfait(e) mais je n'y arrive pas.

SN : Je cours toujours après un "plus", un "mieux".

CM : Mais ce n'est jamais assez bien.
CL : Et si je lâchais prise un peu ?
SB : Non, j'ai trop peur !
SS : Impression d'une menace latente.
Tête : Il va m'arriver quelque chose.
DS : Et si ça n'était que dans ma tête ?
CO : Non, il m'est déjà arrivé des choses désagréables.
SO : Je me souviens qu'on attire ce qu'on croit.
SN : Il y a aussi plein de fois où l'on m'a félicité(e).
CM : Je ne regarde que le négatif parce que j'en ai peur.
CL : Et si je changeais cela ?
SB : Si je cherchais tout ce qui se passe bien et facilement ?
SS : Je choisis de me faire confiance.



Prenez une grande inspiration et buvez un peu d'eau

Point karaté : Même si j'ai peur d'arrêter d'avoir peur parce que mon exigence me semble importante, je m'aime tel(le) que je suis.
Point karaté : Même si j'ai du mal à croire qu'en me changeant, je vais changer ma vie, je m'aime avec ce doute en moi.
Point karaté : Même si j'ai l'impression d'avancer en terrain inconnu, je me félicite pour tout ce travail.

Tête : Et si c'était plus facile que je ne le crois ?
DS : S'il suffisait de me faire confiance ?
CO : Oui, mais c'est mon problème : je n'ai pas confiance en moi.
SO : Je me souviens, je peux changer cela.
SN : Hier, je manquais de confiance en moi.
CM : Mais je m'améliore chaque jour un peu plus.
CL : Grâce à ce cours.
SB : Grâce à ces tappings.
SS : Grâce à moi !
Tête : Je découvre que je suis aussi bien que les autres.
DS : Je cesse de me comparer.
CO : Je me recentre sur moi.
SO : Sur l'enfant en moi qui a peur.
SN : C'est à moi de le rassurer.
CM : A moi de le câliner.
CL : A moi de l'aimer, de façon inconditionnelle.
SB : L'erreur n'existe pas.
SS : C'est juste de l'apprentissage.



MEDITATION

3^{ème} semaine



Nos peurs sont des obstacles sur le chemin de notre confiance en nous. Cette visualisation vous permettra d'identifier vos blocages et de vous en libérer.

Installez-vous confortablement et assurez-vous de ne pas être dérangé(e).

Prenez conscience des points d'appui de votre corps. Partez des talons, des pieds et remontez. Sentez les mollets, les cuisses, les fesses, le ventre, la poitrine, les épaules, les bras et enfin la tête. Tout votre corps en contact avec le support.

Centrez-vous sur votre respiration, sur l'air qui entre, l'air qui sort... vague immuable...

Sentez votre nombril qui monte sur l'inspiration et baisse sur l'expiration... dans une respiration abdominale que vous maîtrisez bien maintenant.

Revenez à la respiration naturelle. Fermez les yeux. Relâchez-vous bien, laissez-vous aller.

Relâchez bien le cuir chevelu, le front, les paupières, laissez-vous aller. Relâchez les tempes, les joues... les mâchoires, la bouche, la langue se détendent à leur tour dans l'ébauche d'un sourire. Essayez de visualiser mentalement votre visage dans la détente, les contours, la forme du visage.

Laissez bien aller les muscles du cou, de la nuque, des épaules en prenant bien conscience de cette détente qui s'installe et des effets de cette détente. Les épaules peuvent sembler un peu plus lourdes... Respirez librement...

Relâchez bien le dos, la colonne, le bas du dos, les reins, le bassin, laissez aller tous les muscles du dos; respirez librement, laissez-vous bien aller.

Puis, c'est au tour des muscles du thorax, de la poitrine, de se libérer de tout poids, de toute pression. Relâchez bien le ventre comme si les organes à l'intérieur avaient plus de place.

Respirez librement dans la détente.

Relâchez bien les bras, les avant-bras, les mains, les doigts, le bout des doigts, prenez bien conscience de la détente et des effets de cette détente. Ce peut être de la lourdeur, de la légèreté, des fourmillements... Observez... sans juger...

Détendez les fesses, les cuisses, les jambes, les pieds, les orteils. Laissez tout votre corps se détendre...

Relaxation mentale...

Et pendant que votre corps continue à se détendre, vous mettez également votre mental au repos, en vous laissant descendre doucement au fond de vous-mêmes, dans cette zone située entre veille et sommeil.

Laissez-vous descendre doucement entre veille et sommeil, comme au bord même du sommeil. Laissez-vous aller tranquillement au calme intérieur.

Prenez bien conscience de votre corps détendu et laissez-vous glisser... en vous. Imaginez qu'un toboggan vous entraîne profondément en vous dans un voyage plein de douceur...

Et vous arrivez dans un lieu de détente intérieur. Il ressemble à un lieu de la nature. Un lieu imaginaire ou réel. Laissez venir les images... Peut-être est-ce à la mer... ou encore une belle forêt... une verte prairie... Ou une montagne enneigée... Un lac paisible... Laissez faire... Imprégnez-vous de cet endroit où vous êtes en totale sécurité... Sentez les parfums : la terre, les fleurs, l'air lui-même différent selon qu'on se trouve au bord de la mer ou à la campagne... Y a-t-il des sons : bruits d'animaux, musique lointaine, bruits de l'eau qui coule ? Sentez-vous le sol sous vos pieds... ? Si vous le souhaitez, vous pouvez vous allonger par terre... et suivre le mouvement des nuages...

Vous vous ressourcez dans ce lieu qui est le vôtre.

Promenez-vous et suivez un chemin devant vous. Il est parsemé de cailloux clairs et serpente dans le paysage.

Visualisez à présent, naturellement, ce qui barre votre chemin. Votre inconscient le sait et va vous envoyer des images. Représentez-vous de façon symbolique, par un objet comme un mur, un animal, un personnage... Affrontez-le... Faites des respirations profondes pour vous apaiser. Vous maîtrisez très bien la situation.

