

Vaincre les Obstacles . . . Atteindre ses buts !

Lorsque vous entrez dans le monde de l'EFT, deux possibilités s'offrent à vous.

La première :

C'est de travailler avec la technique EFT sur les obstacles qui vous empêchent d'atteindre vos buts en travaillant dessus, en "tapotant" et en dissolvant chacun de ces obstacle précis reliés à ces buts, au fur et à mesure ou vous en prenez conscience.

La seconde :

C'est de travailler sur les "obstacles possibles", dont vous n'êtes pas conscients, en terme de généralité, pour les dissoudre également, afin de vous assurer le succès.

Nous parlons ici de n'importe quels buts, dans n'importe quelle sphère de notre vie.

Que ce soit :

- la santé.
- l'harmonie dans ses relations.
- la sécurité financière.
- les satisfactions personnelles et professionnelles.
- la perte de poids.
- l'acceptation de soi.
- la peur de parler en public.
- aimer les autres tels qu'ils sont.

Mais également les douleurs physiques et tout ce qui peut vous passer par l'esprit. Pas de barrière...

 Comment commencer :

Focalisez-vous sur le but à atteindre.

Vous pouvez commencer par vous faire une liste de ce que vous aimeriez atteindre comme buts, afin que cela soit plus claire pour vous.

 Quelques uns de mes buts sont :

 - _____

 - _____

 - _____

 - _____

 - _____

 - _____

Le premier sur lequel je désire travailler est le suivant : _____

 Maintenant, cherchons les obstacles possibles.

1 - Une bonne manière de découvrir les obstacles possibles, c'est de prendre quelques instants pour soi, tout en se relaxant et en visualisant les différentes situations :

- a) – Pensez au fait que vous n'avez pas encore achevé votre but, et essayez de découvrir, ressentir, comment vous vous sentez quand vous y pensez.

Généralement des émotions négatives arrivent, remontent, rien que de penser que vous n'y êtes pas encore arrivé. Celles-ci vous serviront pour faire des rondes d'EFT comme décrit ci-dessous, afin de vous accepter vous-même, tel que vous êtes.

- b) Ensuite, imaginez vous, en train de faire l'effort pour atteindre votre but et voyez comment vous vous sentez en pensant que vous faites cet effort. Cela vous plaît-il ? Cela vous stresse t'il ? vous avez peur ou vous vous sentez découragé ? Avez-vous l'impression que tous vos efforts sont vains ? Que vous n'y arriverez jamais ?
- c) Si vous trouvez ou visualisez des résistances à faire ces efforts, alors vous aurez besoin de l'EFT pour dissoudre vos émotions négatives et vos croyances, car cela rend votre effort lui-même difficile et / ou déplaisant.
- d) Maintenant, imaginez-vous dans le succès, et voyez comment vous vous sentez maintenant que cela n'est plus un problème.

Si vous ne pouvez toujours pas vous imaginer dans le succès, et que vous vous sentez en danger ou dans la perte de quelque chose d'autre à cause de cela, alors vous devez travailler sur ces émotions et ces croyances, lesquelles inconsciemment vous empêchent d'atteindre le succès.

 Aidez-vous des possibilités mentionnées ci-dessous :

2 – une partie de vous (peut-être inconsciemment) peut penser que cela a une relation avec le but à atteindre :

-  Je ne mérite pas de l'avoir ou d'atteindre ce but.
-  Je me sentirais en danger si j'atteins ce but.
-  Je ne me sens pas capable d'atteindre ce but.
-  Les autres veulent que j'atteigne ce but. Mais moi je n'en ai pas envie.
-  Je ne veux pas les blesser ou entrer en conflit avec eux.
-  Je vais perdre leur amour si je réussis, ou atteints ce but.
-  Je vais me sentir coupable si j'atteins ce but.
-  Puisque je n'ai pas réussi jusqu'à présent il n'y a aucune raison que j'y arrive maintenant.
-  Je nuirais aux autres si j'atteins mon but
-  Je ne suis pas digne d'atteindre mon but
-  Je perdrais mon intégrité si j'atteins mon but
-  Je vais perdre ma liberté si j'atteins mon but.
-  Je vais devoir sacrifier une certaine forme de sécurité si j'atteins mon but.
-  Je vais donner satisfaction aux autres, c'est quelque chose que je ne veux pas.
-  Les autres pourraient se sentir coupables à cause de moi.
-  Je pourrais perdre mon contrôle envers les autres.
-  Mes autres désirs ne seront pas comblés si j'ai ou si j'atteins mon but.
-  Les efforts pour atteindre ce but seront difficiles et déplaisants.
-  Je n'ai pas la discipline nécessaire pour atteindre ce but.
-  Autres _____

3 – il y a peut être une partie de moi qui prend le rôle de la *“victime”* ou du *“pauvre de moi”* et cela inconsciemment :

 Sensations que les choses ne vont pas aller bien pour moi.

