



2^o Congrès Virtuel Francophone d'EFT – 29 mars au 4 avril 2012

www.EFT-Le-Congres2012.com

Reprendre son pouvoir personnel grâce à l'EFT

par

Marie-Claudine DEFER



Conférence diffusée le 30 mars 2012

sur www.EFT-Le-Congres2012.com



Reprendre son pouvoir personnel grâce à l'EFT

Bienvenue au 2^e Congrès Virtuel Francophone d'EFT !

Je suis **Maria ANNELL** votre hôtesse ce soir et avant de commencer, j'aimerais juste rappeler qu'en écoutant cette conférence ou son enregistrement, vous acceptez d'être responsable de votre bien-être personnel.

L'EFT est un outil à la fois simple et très puissant dont les résultats varient naturellement d'une personne à l'autre. Les témoignages évoqués lors de cette conférence ne constituent pas une garantie que vous aurez les mêmes résultats pour vous.

Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste en cas de problème médical dans son domaine de compétence.

Ce cadre étant posé, j'ai le plaisir d'accueillir **Marie-Claudine DEFER**.

Ce soir Marie-Claudine est là pour une conférence intitulée « Reprendre mon propre pouvoir ici et maintenant sur les ailes de l'EFT. »

Voulez-vous découvrir ou redécouvrir comment reprendre votre pouvoir personnel ?

Souhaitez-vous sentir la joie et l'enthousiasme revenir dans votre vie et être en accord avec vous-même ?

Alors cette conférence est pour vous !

Et si les autres commençaient à mieux me respecter parce que je me respecte mieux moi-même ?

Et si je reprenais confiance en moi ?

Si j'arrêtais de vivre des émotions négatives en prêtant attention aux critiques d'autrui ?

Et si je mettais en place de nouvelles énergies de lumière pour retrouver la paix en mon cœur ?

Je commence à changer mes vibrations et mes perceptions. Oui, l'EFT est vraiment une technique géniale, débordante d'idées pour vous mettre en valeur !

Venez la tester si vous ne la connaissez pas encore !

Enfant, Marie-Claudine était timide et manquait de confiance en elle. Comme elle avait aussi un grand amour des personnes, de la vie et un grand besoin de communiquer, elle a appris au fil du temps, à travers différents métiers d'expression, à mieux s'affirmer au quotidien et même dans sa profession désormais. Parce que sa curiosité et son intuition l'ont amenée à apprendre la numérologie. Le message des nombres est très intéressant au niveau de nos choix de vie. Ensuite, ce qui dormait encore en elle a pris vie au travers de techniques énergétiques comme le *Reiki*, le *Ying Shi Yung Shu* et enfin l'EFT.

Aujourd'hui elle partage sa passion en étant consultante, enseignante et praticienne en EFT, *Reiki* et numérologie. Si vous avez des difficultés à être vous-même, aujourd'hui elle va vous indiquer un chemin à travers l'EFT qui mène à votre renaissance.



Maria ANNELL : Marie-Claudine, suis-je convaincu(e) d'avoir perdu mon pouvoir personnel ?

Marie-Claudine : Oui, beaucoup de personnes le sont parce qu'en fait elles ont l'impression qu'elles ne sont plus leur propre maître.

Maria : Comment redevenir mon propre maître ?

Marie-Claudine DEFER : Vous avez certainement entendu dans des séminaires des personnes dire « *Reprends ta vie en mains* » en faisant telle et telle chose, mais, vous vous rendez compte, finalement, que cette vie, telle qu'elle est proposée, n'est pas votre vie, parce que vous ne la sentez pas, vous ne la vivez pas à l'intérieur de vous, dans vos propres tripes.

Ces enseignements sont merveilleux. Mais, tant que vous ne les avez pas appris au travers de votre vie-même, par votre expérience personnelle, cela ne fonctionne pas bien du tout !

En fait vous sortez enchantés de la formation, puis peu à peu, vous laissez aller ce que vous avez entendu, vous oubliez et vous reprenez vos anciennes habitudes et vos anciennes croyances.

Et une croyance est une pensée que nous entretenons, que nous gardons vivante.

De plus, si elle est négative, vous amenez l'énergie négative correspondante vers vous et bien sûr, cela vous perturbe.

Les meilleurs enseignements, les meilleurs livres, les meilleurs séminaires sont ceux qui vont vous laisser avec des questions et la curiosité d'aller par vous-même faire les recherches et en retirer ce qui vous parle à vous personnellement et l'appliquer dans votre vie quotidienne.

Ce qui est formidable pour l'un, peut laisser l'autre complètement indifférent.

Pourquoi ?

Il vous dira « *Ce n'est pas mon truc* » ou « *Je ne crois pas à tout cela* », telle thérapie réussit pour une personne et pas pour une autre.

Car dans cette vie, nous sommes tous en recherche ou pas. Chacun sa route. Et finalement tout est bien.