Et décidez maintenant de ce qui peut détruire ou écarter cet obstacle. Voyez-vous en train d'agir efficacement pour dégager votre chemin.

Bravo. Continuez votre route. L'obstacle s'éloigne de vous. Il est derrière... de plus en plus loin. Votre marche même vous en éloigne.

Savourez le bien-être dans votre lieu de sécurité et de détente. Sentez la chaleur du soleil, douce sur votre peau. Prenez tout votre temps...

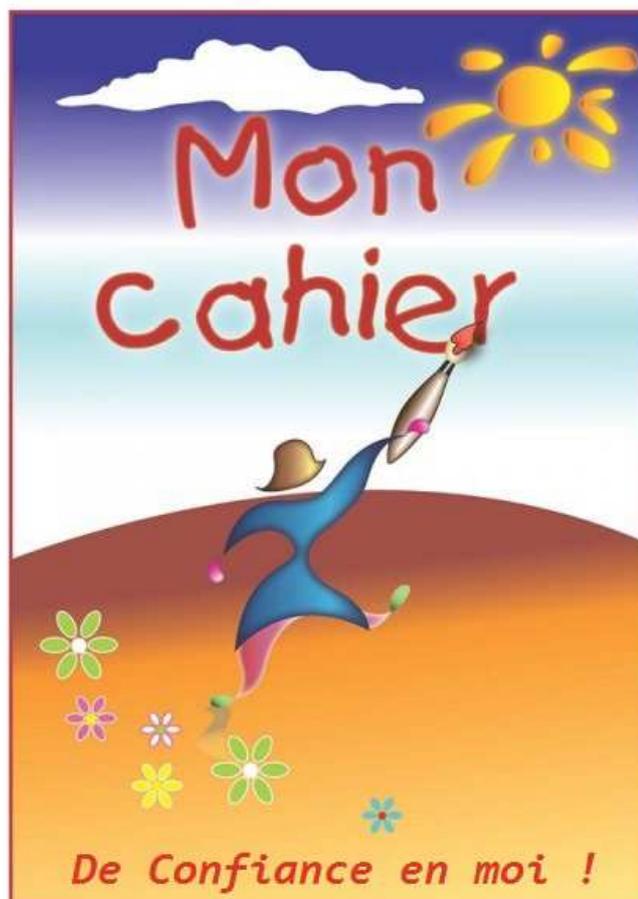
Puis, lorsque vous le souhaitez, reprenez conscience de la pièce, ici et maintenant. Commencez, graduellement, à bouger... d'abord les pieds, les jambes... puis les mains, les bras... à votre rythme... et quand vous le sentez, ouvrez le yeux... baillez... étirez-vous...



3^{ème} semaine

Résumé

- Dans votre cahier de confiance, **notez les peurs** que vous avez découvertes puis, à côté, **notez une phrase positive** que vous souhaitez mettre dans votre vie et **rayez la peur** que vous abandonnez.
- Ecoutez votre séance de **sophrologie** tous les jours (Trouvez un moment qui vous convienne et instaurez-le comme un incontournable !).
- Effectuez le **tapping EFT** sur les peurs tous les jours.
- Pratiquez le **Fil Rouge** (s'il reste encore des événements à nettoyer) et la **respiration abdominale** chaque jour.



4^{ème} Semaine

Apprendre à m'aimer

Tout ce qui existe est destiné à être aimé, y compris nous-même. Quand l'amour de soi est conditionnel, il en va de même de celui qu'on porte à autrui. Mais comme nous avons été blessé, nous commençons par nous refuser cet amour à nous-même puis à autrui aussi. Voilà pourquoi l'amour de nous-même doit être notre but premier.

Don Miguel Ruiz
Au-delà de la peur

J'en entends qui toussent là !!! Quelle remise en cause de tout ce qu'on nous a appris, n'est-ce pas ? On aurait le droit d'être égoïste ? Non, bien sûr que non. Mais ne confondons pas amour et respect de soi avec toutes les connotations négatives que nous avons entendues depuis notre tendre enfance.

Il est impossible d'aimer les autres si l'on est, soi-même, en manque d'amour.

Si je ne m'aime pas, je serai dans le besoin d'être aimé... et je vais «exiger» l'amour de l'autre. »

Jacques Salomé

Cette semaine va être extrêmement importante. La confiance en soi ne peut exister sans l'estime de soi. Il s'agit de vous aimer et, si besoin, vous réconcilier avec vous-même.

Rappelez-vous que derrière tout ce que vous voyez de vous, il y a un enfant qui demande à être aimé. Personne d'autre que vous ne peut lui donner cet amour.

Que feriez-vous face à un enfant malheureux et seul ?

Toutes ces belles idées qui vous viennent à à l'esprit :
le réchauffer, le soigner, le câliner, le rassurer,

Aujourd'hui, c'est votre tour !





1) Le travail avec le miroir :

Le travail avec le miroir est un exercice très puissant. Il consiste à se regarder dans le miroir en se parlant. Dites-vous : « Je t'aime tel(le) que tu es ».

C'est souvent assez difficile au début mais vous constaterez, à la longue, que les choses s'adoucissent et que vous y prenez un réel plaisir.



Tapotez-vous en réalisant cet exercice. Commencez par vous dire « Je t'aime tel(le) que tu es » puis dites tout ce qui vous vient à l'esprit. Peut-être pensez-vous : « Ce n'est pas vrai, je n'y arrive pas, c'est trop dur... ». Dites tout cela en faisant le tapping EFT. Essayez aussi de vous dire des choses agréables, de vous encourager, de vous féliciter : « Bravo, tu as réussi ceci ou cela ! ».

Travail du miroir et tapping EFT : la puissance est démultipliée

Faites ce travail toute cette semaine, **5minutes par jour**. Pour ma part, je le pratique tous les jours depuis des années. Histoire de ne pas oublier l'enfant en moi qui m'appelle.

2) Elaboration de phrases positives :

Lorsqu'on manque de confiance en soi, il est fréquent que notre discours mental soit extrêmement négatif. Nous allons le changer en douceur.

