

12 Graines de Conscience et 12 Tappings Pour Accompagner les 12 Mois de l'Année.



Renée Robertson

12 Graines de Conscience, 12 Tappings pour accompagner les 12 mois de l'année.

12 Graines de Conscience,
12 Tappings pour accompagner les 12 mois de l'année.



1^{ère} Edition

Renée Robertson

www.i-c-j.com

Table des Matières.

INTRODUCTION.....	4
Schéma des Points EFT.....	5
1. Janvier : Vos bonnes résolutions intensifient vos résistances au changement. <i>Le tapping proposé vous aidera à les lâcher.....</i>	6
2. Février : Ses énergies sont très réceptives à la dualité, elles nous imposent l'Attente! Le Tapping proposé aidera ceux et celles qui trouvent l'Attente insupportable.....	
3. Mars : nos émotions changeantes sont à l'image de ses énergies Le Tapping proposé vous aidera à vous aligner pour sortir de vos tiraillements intérieurs.....	
4. Avril : Son message caché est le nombre 26 / 8, il nous dit : « occupe-toi sans tarder de ta lignée de sang ». Le tapping vous aidera à clarifier les émotions héritées de l'arbre familial.....	
5. Mai : L'union des contraires est porteuse de vie. Le tapping vous permet tout de même de clarifier l'ambivalence de vos émotions.....	
6. Juin : Inviter l'Abondance dans notre vie. Ce 6ème Tapping vous y aidera.....	
7. Juillet : ses énergies sont en lien avec celles de Juin..... Le tapping vous aidera à alléger les souvenirs de vos étés «doux amers ».....	
8. Août : Le conseil caché d'Août suggère de communiquer avec justesse et profondeur...ce qui induit une résistance quasi instantanée... Le Tapping est là pour y remédier.....	
9. Septembre : L'automne, saison empreinte de nostalgie...Comment vivre le moment Présent ?	

12 Graines de Conscience, 12 Tappings pour accompagner les 12 mois de l'année.

Le Tapping vous accompagne sur ce chemin.....

10. Octobre : Les doutes et les incertitudes.

Le Tapping vous permet de faire vos choix.....

11. Novembre : L'automne vire à l'hiver.

Le Tapping pacifiera vos peurs avant le temps le plus Yin de l'année....

12. Décembre : L'ambiguïté émotionnelle au moment des Fêtes.

Ultime tapping de l'année pour assainir votre terre intérieure.....

Introduction

Semez le grain

Vous êtes le semeur et le grain ;

Un semeur,

Qui se sème lui-même.

Gitta Mallasz

Depuis quelques années J'écris et je sème ce que j'ai appelé des « Graines de Conscience » elles m'ont aidé autant qu'elles aident les personnes qui les lisent et les mettent en pratique.

Leurs témoignages m'ont encouragée à continuer dans cette direction.

Les outils que j'utilise dans cet e-book sont l'E.F.T et la numérologie qui me permet de décrypter le code caché des 12 mois de l'année.

La numérologie est une science humaine ancienne, elle a progressé jusqu'à nous, son objet est de nous livrer les codes cachés des mots, des noms, prénoms et dates de Naissance.

Le décryptage des mois de l'année donne des informations que j'associe aux saisons et aux émotions qu'elles suscitent en nous à différents niveaux.

J'ai voulu que cela soit léger pour vous permettre de faire l'apprentissage de la persévérance sans ennui, cette persévérance peut vous aider à faire de l'EFT un véritable Art de Vivre.

C'est aussi une manière de participer individuellement et collectivement à faire progresser l'humanité vers plus de conscience et de compassion.

La barbarie et la violence sont de douloureuses réalités dans notre monde. Nous avons le choix de vivre dans la peur ou bien de face à ce qui en nous est de l'ordre du plus sombre pour nous mettre à l'ouvrage, travailler régulièrement avec les outils puissants et simples qui font de nous, chacun à notre manière, des semeurs actifs de Graines de Conscience et des porteurs de lumière bienveillants.



Abréviation des points:

Point karaté: (tranche de la main).

DS (début du sourcil).

CO (coin de l'oeil).

SO (sous l'oeil).

SN (sous le nez).

M (le menton).

CL (clavicule)

SS (sous le sein).

SB (sous le bras).



Les lettres qui composent les mots que nous utilisons pour communiquer ont une valeur numérique, en fonction de leur place dans l'alphabet.

Les voyelles touchent à l'âme et au monde émotionnel.

Les consonnes structurent le mot, elles l'incarnent l'incarne dans la matière.

Le nom de chacun des mois de l'année est un code, une sorte de « terreau vibratoire » dans lequel nous pouvons planter, consciemment ou inconsciemment, les graines de nos émotions, de nos pensées, de nos désirs et de nos intentions.

Chaque mois de l'année touchera en nous des niveaux de conscience particuliers, des zones sensibles, des couches invisibles porteuses d'informations silencieuses.