 Je dois éprouver l'injustice, les échecs et les problèmes.

4 - Y a-t-il des expériences de votre enfance en lien avec ce but à atteindre ?

♥ - Qu'avez-vous entendu dans votre environnement à propos de ce but précis ?

- C'est facile
- C'est difficile
- C'est bon
- C'est mauvais
- C'est bien
- C'est mal, pour votre famille ?

♥ - Est-ce que les autres dans votre environnement d'enfance ont atteint ce but ?
Avez-vous un prototype pour atteindre cela avec succès ?

♥ - Qui étaient les autres ?

Les perceptions de vous en tant qu'enfant ? (par rapport à ce problème ou succès, votre capacité ou votre valeur en général).

♥ - Quelle était votre propre perception de vous en tant qu'enfant ? (par rapport à ce problème ou ce succès, votre capacité ou votre valeur en général).

♥ - Est-ce que quoi que ce soit d'autres est arrivé dans votre enfance qui aurait pu affecter votre perception de ce problème ?

5 – Comment imaginez-vous la réaction de ceux qui sont importants pour vous.

♥ - Comment se sentiront-ils si vous y arrivez ou si vous échouez ?

♥ - Comment vous sentez-vous à propos de ce qu'ils vont ressentir ?

6 – Peut-être avez-vous des conflits intérieurs à propos de cela ?

 Listez ici vos différents obstacles :

⇒ _____

⇒ _____

⇒ _____

⇒ _____

⇒ _____

L'effet de généralisation

C'est un concept qui a été développé par Gary Craig, qui donne l'explication de ce phénomène que l'on peut observer lorsque vous travaillez sur un but à atteindre pour lequel vous avez divers obstacles.

Gary utilise la métaphore de la forêt à travers laquelle vous ne pouvez pas voir grand-chose parce qu'elle est remplie d'arbres.

Chaque arbre représente un obstacle ou un aspect que vous avez besoin de traiter.

Vous ne pouvez pas tous les couper d'un seul coup.

En les coupant les uns après les autres, vous pourrez commencer à graduellement nettoyer la forêt, afin que votre perception devienne plus claire.

A tel point que tous les arbres semblent disparaître comme si vous aviez retiré une racine commune qui les avez tous fait tomber.

Vous pouvez alors vous sentir libres d'atteindre ce but avec le sentiment inébranlable et ferme du respect de soi, indépendamment de tout ce qui se passe autour de vous.

 *Vous pouvez également utiliser la métaphore suivante :*

Chacun d'entre vous vit dans une prison derrière les barreaux desquels vous avez de nombreuses peurs, croyances, pensées, envies, superstitions et autres émotions.

Lorsque vous êtes emprisonnés par ces aspects limitants de votre mental et de votre bien être, vous n'êtes pas en capacité d'expérimenter l'état intérieur de vos désirs réels, tels que la paix, l'estime de soi, la confiance en soi, l'amour, la joie ou encore atteindre vos buts qu'ils soient d'ordres économiques ou succès professionnels ou bien dans vos relations harmonieuses.

La première étape telle que décrite ici est de reconnaître que vous avez tous ces barreaux en vous. Ce sont ces émotions et / ou ces croyances qui bouchent vos progrès et votre état de paix intérieure. Ce sont les barreaux qui doivent être coupés avec l'EFT.

Lorsque vous aurez réussi à retirer suffisamment de barreaux, vous commencerez à avoir assez de place pour bouger à l'intérieur de votre prison, au moins dans des directions différentes. Après quelques temps il vous paraîtra plus simple de sortir de la prison et de retirer tous les barreaux qui vous empêchaient d'atteindre vos buts.

Utilisez la métaphore que vous préférez. Le message est que nous avons 100 obstacles ou aspects qui nous empêche d'atteindre notre but ou état intérieur désiré, il est très probable que nous réussions après avoir fait de l'EFT sur seulement 10 à 20 d'entre eux.

Ainsi, dans le chapitre suivant, je vais vous présenter une méthode pour reconnaître les arbres ou les barreaux et les remplacer par la paix, la santé ou le bonheur.

 *Nous utilisons l'EFT sur chacun des obstacles séparément.*

Pour les émotions que nous avons par rapport au fait que nous n'y sommes pas encore arrivés. (Telles que la honte, le rejet de soi, le désappointement, l'injustice ou la colère etc....).