Il est primordial, avant d'élaborer des phrases, de respecter certaines règles :

1— **Au présent.** Ne dites pas « Je vais m'aimer » mais « Aujourd'hui, je m'aime ».

2— **Crédible.** Les phrases prononcées doivent vous faire vibrer de l'intérieur. Trouvez celles auxquelles vous pouvez croire. Si « Je m'aime » vous semble impossible, dites « Je choisis de m'apprécier de plus en plus chaque jour ».

3— **Le bon ton.** Que ce soit à voix haute ou mentalement, mettez de l'amour et de la tendresse dans vos phrases. Et même un peu d'emphase, ce peut être amusant.

4— **Répétition.** Voilà 30, 40, 50 ans ou plus que vous vous dites des choses désagréables. Ça ne prendra pas autant de temps pour inverser la vapeur mais ça ne se fera pas non plus en une fois. Répétez, répétez, répétez... Comme un mantra. Et persistez encore et encore...

Jusqu'à ce que :

BRAVO !!!



La santé

- « Chaque jour, je vais de mieux en mieux »
- « J'ai toute l'énergie nécessaire pour répondre à tous mes besoins »
- « La lumière en moi guérit mon corps tout entier »
- « Je suis Un avec l'Univers, je guéris en ce moment »
- « La lumière divine circule dans chaque cellule de mon corps »
- « Je suis un être radieux empli de lumière et d'amour »
- « J'irradie l'amour vers chaque personne que je rencontre »
- « Je dors de manière détendue et je m'éveille plein(e) d'énergie »
- « Je donne et reçois l'Amour aisément et sans effort »
- « Je suis baigné(e) de Lumière radieuse »
- « Je contrôle totalement ma santé et mon bien-être »
- « J'ai une abondance d'énergie, de santé et de bien-être »
- « Je suis en pleine santé dans tous les domaines de ma vie »
- « Je suis capable de conserver mon poids idéal »
- « Je suis calme ; mon esprit est en paix »
- « J'aime mon corps et j'en prends soin »
- « Je suis parfait(e) tel(le) que je suis »



La spiritualité

- « Je suis libre d'être moi-même »
- « Je suis une personne aimante »
- « Je suis responsable de ma propre croissance spirituelle »
- « Je suis Un avec l'Univers »
- « Je mérite l'amour »
- « Plus j'aime, plus cet amour m'est renvoyé »
- « Je nourris mon enfant intérieur »
- « Je suis responsable de ma vie. Je prends des décisions emplies d'amour »

La Vie Quotidienne

- « Je suis en paix avec moi-même »
- « Je m'aime et je m'accepte »
- « Je suis une personne unique et pleine d'amour »
- « Je suis toujours en sécurité »
- « Je reconnais tous mes sentiments. Je suis digne d'être aimé(e) »
- « Je suis entouré(e) de personnes aimantes et attentionnées »
- « J'aime et j'accepte les autres »
- « Je fais confiance à mes messages intérieurs. Ils me mènent vers la lumière »
- « Je suis toujours relié(e) à l'Amour Divin »
- « Ma vision intérieure est claire et ciblée »

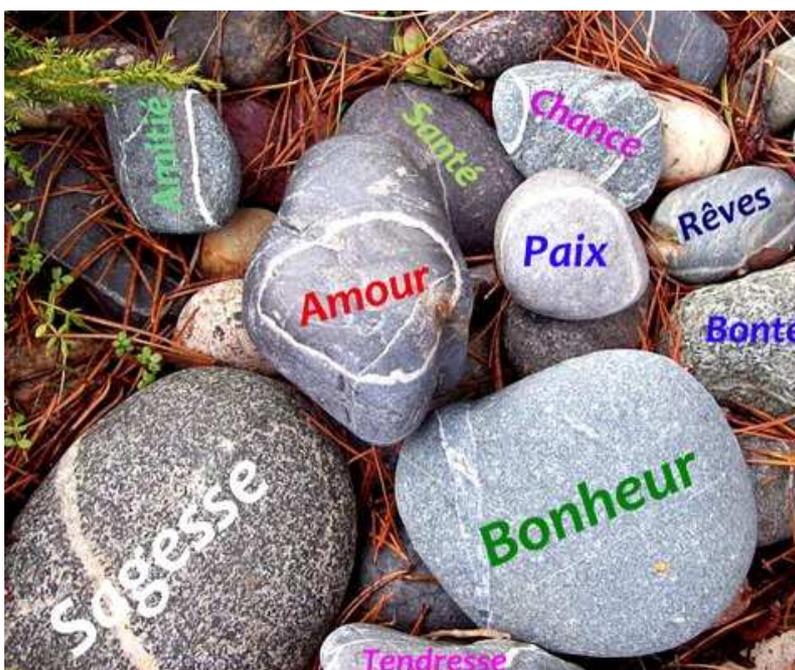
L'Unité

- « Je suis Un(e) avec toutes choses. J'accueille les autres dans ma vie »
- « Je suis Un(e) avec toutes choses. Dieu travaille à travers moi maintenant »
- « Je suis relié(e) à toutes choses. J'accueille les bonnes choses dans ma vie »
- « Je suis un canal ouvert. Je rayonne l'Amour vers tous les êtres »
- « J'accepte maintenant mon unité avec toutes choses »
- « L'Univers travaille en moi et à travers moi maintenant »



Une fois vos phrases choisies, copiez-les dans votre cahier de confiance.

Je vous recommande aussi de les enregistrer (sur votre ordinateur, votre MP3 ou votre téléphone et de les écouter plusieurs fois par jour. Là encore, voici un exercice très puissant pour faire bouger l'inconscient.



Je ne sais pas dire non

Apprendre à dire non, c'est aussi reconnaître ses limites, les poser fermement, se respecter pour que les autres le fassent aussi... bref, s'aimer, quoi ! En disant non aux autres, c'est à vous que vous dites oui. Oui à votre équilibre, oui à vos besoins, oui à l'amour pour vous.

Et, non, la terre ne va pas s'arrêter de tourner, non, le ciel ne vous tombera pas sur la tête... Peut-être même que vous allez ouvrir une nouvelle voie où la confiance en vous trouvera toute sa place.