Je dirais même qu'il n'y a pas des profanes et des spécialistes, parce qu'il y a des gens qui se disent spécialistes. Simplement il y a des êtres qui ont plus de compétence dans un domaine, et vous, vous en avez aussi, mais dans un autre domaine et là, vous êtes à l'aise, c'est aussi simple que cela.

Heureux, heureuse, dans le domaine qui vous convient, vous gardez votre pouvoir personnel.

Maria : Quelle est la première croyance qui empêche notre propre pouvoir de se manifester ?

Marie-Claudine : Ce serait bien d'ôter cette première croyance qui est celle-ci :

« *J'ai absolument besoin de l'autre qui est plus ceci que moi ; qui connaît mieux cela que moi.* »

Vous pouvez apprendre, oui, mais le véritable apprentissage de la vie, de votre vie, commence et finit par vous-même puisque nous sommes tous des êtres uniques, tout en étant reliés au grand TOUT.



Maria : Est-ce qu'il t'arrive de rencontrer des contradictions chez les personnes avec lesquelles tu travailles autour du pouvoir personnel ?

Marie-Claudine : Oui, parce que la plupart du temps, les personnes qui ont perdu leur pouvoir personnel ou qui ont un pouvoir personnel diminué, ont une perte de confiance en elles et des croyances et des perceptions qu'elles gardent vivantes. Ou bien de l'insécurité et elles ont peur des critiques et des jugements d'autrui.

Il y a aussi l'influence des médias, entre autres, qui font beaucoup de tort parce qu'on nous serine encore et encore les mêmes choses négatives et tout cela, ça perturbe les gens.

Nous sommes en temps de crise et s'il est un sujet qui inquiète c'est bien l'argent ! Quand on n'a pas beaucoup d'argent, on pense que l'on est diminué par rapport à ceux qui en ont, et qui du coup ont, « eux », le pouvoir de faire ce qu'ils veulent.

Carol LOOK, maître EFT new-yorkaise nous en parle très bien dans son livre « *Attirer l'abondance avec l'EFT.* »

Beaucoup se disent « *Si je gagnais beaucoup je n'aurais plus peur.* » Ou bien « *Comment trouver mon équilibre et ma paix financière ?* »

Ou encore « *Comment retrouver mon pouvoir et mon indépendance financière ?* »

Ou bien « *Si j'avais plus d'argent, plus d'aisance financière, j'aurais le pouvoir de réaliser mes rêves les plus fous et évidemment de choisir ce que je désire.* »

Maria : Quelles pensées peuvent venir ?

Marie-Claudine : Bien souvent les gens souhaitent évidemment obtenir plus d'argent. Ils disent, d'un côté, j'émetts une pensée qui devrait m'apporter beaucoup d'argent, comme par exemple « *J'obtiens 10 000 € très vite, je mets cette intention dans l'univers et la loi d'attraction va fonctionner.* »

Mais en même temps, d'un autre côté, les personnes pensent « *Ah oui, mais cela ne viendra pas, c'est trop beau pour être vrai, ce n'est pas pour moi... Si les autres y arrivent, ils ont bien de la chance, etc.* »

Autrement dit, vous êtes en contradiction immédiate ! Et du coup, il y a une résistance qui s'installe et on peut déjà faire des tapotements là-dessus.

Maria : D'ailleurs, on invite tous nos auditeurs à tapoter en continu, sur les doigts, selon la méthode proposée par Steve WELLS et David LAKE, praticiens EFT australiens, et baptisée SET (*Simple Energy Technic*) ou sur les différents points du corps.

Marie-Claudine : Avec le pouce sur vos doigts, sur le coin de l'ongle, en descendant, sur tous les doigts, l'annulaire y compris, puis en remontant.

Et pour tapoter le pouce, vous passez l'index au-dessus du pouce et vous allez tapoter le coin de l'ongle en bas aussi, puis vous recommencez.

Cette méthode est facile à faire, discrète, et peut vraiment se faire partout, ce qui n'est pas toujours le cas avec les tapotements de la séquence de base.



D'ailleurs, nos amis australiens nous proposent de tapoter là on l'on sent que l'on a besoin de tapoter, quel que soit le point. Il n'y a pas de règle rigide avec l'EFT.

Aussi, en y regardant de plus près, dès que vous posez la main sur un bras, un genou, l'épaule, ou ailleurs, votre corps, qui est en demande, suggère d'y mettre la ou les mains. Nous faisons cela même inconsciemment, et vous êtes bien souvent sur un point d'acupuncture sans le savoir.

Steve WELLS et David LAKE ont écrit un livre intéressant, si vous parlez l'anglais « *Enjoy Emotional Freedom* » – aux éditions Exisle.

Maria : Pour revenir à la résistance, que peux-tu donner comme exemple de résistance ?

Marie-Claudine : Que ce soit pour les finances, le travail, les relations, le partenaire idéal, la réussite en général ou autre.