Consciemment ou pas nous entrerons mensuellement en résonance avec des souvenirs heureux ou douloureux, embarrassants ou légers, joyeux ou tristes, ils évoqueront pour nous des dates anniversaires, ils ramèneront à notre conscience des événements parfois oubliés, qu'une odeur, une couleur, un son ou une ambiance feront resurgir de manière inattendue.

Chaque mois résonnera pour nous de manière différente, en fonction de l'année Universelle dont il ponctue les cycles annuels depuis des siècles.

Décrypter la vibration d'un mois nous permet d'ouvrir un espace où l'inattendu s'engouffre, pressé de nous offrir des pistes pour modifier la qualité du sillon que nous avons tracé.

Silencieusement et secrètement les nombres issus du décodage de janvier peuvent nous orienter, nous accompagner dans la concrétisation de nos projets et de nos aspirations.

Chef de file des 12 mois de l'année, Janvier évoque le début, le point de départ d'un possible renouveau, le code vibratoire caché de janvier peut nous guider dans notre désir de changer de Cap éventuellement.

Le « terreau énergétique » de Janvier est un dosage complexe fait de l'influence des voyelles et des consonnes.

Les défis issus des voyelles et des consonnes jouent un rôle important, scruter chacun de ces niveaux est fascinant mais mon propos aujourd'hui est de me servir de la vibration globale tirée de l'addition des voyelles, des consonnes et de leurs défis pour vous donner une synthèse suffisamment claire, la lumière de Janvier pourrait ainsi accompagner vos vœux de changement.

Le Nombre qui nourrit la qualité vibratoire de JANVIER est le 7 né d'une racine 34 ($3+4=7$) son défi est le 3, il est axé sur la communication.

12 Graines de Conscience, 12 Tappings pour accompagner les 12 mois de l'année.

Les énergies de Janvier vont retentir en vous et faire vibrer vos aspirations, vos qualités mais aussi vos oppositions personnelles et...transgénérationnelles.

Le 34/7 va vous inviter consciemment ou inconsciemment à un cheminement méthodique de découverte de vos tiraillements intérieurs.

Mon but est de vous aider à vivre cette invitation de manière consciente afin que vos choix soient constructifs.

Le 7 final vous invite à l'introspection : plus vous vous comprendrez de l'intérieur et plus vos horizons extérieurs seront vastes.

Le 7 invite au lâcher prise de tout ce qui vous limite, inhibe vos qualités potentielles.

Le 7 sera vécu harmonieusement si vous intégrez parfaitement les énergies du 3 et du 4.

Le nombre 3 vous pousse à la communication or, grâce au défi 3, nous savons que la communication ne sera pas d'emblée facile, puisqu'il s'agit avant tout d'une communication avec vous- même, elle vous demandera un effort de lucidité et de lâcher prise.

Le nombre 4 coincé entre le 3 et le 7, est en outre étroitement concerné par le défi 3.

Le 4 est l'expression vibratoire du 1er chakra, il est le socle sur lequel vous allez pouvoir vous appuyer si...les bases familiales à votre naissance ont été saines et solides, le 4 est toujours en lien étroit avec ce qui se dégage de nos histoires familiales, c'est à dire celles de nos lignées paternelle et maternelle !

En Janvier il nous est demandé de clarifier notre relation à nous même pour que notre relation aux autres puisse être fluide.

Notre ambiance « intérieure », c'est-à-dire la qualité de notre état émotionnel durant des fêtes de fin d'année jouera un rôle important sur la façon dont nous aborderons le mois de Janvier.

34/7... voyez comme le 3 tout tendu vers l'irrépressible envie de communiquer se heurte à la prudence du 4 qui, lui ne communique pas « n'importe comment », pas question pour lui de parler pour ne rien dire par exemple !

Il se montre solide, rigoureux, pratique, endurant, il a le goût de l'effort et il se montre constant dans l'effort. Territorial, c'est un socle, un roc, il peut parfois sortir de ses chers repères mais il le fait prudemment et revient très vite dans le giron de ses certitudes.

C'est vrai le 4 est plein de qualités mais il est plutôt rabat joie, pas « cool » du tout diraient mes petits enfants.

Le 4 est aussi étroitement lié à l'énergie de l'ancestralité; les non-dits, les secrets de famille, le 4 sait ce que c'est !

Lié à l'énergie de la terre, il symbolise aussi notre résistance au changement et notre tendance à nous accrocher, tels des bernacles, à nos vieilles habitudes y compris à celles qui nous font la vie tellement inconfortable !

12 Graines de Conscience, 12 Tappings pour accompagner les 12 mois de l'année.

Mais vous le savez bien l'union des contraires permet à la vie de naître et de renaître sans fin or celle du 3 et du 4 symbolise à la perfection la réalité du monde manifesté fécondé par l'Esprit.

En janvier quelques soient vos histoires personnelles et le climat planétaire ce 34/7 va vous permettre individuellement de bâtir une sorte de pont entre le Ciel et la Terre, contribuant ainsi à plus de beauté, de compréhension et de bonheur dans le monde.