Le tapping de cette semaine va porter sur cette capacité à se respecter, sans culpabilité.

Tête (Dessus de la tête) DS (début des sourcils) CO (coin des yeux) SO (sous les yeux) SN (sous le nez)
CM (creux du menton) CL (clavicules) SB (sous les bras, en croisant) SS (sous les seins)

Point karaté : Même si l'idée de dire non me paraît être parfaitement impossible, je m'accepte avec cette crainte en moi.

Point karaté : Même si refuser quelque chose à quelqu'un me donne presque des boutons, je choisis de m'aimer quand même.

Point karaté : Même si j'ai l'impression d'être égoïste et méchant(e) si je dis non, je me félicite pour cette capacité à rendre service aux autres.

- Tête : C'est impossible pour moi de dire non.
DS : J'ai peur de la réaction de l'autre.
CO : Et puis, je peux bien faire un petit effort.
SO : Vraiment impossible de dire non.
SN : Qu'est-ce qu'ils vont penser ?
CM : Et puis, je vais leur faire de la peine.
CL : Je vais passer pour un monstre, c'est sûr.
SB : J'ai peur du conflit.
SS : J'ai peur de décevoir.
Tête : Je crains qu'on dise que je ne suis pas à la hauteur.
DS : Hauteur de quoi, d'ailleurs ?
CO : Hauteur des exigences que je m'impose.
SO : Sous le couvert des demandes des autres.
SN : Oui, c'est moi qui voudrais toujours être bien.
CM : Capable de répondre à toutes les demandes.
CL : Pour montrer qui je suis.
SB : Je m'en demande beaucoup.
SS : Trop, je le sais bien.
Tête : Et si j'essayais de dire non, pour voir ?
DS : J'ai peur !
CO : Et si c'était plus facile que je ne le crois ?
SO : Non, c'est dur, je le sais.
SN : Et si c'était dans ma tête ?
CM : Et seulement dans ma tête ?
CL : Et si je me donnais le droit de dire non, facilement ?
SB : Je peux essayer pour voir
SS : Dire non, les autres le font bien.



Prenez une grande inspiration et buvez un peu d'eau

Point karaté : Même si je ne sais pas encore comment je vais pouvoir dire non à quelqu'un, je choisis de me faire confiance.

Point karaté : Même si je n'ai jamais fait cela et que ça m'inquiète, je m'autorise à faire un essai juste pour voir.

Point karaté : Même si l'idée de cet essai me paraît encore difficile mais que j'en ai envie tout de même, je m'aime avec ces envies contradictoires.

Tête : J'ai encore peur quand j'y pense.

DS : Mais j'ai envie de voir aussi.

CO : Et si c'était plus facile que je ne crois ?

SO : S'il suffisait que j'arrête de me critiquer ?

SN : Les autres y arrivent très bien.

CM : Me dire non ne semble pas les déranger.

CL : Même parfois, cela me met en colère.

SB : Moi qui dit toujours oui.

SS : Et si j'apprenais, moi aussi ?

Tête : Quand on me dit non, je fais avec.

DS : Alors, ils peuvent en faire autant.

CO : Je choisis d'essayer cette semaine.

SO : Un petit non chaque jour.

SN : Ca n'est pas un peu trop ?

CM : Non, il faut bien que je m'entraîne.

CL : Allez un peu de positif pour finir.

SB : C'est facile de dire non.

SS : Parce que c'est se dire oui, à soi même.

Tête : Je choisis de m'entraîner à dire non.

DS : Je décide de me respecter de mieux en mieux.

CO : Chaque jour, je prends soin de moi avec plaisir.

SO : L'enfant en moi se sent enfin aimé.

SN : Plus je m'aime et plus je peux irradier l'amour autour de moi.

CM : Plus je me respecte et plus je suis respecté(e).

CL : Je progresse à grand pas vers ma confiance et mon estime de moi.

SB : Je suis parfaite tel(le) que je suis.

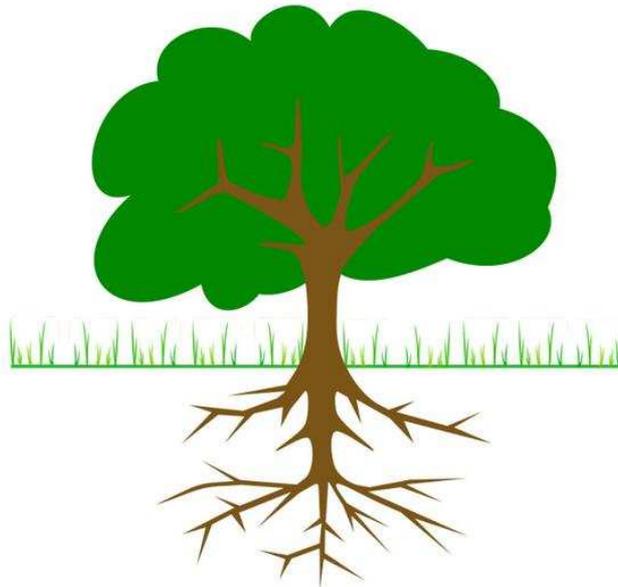
SS : Je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis



Prenez une grande inspiration et buvez un peu d'eau

MEDITATION

4^{ème} semaine



Installez-vous le plus confortablement possible. Je vous recommande de vous asseoir et de poser vos pieds bien à plat sur le sol. Si cela vous est agréable, vous pouvez fermer les yeux. Voilà, c'est un moment rien que pour vous. Un moment où il n'y a rien d'autre à faire que de laisser aller pour vous ressourcer.

Détendez-vous.

Et portez votre attention sur ce qui se passe en vous. Que sentez-vous ? Qu'entendez-vous ? Là, à l'intérieur de vous ?

Comme un rendez-vous avec vous. Juste tourné(e) vers l'intérieur... A l'écoute de vous-même. Avec douceur, intérêt, tendresse...

Et votre respiration. Comment est-elle ? Quel est son rythme ? Ecoutez cette vague, à l'intérieur.