Si vous dites : « *Mais quand cela va-t-il arriver ?* »

Ou « *Comment cela va-t-il se faire ?* »

Là, vous pouvez tapoter les points de la séquence de base ou tapotez sur vos doigts en disant, par exemple :

Début Sourcil :	« J'arrête mes résistances
Coin de l'œil :	mes croyances
Sous l'œil :	et mes perceptions négatives
Sous le Nez :	car un moyen compatible avec qui je suis
Sous la Bouche :	va venir sur mon chemin.
Sous la Clavicule :	Et là, ce sera très agréable pour moi
Sous le Bras :	soit d'obtenir le job qui me convient,
Sous le Sein :	soit d'avoir des amis et des relations agréables,
Dessus de Tête :	de rencontrer la personne avec laquelle je me sentirai en affinités,
Début Sourcil :	de voir arriver sur mon compte en banque plein plein plein d'euros.
Coin de l'œil :	Chouette ! Chouette ! »

Et tapote, tapote, tapote...

Donc en fait, en faisant comme ça, rien que des petits tapotements pour ce que l'on souhaite sans mettre de résistance, vous allez déjà changer les vibrations et le moyen compatible va pouvoir se présenter sous différentes formes, comme par exemple, si vous faites un peu attention, une information à la télé, ou lorsque vous ouvrez un livre, vous tombez sur la ligne et le paragraphe qui vous apportent une réponse, ou bien une personne rencontrée qui vous parle d'un moyen génial pour développer une affaire ou un marketing, etc. mais tout en restant juste et équitable.



Maria : Le pouvoir de l'intention et de l'affirmation, si on est libre de toute résistance, peut-il amener à un tel résultat ?

Marie-Claudine : Oui, bien sûr ! Car dès que vous commencez à laisser de côté les « *comment* », « *où* » et « *quand* », vous allez diminuer les résistances par rapport à ce que vous souhaitez obtenir.

Vous changez vos vibrations. Et c'est vraiment important de se rendre compte de cela.

Ces questionnements ralentissent les bons résultats et la vibration que vous émettez est contradictoire avec votre souhait.

Alors, où est-il parti votre pouvoir personnel, dites-moi ?

Lorsque votre intention est de changer cette façon de fonctionner et que vous vous focalisez sur un changement constructif, déjà vous reprenez votre pouvoir personnel.

Je peux vous garantir que cela fonctionne.

A travers vos pensées vous émettez des vibrations. Donc, si vous pensez « *Je suis limité(e)* », « *Je manque d'argent* », « *Je n'ai pas de chance avec les hommes ou les femmes* », vous envoyez dans l'Univers une vibration de manque, d'insécurité et de limitation.

En revanche, si vous pensez « *Je mets en route des pensées de joie, de bien-être, d'harmonie, d'abondance, de partage, de valeur pour moi et de mise en valeur pour autrui* », vous émettez une intention réelle similaire et cela va venir se matérialiser dans votre vie. Super, n'est-ce pas ?

Maria : Oui effectivement ! Aurais-tu un exemple ?

Marie-Claudine : Oui, avec un petit exercice que je vous invite à faire avec nous.

Voici un petit exercice de tapotements constructifs, reliés donc à la question décrite tout à l'heure, qui était « *Comment retrouver mon pouvoir personnel et mon indépendance financière ?* »

Vous pourriez dire en tapotant sur le Point Karaté avec la main dominante, sur le tranchant de l'autre main :

Point Karaté :

« Même si je veux avoir plus d'aisance financière mais que je bloque, je commence à m'accepter comme je suis en ce moment. »

Changement de main : toujours sur le **Point Karaté**

« Même si je n'ai pas encore trouvé l'équilibre entre mon désir d'obtenir plus d'argent et ne pas devoir trimer comme un malade, je fais de mon mieux et j'accepte qui je suis. »

Changement de main : toujours sur le **Point Karaté**

« Même s'il doit exister des moyens d'y arriver malgré la crise, mais que je ne veux pas les prendre, je m'autorise à ôter de mon inconscient qu'être riche n'est pas pour moi. »



Puis, un tour sur les points en nommant le négatif, avec les deux mains, en tapotant avec l'index et le majeur :

- ST** : « Je bloque même si je veux plus d'aisance financière. »
CS : « Je n'ai pas trouvé l'équilibre, j'ai perdu mon pouvoir personnel. »
CO : « Je trime trop pour peu de résultats. »
SO : « J'ai peur de ne pas y arriver, je n'ai pas de pouvoir. »
SN et SB en même temps : « Etre riche, ce n'est pas pour moi. »
SC : « Je bloque, et en plus les autres me jugent, me critiquent. »
SS : « Je n'ai pas d'idées pour y arriver avec cette fichue crise. »
SLB : « Je bloque, comme c'est énervant... Cela me mine ! »

Ensuite un tour avec le constructif et tapotez avec un magnifique sourire :