😊 - Même si je me sens _____ à propos du fait que je ne sois pas encore arrivé à _____, je m'aime et je m'accepte comme je suis.

Ou bien :

😊 - Même si jusqu'à présent je ne suis pas arrivé à _____ et que je ne me sente pas capable jusqu'à présent de _____, je réalise maintenant la réussite.

😊 - Je choisis (je veux, je le vau**x** bien, je réalise que c'est bien pour moi) de me libérer de cela _____ (émotion).

✓ - Phrase de rappel :

(L'émotion) _____ par rapport _____ (le fait que je n'y sois pas encore arrivé).

Par rapport à votre capacité à atteindre le but.

Parfois vous découvrirez des obstacles spécifiques, et vous aurez les mots et / ou expressions selon ces obstacles spécifiques.

À d'autres moments vous ne saurez pas exactement ce qui empêche notre succès.

Dans de tels cas vous pouvez travailler avec l'expression "*cette résistance*" ou "*cette résistance possible*".

Évidemment dans un tel cas vous pourrez difficilement évaluer l'intensité, comme vous pouvez le faire lorsque vous avez trouvé l'émotion spécifique ou la croyance entravant votre progrès.

Ainsi en travaillant avec l'aspect général de la résistance - vous devriez faire au moins trois rondes par jour jusqu'à ce que vous obteniez des résultats.

Il est aussi très probable qu'en travaillant sur l'aspect général de l'obstacle "soupçonné", vous preniez alors conscience des émotions spécifiques et des croyances qui vous entravent et cela vous permettra de travailler sur elles directement maintenant avec l'intensité spécifique et obtenir des résultats plus clairs.

L'expérience indique que plus l'intensité du blocage est haut, plus il est souhaitable de commencer à travailler sur cet aspect en premier.

Vous devez également vous rappeler d'utiliser les expressions ci-dessous souvent dans la journée afin de corriger l'inversion psychologique "éventuelle", et ce en faisant des rondes complètes.

- ♥ Même si je n'ai pas encore _____ Je m'aime et m'accepte comme je suis.
- ♥ Même si il me semble que j'ai toujours cet obstacle _____, je m'aime et m'accepte comme je suis.
- ♥ Même si je n'ai pas encore _____, je réalise maintenant cette réussite dans ma vie.
- ♥ Même si j'ai cet obstacle spécifique vers _____, je m'aime profondément et m'accepte tel que je suis.
- ♥ Même si j'ai cette résistance pour fournir un effort vers _____. Je m'aime et je m'accepte profondément.

Ou bien :

- ☺ Même si jusqu'à présent j'ai eu cette résistance pour fournir un effort vers _____. Je m'aime totalement et je dirige toute mon énergie vers ce que je veux vraiment.

☺ Je choisis (veux, mérite, accepte) à partir de maintenant de créer _____ (le but ou faire cet effort. Selon la résistance).

✓ - Phrase de rappel :

(L'émotion) _____ par rapport _____ (le fait que je n'y sois pas encore arrivé).

Procédure pour surmonter les obstacles et atteindre ses buts :

Focalisez-vous sur vos buts.

Cherchez les obstacles possibles (Imaginez l'essai et la réussite)

- Obstacles dans l'effort.
- Obstacles dans l'acceptation du succès.

Listez vos obstacles

Employez l'EFT sur chacun des obstacles séparément.

Intention – Pratique EFT - Sacrifice - Persévérance - Patience - Détachement

 Le travail sur vos buts et vos attentes exige souvent ces qualités :

1. L'intention et la concentration sur vos buts signifient que vous vous concentrez sur eux clairement et intensément, (sans anxiété, mais avec la confiance que vous vous manifesterez) et que vous dirigerez votre énergie, temps, argent et l'intelligence vers eux.

2. Pratique de l'EFT vers la libération de tous les obstacles internes et externes.
3. En prenant conscience du sacrifice dans lequel vous, volontairement, intelligemment et affectueusement, sacrifiez d'autres besoins probablement contradictoires pour atteindre vos buts.
4. Persévérance dans vos efforts vers ces buts et dans la libération de tous les obstacles.
5. La patience pour les résultats à venir.
6. Le détachement par rapport aux résultats. Et que dans tous les cas le résultat soit ce qu'il y a de mieux dans le processus de votre évolution.

Je vous souhaite d'atteindre vos rêves et vos buts...

Bons tapotements,

Amicalement,

Catie Bertoux
Praticienne & Formatrice EFT Certifiée.