Pourquoi pas quelques respirations abdominales... Prenez votre temps... Tranquillement... naturellement...

Vagues immuables... Qui amènent l'oxygène dans vos poumons, dans tout votre corps... Vagues qui vous nettoient à l'intérieur en remplaçant l'air vicié par un air sain, vivifiant...

Prenez quelques instants pour vous laisser bercer par cette musique intérieure...

A chaque inspiration, vous inspirez le calme. Puis il se diffuse dans tout votre corps sur chaque expiration.

J'inspire le calme... Je le diffuse... J'inspire... Je diffuse...

Maintenant que vous êtes bien apaisé, bien centré, je vous invite à amener votre attention sur vos pieds qui sont toujours bien à plat sur le sol. Bien posés sur le sol. Continuez à respirer profondément et laissez le contact se faire naturellement.

Imaginez que vous êtes un arbre. Un arbre magnifique, fort et majestueux ou bien un arbre plus petit mais résistant et solide. Choisissez un arbre que vous aimez et mettez-vous dans sa peau... dans son écorce même... Tout doucement, vous sentez de petites racines qui commencent à pousser de la plante de vos pieds. Là encore, choisissez les racines que vous voulez : larges et fortes ou au contraire fines et multiples. Peu importe. Vos racines percent le sol et deviennent de plus en plus longues, de plus en plus fortes, de plus en plus profondes. Peut-être les voyez-vous ou bien les sentez-vous. Elles grandissent, s'élargissent. Elles contournent les roches, s'enfoncent dans les différentes couches de la terre... Vous êtes cet arbre, extrêmement solide, extrêmement enraciné... Soutenu... Serein....

Vos racines sont maintenant larges et très profondes ! Un peu comme des antennes. Vous sentez qu'elles captent l'énergie de la terre. Vous sentez l'énergie monter en vous. Prenez contact avec cette belle énergie à travers vos racines... Sentez-là qui monte en vous à travers vos pieds... Elle monte jusqu'à vos hanches, votre ventre, tous vos organes... votre cœur, vos bras, votre cou, votre tête... Vous sentez la puissance de la terre entrer par vos pieds et monter en vous, envahir tendrement chacun de vos organes, chacune de vos cellules...

Prenez toute l'énergie dont vous avez besoin !...

Continuez à respirer profondément, tranquillement....

Maintenant, quand vous serez prêt(e), je vous invite à penser à une personne (ou un animal peut-être) que vous chérissez particulièrement. Il fait gonfler votre cœur d'amour. Laissez la tendresse et la douceur s'installer naturellement en vous, à l'intérieur de vous... Pensez à la personne que vous aimez et laissez-vous vraiment ressentir l'affection que vous avez pour elle. Vous pouvez imaginer un soleil dans votre cœur, un soleil qui rayonne et brille intensément... Et qui vous réchauffe... Sentez cette chaleur bienfaisante qui irradie en vous...

Laissez-vous imprégner par cette chaleur d'amour et pensez maintenant à vous. Vous aujourd'hui ou hier, peu importe. Et continuez à laisser circuler la chaleur d'amour dans votre corps. A l'intérieur... A l'extérieur... Vous baignez dans votre amour pour vous... Vous êtes maintenant dans une grande bulle de tendresse et de douceur. Le soleil de votre cœur irradie, étincelant... Sentez comme cela vous fait du bien, comme cela vous nourrit à l'intérieur... Profitez de ce moment que vous vous offrez. Un moment de plénitude, juste vous et vous, rencontre magique et merveilleuse. Plénitude...

Et lorsque vous serez bien rassasié, seulement à ce moment là, vous aurez peut-être envie de partager le bien-être que vous vous êtes offert. Vous pouvez donc le laisser rayonner à travers vous... avec fluidité... naturellement...

Et vous ramenez votre conscience vers vos pieds, avec l'intention de rester toujours bien ancré, bien enraciné et de conserver la paix, la confiance et la force qui vous habitent maintenant...

Et, quand vous le souhaitez, seulement quand vous le souhaitez, vous allez reprendre contact avec la pièce dans laquelle nous sommes... Quand vous le déciderez, vous pourrez prendre trois grandes inspirations et entre chacune d'elles, commencer à bouger doucement, les pieds, les mains, les bras... Vous pouvez vous étirer, bailler et revenir vers ici et maintenant en ramenant force et paix...

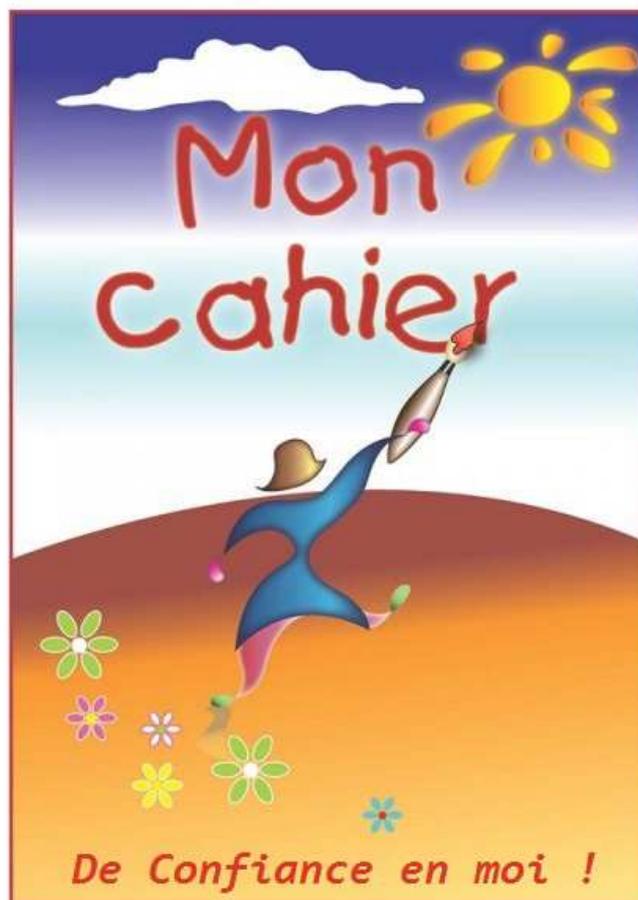
Revenir vers cette belle journée qui vous attend et qui est la vôtre...