- ST** : « Je peux y arriver, je reprends mon propre pouvoir. »
CS : « Et si je m'autorisais à devenir riche et reprendre confiance en moi. »
CO : « Et si l'abondance financière était aussi pour moi. »
SO : « Après tout, il y a plein de milliardaires, oui, oui, oui, j'ai entendu cela aux infos. »
SN et SB en même temps : « Et si moi aussi j'en devenais un... Oui moi aussi je deviens riche. »
SC : « Je choisis ici et maintenant de devenir riche, oui...oui oui. »
SS : « Je retrouve foi en moi, ça m'arrive, OUI, j'ai plein de pouvoirs. »
SLB : « C'est géant ! C'est formidable ! Et je rencontre toutes les situations et les personnes qui vont m'y aider, un peu à la fois, chaque jour plus, j'ai tout ce dont j'ai besoin voire plus, chaque jour. »

Ces deux tours de tapotements peuvent se faire avec tous les sujets qui vous préoccupent et qui vous empêchent de reprendre pleinement votre pouvoir personnel.

Vous prenez le problème du moment et hop, vous tapotez !

Chaque jour, comme le disait Gary, tapotez sur tout, pour tout, et persévérez !

C'est important la persévérance car alors vous aurez de beaux changements qui arrivent dans votre vie.

Maria : Pour toi Marie-Claudine, y a t-il un rapport entre le pouvoir personnel et le fait de se sentir libre dans le moment présent ?

Marie-Claudine : Oui, être dans le moment présent est super important !



Bien souvent, nous avons des pensées qui nous ramènent dans le passé, nous nous tourmentons encore et encore alors que cela n'existe plus ou nous nous projetons dans un futur hypothétique avec la crainte de plein de catastrophes.

Eckaert TOLLE en parle dans son livre « *Le pouvoir du moment présent* » – aux éditions Ariane.

Il dit, entre autres « *Où que vous soyez, soyez-y **totalemment.*** »

Il y a un petit truc que je donne aux personnes qui viennent me voir : quand vous n'êtes pas dans le moment présent, vous allez dans votre tête, dans vos pensées négatives, vous montez sur votre petit vélo mental et vous pédalez sans arrêt, sans mettre le pied par terre !

Ça fait une petite image, et elles se disent : « *C'est vrai finalement, je pédale, je pédale et je ne mets pas le pied par terre* ». Évidemment ce serait trop simple ! Et puis, l'ego veut rester aux commandes.

En fait, l'ego est important, parce qu'il vous a peut-être aidé à avancer jusqu'ici. Donc, vous allez le remercier de vous avoir aidé à avancer jusqu'ici, mais maintenant, ce n'est plus nécessaire. Vous pouvez le laisser, pour descendre dans votre cœur où se trouve un amour immense, la paix et la lumière.

Nous rejouons souvent les mêmes scènes encore et encore, tant que le pouvoir est mené par l'ego et tant que nous gardons vivants les événements passés.

C'est la perception que nous avons des choses et des gens qui fait que notre pouvoir est présent ou bien qu'il s'éloigne de nous ; ce sont nos croyances limitatives et bloquantes qui nous freinent.

Maria : Comment faire cela concrètement avec l'EFT ?

Marie-Claudine : En vous exprimant, en changeant une situation dans l'ici et maintenant.

Je vous donne quelques phrases que vous pouvez faire en tapotant sur le **Point Karaté** :

« Même si je me sens piégé(e) dans telle situation, je la change, j'ai le pouvoir de changer ma perception et d'agir là, tout de suite, en ce moment présent. »

« Même si j'ai encore peur de changer telle situation (nommer la situation), je m'autorise à ôter de mon inconscient la croyance que je ne peux pas rompre ce lien négatif, je commence à aimer qui je suis aujourd'hui, en cet instant. »

« Même si je ne peux rien faire pour l'instant, je choisis de laisser tomber les résistances intérieures et je m'accepte comme je suis ici et maintenant. »

Ce sont des petits exemples que vous pouvez faire tous les jours quand vous avez l'impression que votre pouvoir s'en va et que vous avez de nouveau l'impression d'être dépendant(e) d'autres personnes ou d'une situation extérieure.



Maria : Toi dans ta pratique, tu combines l'EFT avec le *Reiki*. Je pense que nos auditeurs connaissent déjà le *Reiki* donc on ne va pas rentrer dans les détails là dessus, mais comment combines-tu les deux ?

Marie-Claudine : Le praticien en *Reiki* laisse couler l'énergie universelle qui aide à ôter les blocages, qu'ils soient émotionnels, physiques, mentaux ou intellectuels.

Quand je pratique le *Reiki*, je précise bien aux personnes que je ne fais rien.

Je pose les mains à différents endroits du corps en lâchant prise et en étant seulement l'instrument « agir » c'est-à-dire les mains, car l'énergie va là où elle doit aller indépendamment de la volonté du praticien.

Et là, il y a un respect total du pouvoir personnel de la personne en lien avec l'énergie universelle de Vie.