4^{ème} semaine

Résumé

- Dans votre cahier de confiance, **notez vos phrases positives**. (Vous pouvez les **enregistrer pour les réécouter**, chez vous, dans votre voiture...)
- **Regardez-vous dans le miroir chaque jour** et parlez-vous. Et pour finir, dites vos phrases positives en vous regardant.
- Ecoutez votre séance de **sophrologie** tous les jours (Trouvez un moment qui vous convienne et instaurez-le comme un incontournable !).
- **Entraînez-vous à dire « non »** chaque jour de cette semaine. C'est trop dur ? Alors, effectuez le **tapping EFT** jusqu'à ce que vous y arriviez. Notez vos victoires dans votre cahier.
- Pratiquez le **Fil Rouge** (s'il reste encore des évènements à nettoyer) et la **respiration abdominale** chaque jour.



5^{ème} Semaine

Me donner le droit d'agir

Nous y voilà : l'action est l'ingrédient indispensable pour mettre en pratique votre confiance en vous.

Avez-vous tendance à procrastiner, à remettre au lendemain ce que vous avez à faire et cela pour mille bonnes raisons ?

Sans action, pas de résultat. Sans résultat, pas de confiance. Sans confiance, pas d'action... La boucle est bouclée. Il s'agit d'un cercle vicieux.

Prenez un moment et repensez à vos réussites. Listez celles qui vous viennent dans le tableau suivant :

Réussite	Difficultés	Comment ?
La marche	Tomber	Pas après pas
La lecture	Lire un livre en entier	Lette après lettre

Il y a bel et bien un secret à la réussite et je vous le partage aujourd'hui :

Il s'agit de votre joie !

Oui, la joie est source de réussite et de confiance. Devenez un véritable détective privé, en permanence à l'affût de votre joie.





Dans l'exemple précédent, le petit enfant qui marche enfin est émerveillé de ce qu'il arrive à faire. Il me revient le souvenir de mon fils, riant aux éclats lors de ses premiers pas. Il ne s'est pas comparé aux marathoniens. Il ne s'est pas jugé parce que ses pas étaient trop petits. Et aucune chute ne lui a enlevé cet état de grâce dans lequel il se trouvait. Joie, fierté, confiance. Yes !!!

Quel que soit votre projet aujourd'hui, il est possible que vous vous arrêtiez parce que la tâche est trop importante ou que vous craigniez de ne pas être performant(e).

Cherchez ! Oui, cherchez votre joie.

Pourquoi la joie est-elle le secret ? Parce que la Joie est la clé de la Loi d'Attraction. En trouvant votre joie, vous allez attirer vers vous tout ce qui va contribuer à votre bonheur. Vous ne parlerez plus de manque de confiance en vous pour la simple raison que vous allez rencontrer votre pouvoir personnel.

"Le but de votre présence ici est de vivre chaque instant de chaque jour dans la joie tandis que vous assimilez les multiples expériences de la vie."

- Abraham-Hicks

Et la joie réside dans le moment présent.

Prenons un exemple très simple comme de faire le ménage chez soi. Vous avez le choix entre râler et dire que c'est épuisant, absolument pas valorisant...etc.

A l'inverse, cherchez la joie dans cette action. Mettez de la musique et dansez en lavant par terre. Soyez dans la gratitude de votre corps qui fonctionne si bien qu'il vous permet de faire ces gestes là. Profitez de la bonne odeur de propre de vos produits. Remerciez pour cette jolie demeure qui est la vôtre et que vous allez encore plus apprécier après. Amusez-vous !



Et félicitez-vous quand vous aurez terminé.

Félicitez-vous chaque jour, de préférence devant le miroir.



Cherchez ce qui vous plaît, vous amuse et construisez votre « sac à joie ». Qu'est-ce donc qu'un sac à joie ? Il s'agit d'un sac (virtuel), une liste si vous préférez, où vous allez répertorier tout ce qui vous donne de la joie. Ça fait un peu liste à la Prévert, mais, après tout...

Dans mon sac à joie, il y a :

- Lire quelques pages d'un livre,
- Et le finir quelques jours après !
- Mettre de la musique et chanter à tue tête (ça, c'est dans la voiture),
- Me tapoter en me promenant ou en conduisant (quand il ne faut pas changer les vitesses),
- Me promener dans la nature,
- Finir un Sudoku,
- Caresser mon chien et l'appeler « mon Loulou d'Amour » (il ferme les yeux de bonheur),
- Méditer,
- Faire un programme comme celui-ci,
- Lancer une invitation pour un repas à la maison,
- Appeler une amie et papoter avec elle (je peux aussi tapoter avec elle),
- M'entourer de gens joyeux,
- Prévoir un cinéma ou un restau avec des gens que j'aime,
- Danser la Zumba (je viens de m'offrir un programme et je m'amuse infiniment)...



Liste non exhaustive, vous vous en doutez.

Une fois ce sac bien « rempli », il suffit de prendre l'une ou l'autre chose pour se faire plaisir et trouver la joie.

Le but, vous l'avez compris, étant d'éviter de rester dans des états de morosité, de doute, de tristesse.

Si vous avez un grand projet, découpez-le en « petits pas » et faites-en un chaque jour en y mettant votre joie. C'est merveilleux d'avoir un grand objectif mais vous y parviendrez d'autant mieux que vous appliquerez cette politique : tous les jours un petit peu. Et cherchez votre joie dans ce « petit peu ».

Chaque pas réalisé vous rapprochera de cet état de confiance.

Et si vous rêvez de reprendre l'anglais, d'apprendre à peindre ou de faire des claquettes, lancez-vous. C'est le bon moment.

Je procrastine

Lorsqu'on manque de confiance en soi, on a tendance à procrastiner. Rappelez-vous, il y a toujours une bonne raison à nos comportements. Peur de l'échec, peur du regard des autres ou juste l'enfant rebelle, les causes de la procrastination sont multiples. Les peurs sont abordées à la semaine 2. Mais vous pouvez aussi faire ces rondes qui traitent de la procrastination et de la rébellion.