Donc, quand je vois que la personne, quand elle arrive, est un petit peu stressée et qu'elle est venue pour une séance de *Reiki*, je commence par lui faire faire de l'EFT.

Je vais vous dire un petit mot sur Thierry JANSSEN.

Thierry JANSSEN dans son livre « *La solution intérieure vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit* » – aux éditions Fayard, est médecin et chirurgien. Il est maintenant spécialisé dans l'accompagnement thérapeutique après avoir, entre autres, expérimenté diverses techniques énergétiques en Chine et en Inde. Il a expérimenté également le *Reiki*.

Je vous donne un extrait de ce qu'il dit à ce sujet :

« *Aux dires des thérapeutes, une séance de Reiki apporte autant de bénéfices à celui qui la donne qu'à celui qui la reçoit. Ayant expérimenté les deux situations, je peux le confirmer : à l'instar de ce qui se produit au cours d'un massage, le toucher du Reiki procure un réel bien-être à celui qui touche et à celui qui est touché.* »

Maria : Cela rejoint aussi la notion de bénéfices partagés que nous avons avec l'EFT ?

Marie-Claudine : Exactement ! Là où l'EFT intervient, c'est lorsque la personne est vraiment très stressée. Bien sûr le *Reiki* va lui faire du bien, mais si elle est tendue je lui propose quelques tapotements en EFT avant de commencer la séance. Ce serait par exemple, en tapotant sur le Point Karaté :

« Même si je suis stressé(e), je laisse aller cette nervosité, je suis ici pour mon plus grand bien. »

« Même si j'ai perdu ma force intérieure, je libère et je laisse aller toutes ces énergies négatives, je reprends mon pouvoir. »

« Même si je ressentais plein de tensions en venant, si je me détends, je choisis d'accueillir la séance que je vais recevoir avec calme. »

La personne respire profondément, nous faisons un tour avec le résumé de ce qui l'a « stressée ». Puis on fait un deuxième tour avec « *Je laisse aller, je me calme.* »



A ce moment-là, la personne met le focus sur ici et maintenant, elle expire les toxines, elle inspire la détente puis la séance peut commencer. Ainsi elle peut recevoir pleinement l'énergie apportée par la séance de *Reiki*.

Maria : Reprendre notre pouvoir personnel est-ce aussi développer sa conscience intérieure voire spirituelle ?

Marie-Claudine : C'est à chacun et chacune de chercher ce qui va l'aider, de se faire sa propre opinion et d'avancer dans son cheminement personnel.

Quand la personne reprend son pouvoir, toutes les expériences de vie vécues ont été là pour lui faire comprendre que son élévation de conscience passe par le cœur.

Quand l'être agit avec son cœur, cela le rend heureux. Il change sa façon de vivre, de penser, d'agir, de sentir, de ressentir. Et aussi, il est en accord avec les personnes, sans jugement ni critique, en accord avec ce qui l'entoure et en accord avec la planète. Et il a envie que cela continue. Il commence aussi à écouter son intuition.

As-tu remarqué Maria, que souvent la première intuition est la bonne, mais que très souvent les gens ne l'écoutent pas ?

Ils se disent « *Mais non ! Mais non ! Ce n'est pas possible ça !* » Ils y opposent des choses négatives tout de suite après.

Comme je le disais au début, à travers les livres, les stages, les émissions, les conférences tous peuvent trouver ce qui va les aider dans leur cheminement. Plus on met le nez dedans, plus on a envie d'apprendre ou de découvrir. On ne peut plus s'arrêter ! On devient un étudiant en permanence jusqu'à la fin de ses jours.

Maria : Pouvons-nous partager un exemple d'élévation de conscience ?

Marie-Claudine : Oui, c'est par exemple reprendre son pouvoir personnel en descendant dans son cœur et en écoutant son message.

Les malaises et maladies viennent souvent parce que nous avons oublié le pouvoir de la toute puissance de notre cœur et que nous avons laissé la place au négatif, aux pensées toxiques et destructrices.

Je vous propose un extrait de « *La Petite Voix* » un livre d'Eileen CADDY – aux éditions Le Souffle d'Or. Elle nommait cette voix son « *Dieu intérieur* ».

A chaque jour de l'année correspond un texte qui peut vous faire réfléchir ou vous inspirer, ou pas, tout en étant toujours bien.

Quelles que soient vos croyances, vous pouvez d'ailleurs dire « *Dieu* », « *la Conscience Supérieure* », « *l'Énergie Universelle de vie* », « *l'Énergie Cosmique* » ou tout autre mot, car il n'est pas question ici de religion.

Nous sommes aujourd'hui le 30 mars 2012, voici le texte du jour; vous pouvez tapoter sur vos doigts, ou sur les points de la base en EFT en écoutant.



Maria : Nous le faisons aussi, d'accord ? Vous pouvez tapoter sur vos doigts, ou sur la base ou sur un seul point. Vous faites comme vous le voulez.

Marie-Claudine : Voici :

« Rien n'est le fruit du hasard. Il y a un dessein et un plan parfait sous-jacents à toute vie, et tu fais partie de cette globalité ; tu fais donc partie de ce dessein et de ce plan parfait.

Lorsque tu vois d'étranges choses se passer et que tu te demandes pourquoi elles t'arrivent, prends du temps pour voir comment tout cela s'articule, et tu verras qu'il y a une raison à toute chose.

Les raisons peuvent te surprendre, mais sois prêt néanmoins à les accepter et à apprendre à travers elles, et ne lutte pas contre elles.

La vie devrait se dérouler sans effort. Une fleur ne lutte pas pour s'épanouir au soleil, alors pourquoi devrais-tu lutter pour t'épanouir par la grâce de Mon amour infini ?

Si c'est le cas, cela vient de toi, et cela ne fait pas partie de mon dessein et de mon plan parfait pour toi. La simplicité est Mon sceau, alors, garde la vie simple.

Reste sans cesse en contact avec Moi, et regarde-toi te déployer dans Mon amour. »

Prenez une profonde respiration !

Ce livre est source d'inspiration, vous pouvez l'ouvrir au hasard, ou à la date du jour ou à celle de votre anniversaire.

Bien souvent, quand on a un questionnement et qu'on ouvre ce livre par hasard, on y trouve la réponse.

Maria : Tu organises des voyages que tu as baptisés « Sur les ailes de l'EFT » avec pour thème cette fois-ci TAMALOU. Peux-tu nous en dire un peu plus ?

Marie-Claudine : Avec plaisir ! J'organise cela depuis cinq ans, car j'adore les voyages et y apporter un enseignement, un partage en même temps, c'est vraiment très agréable !

En fait, deux fois par an, je propose un voyage à l'étranger, une semaine de découverte et de loisirs, où l'EFT et les vacances font un excellent mélange.

Cette fois-ci, c'est à Rhodes (en Grèce) en mai prochain. Vous avez aussi toutes les informations sur mon site : <http://www.marie-claudine-formations.com>

Les vacances couplées à l'EFT : le top !

Un voyage où loisirs, détente, formation et visites se mélangent en un délicieux cocktail avec comme ingrédients : la liberté d'action, la découverte, les rires et la présence joyeuse du groupe, l'action, si vous le souhaitez, bien entendu.

Une belle synergie va s'installer. Je vous propose de venir vous ressourcer, laissez le stress bien enfoncé dans le sable et les galets, ou, dans la mer, les pieds dans l'eau, faire des choses inédites, visiter cette belle île, découvrir les habitants, leurs traditions, leur gastronomie, leur artisanat, etc.



Là aussi, vous aurez l'occasion de reprendre votre pouvoir personnel, retrouver votre valeur et avoir des clés qui mènent au succès, à l'abondance.

Améliorer la santé, rire, aller vers le bien-être, la détente, la découverte et la paix intérieure.

En fait, il y aura deux heures par jour consacrées à L'EFT. Le reste du temps, ce sont les vacances et chacun est libre de faire ce qui lui plaît !

Cette fois-ci, je vous propose de venir en Grèce, sur la belle île de Rhodes.

Le thème en EFT : TAMALOU.

Maria : TAMALOU veut dire « T'as mal où ? »

Marie-Claudine : Tout à fait. Quelles sont les émotions, quels sont les malaises physiques qui vous empêchent d'être bien centré et dans votre pouvoir personnel ? Quel(s) problème(s) avez-vous envie d'évacuer ?

Maria : A propos des malaises physiques, peux-tu nous donner un exemple où l'EFT peut nous aider ?

Marie-Claudine : Oui, et même un petit incident qui m'est arrivé il y a très peu de temps.

J'ai fermé la portière de ma voiture sur deux de mes doigts : le majeur et l'annulaire. Cela fait terriblement mal.

Les doigts des mains, en général, représentent, chacun à son tour, une phase spécifique, une attitude, décodée en médecine chinoise par le méridien énergétique qui commence ou se termine dans le doigt.

Le majeur est le doigt où aboutit le méridien du Maître Cœur.

L'annulaire est celui où commence le méridien du Triple Foyer ou du Triple Réchauffeur.

J'ai d'abord crié... Puis, j'ai immédiatement massé le point sensible au-dessus de la poitrine, car tapoter sur le tranchant de la main faisait mal.

« Même si j'ai refermé la portière de la voiture sur mes doigts, et que mon cœur bat très fort, je laisse aller cette douleur tout de suite. »

Puis « cette douleur » sur tous les points de la séquence de base ; ensuite une profonde respiration calmante.

Maria : Et comment te sentais-tu alors ? C'était mieux ?

Marie-Claudine : J'ai continué, car j'avais encore mal.

« Même si cela me donne des élancements de colère contre ma distraction et la façon dont j'ai été prise au piège, je m'accepte malgré cette douleur. »

Entre parenthèses, le majeur est relié entre autres au Maître Cœur et l'EFT aide ici à retrouver un apaisement, un sentiment de liberté – et comme par hasard, à ce moment-là, je n'étais pas libre d'agir comme je le souhaitais.