Tête (Dessus de la tête) DS (début des sourcils) CO (coin des yeux) SO (sous les yeux) SN (sous le nez)
CM (creux du menton) CL (clavicules) SB (sous les bras, en croisant) SS (sous les seins)

Point karaté : Même si je me sabote en évitant de terminer mon projet, je m'accepte avec cette résistance.

Point karaté : Même si ça me paraît insurmontable de finir cela, je m'aime avec cette peur.

Point karaté : Même si une partie de moi veut finir et que l'autre résiste, je m'offre plein de douceur et de compréhension.

- Tête : Impossible de finir.
- DS : L'idée de terminer me crée une angoisse.
- CO : J'ai envie et pas envie en même temps.
- SO : Il y a sûrement une bonne raison.
- SN : Peur d'être jugé(e) ?
- CM : Peur de l'échec ?
- CL : Sensation d'être obligé(e) de le faire ?
- SB : Peur du jugement, peur de l'échec, je retourne aux sessions précédentes.
- SS : Reste l'impression d'être forcé(e).
- Tête : Je n'aime pas me sentir obligé(e).
- DS : Même si je sais que ça vaut le coup.
- CO : Il y a un enfant rebelle qui ne veut pas.
- SO : Bienvenue toi.
- SN : Comme tu es puissant !
- CM : Qu'as-tu à dire ?
- CL : Je ne veux pas me soumettre.
- SB : Je refuse de suivre les règles.



SS : Je ne suis plus un petit qui doit obéir.
 Tête : J'ai envie de désobéir.
 DS : De quel droit on m'impose cela ?
 CO : Je sais que c'est bien de le finir.
 SO : Mais je n'ai pas envie, na !
 SN : J'en ai assez de respecter les règles des autres.
 CM : J'en ai assez de me soumettre.
 CL : J'ai envie de faire comme je veux.
 SB : J'ai envie de faire ce que je veux.
 SS : J'ai envie de m'amuser plutôt que de finir cela.
 Tête : D'ailleurs, il y a plein de choses qui m'occupent en ce moment.
 DS : Je n'ai pas assez de temps pour tout faire.
 CO : Alors, je fais ce qui me plaît.
 SO : J'ai bien le droit si je veux.
 SN : Oui, j'ai le droit mais je me sabote.
 CM : Et si je me rebellais sans tout remettre au lendemain ?
 CL : Et si je trouvais d'autres moyens de me rebeller ?
 SB : Et si je me réconciliais avec les échéances ?
 SS : Et si je choisissais ce qui me convient ?



Prenez une grande inspiration et buvez un peu d'eau

Point karaté : Même si j'ai l'impression qu'une partie de moi ne veut pas, je m'aime.
 Point karaté : Même si je ne sais pas comment me sortir de cela, je m'accepte tel(le) que je suis.
 Point karaté : Même si je me sens confus(e), entre envie et pas envie, je m'accepte totalement.

Tête : J'ai du mal à contrôler cela.
 DS : J'ai envie de remettre à demain.
 CO : Je me sens faible.
 SO : Après tout, j'ai le droit.
 SN : Mais qu'est-ce que ça me rapporte ?
 CM : Je me punis moi-même.
 CL : Et après, je m'en veux.
 SB : Et si terminer c'était aussi une façon de se rebeller ?
 SS : Une façon de s'aimer en se donnant de la reconnaissance.
 Tête : Et si c'était agréable d'aller jusqu'au bout ?
 DS : Et si je récupérais mon pouvoir, maintenant.
 CO : Je choisis d'aller jusqu'au bout tout de suite.
 SO : Je choisis de me féliciter pour cette décision.
 SN : Je décide de faire un pas vers l'aboutissement.
 CM : Et on verra bien comment ça se passe.
 CL : Soulagé(e), probablement.
 SB : Je choisis de terminer maintenant.
 SS : Je choisis de me féliciter, bravo !



Prenez une grande inspiration et buvez un peu d'eau

MEDITATION

5ème semaine



Tu es super !

Portez votre attention vers vos oreilles..., là..., de chaque côté de votre tête... et imaginez que vous tournez votre écoute... vers votre souffle..., votre souffle qui gonfle votre buste... à chaque inspiration... et qui se baisse à chaque expiration... maintenant...

Imaginez vos yeux... de chaque côté de votre nez... qui regardent maintenant votre corps... avec ses jambes..., là..., son tronc..., là..., ses bras..., là..., sa tête..., là aussi...

Et tout en respirant tout tranquillement..., allumez votre écran intérieur... et activez votre intention positive... pour créer un film dans lequel vous vous voyez. Vous êtes assis dans un fauteuil de cinéma et regardez ce film en tant que spectateur. Là, sur l'écran, quelqu'un vous regarde avec admiration et attention... il vous adresse des compliments...

Visualisez-vous en train d'avancer... et d'évoluer... dans le film. Vous paraissez merveilleusement confiant(e) et sur(e) de vous...

Vous observez la scène depuis votre fauteuil... Regardez bien votre expression sur votre visage, votre façon de marcher...

D'autres personnes s'approchent de vous. A leur tour, elles vous félicitent, vous regardent avec admiration...

Et tout en continuant de respirer amplement... et consciemment..., imaginez que la vie se transforme maintenant... en une étoile soyeuse... et souple... qui entoure délicatement vos épaules... avec beaucoup de tendresse... et de respect... pour l'être que vous êtes aujourd'hui... tel(le) que vous êtes..., quel que soit votre passé... et votre futur...

Respirez profondément et calmement... maintenant encore... et imaginez vous rentrer dans la peau de ce personnage... comme pour voir le monde à travers ses yeux...

Vous voyez ces gens qui vous entourent avec admiration... Vous voyez leurs regards, leurs sourires... Vous entendez les félicitations et les compliments... Bravo... C'est génial... Vous sentez votre corps, bien ancré(e)... Vous vous tenez droit(e), détendu(e)...