« Même si cela brûle, que je sens ces élancements qui font très mal et que je ne suis pas satisfaite de la façon dont les choses se passent actuellement, je m'accepte quand même. »

« Même si je suis un peu triste (l'annulaire est entre autres relié au Triple Réchauffeur), et que j'ai du mal à unifier les choses, je laisse aller tout ce qui peut faire mal, je lâche prise, la douleur diminue de plus en plus. »

« Même si ce que je suis en train de vivre à cet instant est hyper désagréable, qu'est-ce que cela m'évoque ? Cela va m'aider à guérir quelque chose en moi, j'accepte ce que je sens et qui je suis en ce moment. »

« C'est certainement que j'ai quelque chose à guérir, et ça va m'aider à le faire. »

Puis, une séquence sur tous les points de la base avec l'autre main, bien sûr :

« Cette douleur sur le majeur et l'annulaire, je suis en colère, c'est stupide, cette douleur, qu'est-ce que ressens ? Cette douleur, cette douleur, cette douleur, cette douleur. »

Et une autre avec :

« Cela diminue, je laisse aller la colère, je libère cette douleur, je me libère, cette tristesse, je laisse aller... Je laisse aller, cela diminue très fort... Je me libère... »

Puis profonde respiration.

En effet cela a diminué et j'ai pu démarrer et partir. Quand je suis rentrée chez moi, plus tard j'ai repensé à cet incident et j'ai pu tapoter sur ce qui était remonté quand je me suis demandé ce que j'avais à évacuer.

Suite à cela, je n'ai pas eu les doigts de couleur bleue et cela s'est estompé.

Pour les douleurs et les malaises physiques, Michel ODOUL a écrit un livre à ce sujet « *Dis-moi où tu as mal et je te dirai pourquoi* ». Louise HAY également, ainsi que plein d'autres personnes.

Maria : Et pour terminer peux-tu faire un exercice de tapotements en rapport avec la reprise de son pouvoir personnel ?

Marie-Claudine : Nous allons tapoter ensemble et j'invite nos auditeurs à tapoter avec nous :

Une personne venue me voir en consultation me parla justement de ce sujet – nous dirons Annie – ce qui, par discrétion, n'est pas son vrai nom.

En premier, nous identifions le problème et dans ce cas-ci :

« *J'ai du mal à retrouver mon pouvoir personnel* »



Évaluation – 9.

Nous commençons avec une phrase très générale :

Point Karaté :

« Même si j'ai du mal à retrouver mon pouvoir personnel, je commence à m'accepter comme je suis »

Point Karaté en changeant de main :

« Même si j'ai du mal à retrouver mon pouvoir personnel, je commence à m'accepter comme je suis »

Point Karaté en changeant de main :

« Même si j'ai du mal à retrouver mon pouvoir personnel, je commence à m'accepter comme je suis »

Puis, les points de la séquence de base avec le résumé de la préoccupation :

ST : « J'ai du mal à retrouver mon pouvoir personnel. »

DS : « J'ai du mal à retrouver mon pouvoir personnel. »

CO : « Beaucoup de mal. »

SO : « Vraiment du mal à retrouver mon pouvoir personnel. »

SN et SB en même temps : « Est-ce que je vais pouvoir y arriver ? »

SC : « Tellement de mal à y arriver ! »

SS : « Du mal à retrouver mon pouvoir personnel ! »

SLB : « Beaucoup de mal... ! »

Expirer les toxines, inspirer profondément trois fois.

Maria : Y avait-t-il une émotion encore là-dedans ?

Marie-Claudine : Oui, elle me dit « *J'ai peur de ne pas y arriver.* »

« J'ai perdu confiance en moi. Mon mari me crie dessus quand les choses ne sont pas faites comme il veut et cela me met très en colère. Il m'impose son point de vue et ne respecte pas ou n'écoute même pas le mien. Il me dit que je ne comprends pas sa passion pour le foot, se fâche et je suis triste de voir sa réaction. Je doute de mes capacités à atteindre mon but et cela finit par m'inquiéter. »

Si comme Annie vous avez des scènes ou des images qui viennent à vous, connectez-vous à cela, et par le biais des bénéfiques partagés, nous allons pouvoir avoir tous un soulagement.