Laissez-vous ressentir pendant quelques instants..., de l'intérieur..., toutes ces qualités... qui peuvent commencer ou continuer... à rayonner en vous... et se distiller désormais... dans chaque fibre de votre être... pour votre plus grand bien-être... et celui des êtres que vous allez rencontrer aujourd'hui..., demain... ou à un autre moment...

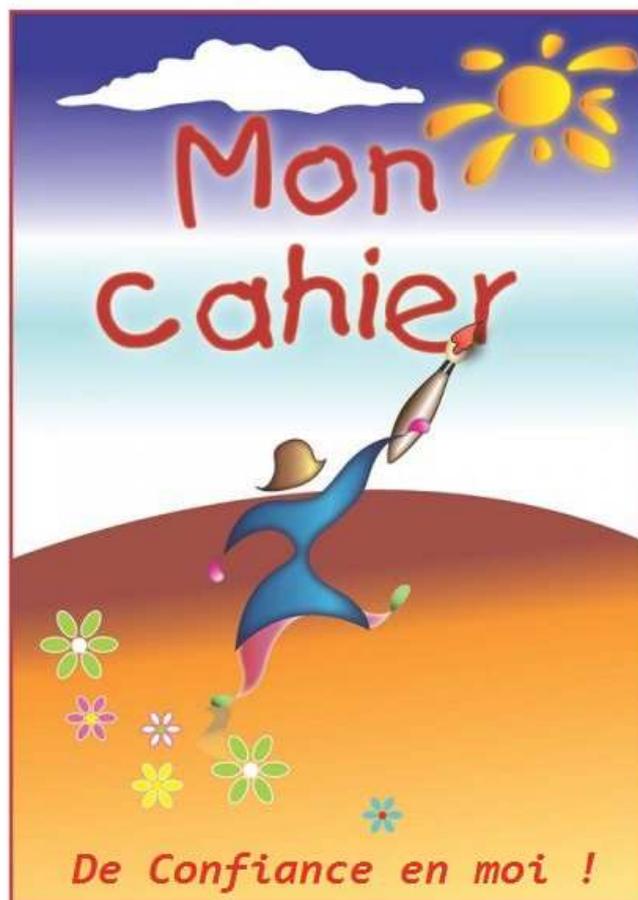
Profitez encore de ces moments et revenez, tranquillement, à votre rythme ici et maintenant... Prenez 3 grandes respirations et commencez à bouger les mains, les pieds, les bras, les jambes... et ouvrez les yeux en gardant cet état pour toute votre journée.



5^{ème} semaine

Résumé

- Dans votre cahier de confiance, **créez votre « sac à joie » et piochez dedans chaque jour.**
- Pensez à la politique des **petits pas** et découpez vos projets pour en faire **un peu chaque jour**
- **Continuez de vous regarder dans le miroir chaque jour** et parlez-vous. Et pensez à vous encourager et à vous féliciter.
- Ecoutez votre séance de **sophrologie** tous les jours (Trouvez un moment qui vous convienne et instaurez-le comme un incontournable !).
- Pratiquez le **Fil Rouge** (s'il reste encore des évènements à nettoyer) et la **respiration abdominale** de façon quotidienne.



Florence VASTRA



Sophrologue et praticienne en EFT, j'ai souvent rencontré des personnes en détresse par manque de confiance en elles.

La confiance en soi n'est rien de plus qu'une hygiène mentale, au même titre qu'une alimentation équilibrée constitue la base d'un bon état physique. Poursuivez ce que vous avez appris durant ces 5 semaines.

Les sessions d'EFT de cet e-book reposent sur mon expérience personnelle de **coach** et d'accompagnatrice en développement personnel par l'EFT et la sophrologie et également sur les formations que j'ai suivies avec Marcelle della Faille comme **experte en Loi d'Attraction** ou avec Isabel Contreras comme **formatrice d'ateliers de la méthode Louise L. Hay**.

C'est toute cette richesse renforcée par des sessions quotidiennes d'EFT avec mes clients ou sur moi-même que je souhaitais partager aujourd'hui avec vous.

J'ai réalisé cet e-book avec beaucoup de joie et j'espère que vous sentirez cette vibration tout au long de ces pages !

Pour aller plus loin, je propose plusieurs fois par an des ateliers de deux jours portant sur l'EFT et la loi d'attraction ou des sessions individuelles via Skype. Si vous êtes intéressé(e), je me déplace aussi pour réaliser des stages à la demande sur toute la France. La personne organisatrice se voit offert la gratuité de sa participation.

www.eftetloidattraction.com

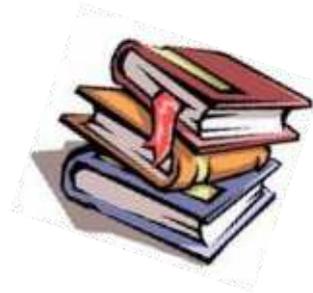
Pour le Reiki, retrouvez-moi aussi sur :

www.reiki-est-lyonnais.com

Et pour la gestion du stress sur le lieu de travail :

www.florencevastra.vpweb.fr

BIBLIOGRAPHIE



Quelques suggestions pour approfondir :

- *L'amour sans condition* Louise L. Hay Ed. Marabout
- *Les quatre accords toltèques* Don Miguel Ruiz Poche
- *La confiance en soi pour les nuls* Kate Burton & Brinley N. Platts First Editions
- *L'odyssée de la prospérité* Marcelle della Faille Ed. Le dauphin blanc
- *Zéro limite* Joe Vitale Ed. Le Dauphin blanc
- *Créateurs d'avant-garde* Abraham Ed. Ariane
- *Le pouvoir de l'intention* Dr Wayne W. Dyer Ed. Aventure secrète
- *Techniques de visualisation créatrice* Shakti Gawain Ed. Aventure Secrète

Les photos et dessins joints à ce document sont principalement issus d'achats chez Fotolia.fr. ou fr.123rf.com. Si une image vous appartenait, veuillez m'envoyer un e-mail à eftetloidattraction@gmail.com afin que je la retire dans les plus brefs délais.