Point Karaté :

« Même si je suis inquiète, j'ai peur de ne pas y arriver, je commence à accepter qui je suis maintenant »

Point Karaté en changeant de main :

« Même si mon mari me crie dessus quand les choses ne sont pas faites comme lui le veut, et que cela me met très en colère, je me dis : Où est mon pouvoir ici ? »

Point Karaté en changeant de main :

« Même si je doute de mes capacités, je fais du mieux que je peux. »

Nous faisons un tour pour ces émotions avec les deux mains :

ST : « J'ai peur de ne pas y arriver. »

DS : « J'ai perdu confiance en moi. »

CO : « Mon mari me crie dessus et je suis en colère. »

SO : « Il m'impose ses vues et ne respecte pas les miennes. »

SN et SB en même temps : « Où est parti mon pouvoir personnel ? »

SC : « Je doute de mes capacités à atteindre mon but. »

SS : « Cela m'inquiète, je perds foi en moi. »

SLB : « Et si je retrouvais l'énergie nécessaire pour changer tout cela ? »

Prenez une profonde inspiration, buvez de l'eau.

Le tour suivant, nous allons commencer à amener du constructif, avec les deux mains :

ST : « Et si je mettais en route de grands changements dans ma vie ? »

DS : « Et si je mettais en place de nouvelles énergies pleines de lumière pour ramener la paix dans mon cœur ? »

CO : « Et si je reprenais confiance en moi, c'est plus facile que je croyais. »

SO : « Et si je me disais que je peux atteindre mon objectif qui est de retrouver mon pouvoir personnel ? »

SN et SB en même temps : « Et si j'ôtai de mon inconscient la croyance que ce sont les autres qui détiennent le pouvoir ? »

SC : « Et si j'arrêtais d'avoir peur, je me prépare au renouveau pour mon plus grand bien. »

SS : « Et si je reprenais confiance en mes capacités, je vole vers mon nouveau chemin. »

SLB : « Et si j'arrêtais de prêter attention aux critiques et jugements d'autrui, aujourd'hui je reçois ce dont j'ai le plus besoin : le temps de me retrouver ! »

Respirez bien et buvez de l'eau.



L'évaluation ? Annie était retombée à moins deux et un grand sourire commençait à illuminer son visage.

Cependant il y avait encore un petit « *Oui, mais...* »

Cette partie n'est pas dans l'enregistrement mais nous vous en faisons cadeau.

Point Karaté

« Même si ma famille me trouve « stupide » avec tous ces trucs énergétiques, je m'accepte tout à fait, et je commence à aimer la belle personne que je suis, je choisis mon propre paradis. »

Et là, elle rit !

Point Karaté en changeant de main :

« Même si je suis trop sensible et que j'ai encore tendance à écouter les commentaires négatifs, et ceux qui me crient dessus, je choisis ici et maintenant, d'honorer qui je suis. »

Point Karaté en changeant de main :

« Même si reprendre mon propre pouvoir éloigne de moi certaines personnes qui ne me comprennent plus, tout est bien et je choisis d'écouter mon cœur. »

Puis mettre en route les choix :

ST : « Je choisis de m'accepter tout à fait. »

DS : « Je choisis maintenant ce qui me passionne. »

CO : « Je choisis ce que j'ai vraiment envie de faire. »

SO : « Je choisis de reprendre mon pouvoir personnel. »

SN et SB en même temps : « Je choisis de me reconnecter à ma passion. »

Bien respirer, puis reprendre :

SC : « Je choisis de rêver grand et d'aller au bout de mes rêves. »

SS : « Je choisis d'avoir foi et confiance en moi. »

SLB : « Je choisis d'arrêter toutes les pensées négatives qui me stressent, j'écoute mon cœur, car là réside mon pouvoir et ma paix personnelle. »



Remonter au sommet de la tête et dire :

« Je choisis de me reconnecter à l'énergie universelle de Vie et tout mon système énergétique corporel fonctionne à merveille ! »

Respirer bien profondément 3 fois.

L'évaluation ? Fini, zéro... Super !

Alors, pour terminer, nous avons tapoté des phrases de gratitude :

ST : « Merci pour ce beau cadeau reçu aujourd'hui. »

DS : « Merci pour cet amour donné et reçu. »

CO : « Merci d'avoir compris que je ne suis plus séparée. »

SN : « Merci pour ce pouvoir qui m'est rendu, que je me suis donné. »

SB : « Merci pour la belle vibration de douceur qui s'installe en moi. »

SC : « Merci pour cette belle énergie qui circule à nouveau en moi. »

SS : « Merci pour avoir compris que je ne peux pas changer la société et les autres, mais que je peux me changer moi. »

SLB : « Merci d'être en paix dans mon corps, mon esprit et merci pour toutes ces belles énergies d'amour retrouvé et partagé. »

Annie était entrée chez moi la mine triste et les épaules basses. Elle est repartie transformée et toute souriante. Comme elle habite loin, elle m'a demandé de pouvoir faire une nouvelle consultation en EFT avec l'ordinateur et Skype, ce que nous avons fait.

Maintenant, elle tapote chaque jour quand une émotion arrive et elle reprend son pouvoir personnel très vite.

Voilà – merci à tous et toutes pour votre écoute, merci Maria, Noëlle et Valérie pour ce beau Congrès Virtuel d'EFT. Je vous souhaite le meilleur à chaque instant et vous dis à bientôt.

Maria : Merci Marie-Claudine pour ce beau partage !