Ce nombre vous invite à une communication prudente, si vous êtes attentifs à ses vibrations et à sa finesse il vous permettra de vous enrichir à votre tour de la finesse de l'énergie issue de l'expérience acquise lors du développement de l'évolution de la Vie.

Les balbutiements de l'humanité à travers l'instinct de survie, les inventions, les coutumes, les traditions, le bon sens, la solidité des valeurs sûres à l'épreuve du temps vous pourrez les contacter en vous puisque vos cellules sont riches de ces mêmes informations, vous les portez en vous, Janvier vous met en résonance avec ce bel héritage qui a nourri tous vos ascendants.

Mais oui en Janvier chacun de nous pourra puiser à la source du discernement, du courage et de l'adaptabilité pour aborder positivement les défis de l'année nouvelle.....

A titre individuel transcendons nos oppositions intérieures plutôt que de les cultiver, ce sera une manière de participer à la marche de l'humanité vers d'autres valeurs, puisque rien n'est séparé, tout est interconnecté.

Tandis que la nature se déchaîne et que les violences se font toujours plus spectaculaires le désir d'harmonie s'élabore silencieusement et se déploie puissamment dans le cœur de tous ceux qui se font porteurs de lumière et de Sagesse.

Nous pouvons le faire modestement, chacun avec nos moyens, nos outils, profitons du mois de Janvier pour assainir nos tumultes émotionnels en travaillant avec l'aide d'E.F.T, sur nos tensions, nos résistances, nos croyances toxiques.

Osons mettre en application nos bonnes résolutions, même les plus modestes :

- « Cette fois ci je vais vraiment arrêter de fumer! »
- « Je vais mieux me nourrir pour perdre du poids. »
- « C'est décidé, je vais faire du sport. »
- « Je vais prendre le temps de m'occuper de mon jardin. »
- « Je vais m'accorder du temps » etc....

Ces résolutions sont sincères, elles paraissent anodines mais elles suscitent en nous à la fois un faisceau d'espoirs et des résistances intérieures dont nous ne sommes pas vraiment conscients lorsque nous prenons nos bonnes résolutions !

Comment maintenir le cap et parvenir au but que vous vous êtes spontanément fixé au début de cette année ?

12 Graines de Conscience, 12 Tappings pour accompagner les 12 mois de l'année.

Je vous offre un Tapping qui vous aidera à débusquer toutes vos programmations inconscientes, vous les connaissez déjà, ce sont celles qui dès le premier Janvier, sèment les petits grains de sable de la résistance dans les rouages invisibles de vos désirs de changements.

N'hésitez pas à vous faire confiance, changez les mots que je vous propose, mettez y les vôtres, laissez vous guider par votre intuition et la force de votre INTENTION.

Avant de démarrer, mesurez l'intensité de vos pensées limitantes sur une échelle de 0 à 10, repérez comment votre corps réagit à ces pensées, votre cœur est il « serré », Votre gorge nouée ? Votre ventre crispé ? Puis commencez à tapoter avec confiance.

A chaque fin de circuit observez la force de l'intensité de départ, a-t-elle diminué ? A-t-elle augmenté ? S'est elle évaporée ? Puis reprenez le circuit suivant.

Soyez exigeant poursuivez vos circuits jusqu'à obtenir non seulement une délicieuse sensation de pacification intérieure mais aussi une belle vague d'énergie qui vous fera faire un saut quantique vers le goût de la Vie.

Sur le point Karaté :

« Même si en décidant de... (nommez votre bonne résolution de ce début d'année) je ne suis pas tout à fait conscient(e) des conséquences de ce choix je choisis simplement de me féliciter d'avoir fait un choix »

« Même si je ne sais pas encore où ce choix et sa mise en application vont m'entraîner, je me félicite de prendre le risque de changer. »

« Même si cette bonne résolution me paraît anodine, je choisis de m'accepter tel(le) que je suis aujourd'hui avec les « oui mais » qui commencent déjà à me traverser l'esprit »

1er Circuit

D.S. : Ce choix peut m'emmener sur des chemins inattendus, mes vieux repères risquent d'être chamboulés,

C.O. : Est-ce vraiment ce que je souhaite ?

S.O. : Vais-je les regretter ces vieux schémas qui parfois alourdissent ma vie ?

S.N. : Je les connais si bien, ils m'ont même parfois aidé.

M. : J'ai cependant vraiment envie de changer quelque chose dans ma vie.

CL. : Le changement me fait peur et en même temps il me stimule.

S.S : Ce qui me dérange c'est que dans le passé mes bonnes résolutions n'ont pas abouties.

12 Graines de Conscience, 12 Tappings pour accompagner les 12 mois de l'année.

S.B. : Le 7 de ce mois de Janvier me paraît bien ambiguë, est ce vraiment le bon moment pour me mettre à découvert ?

H.T. : Ne vaudrait-il pas mieux attendre l'énergie du mois prochain?

2ème Circuit :

D.S. : Et si je pouvais me faire confiance malgré le manque de résultat des années précédentes ?

C.O. : Et si je prenais plaisir à prendre le risque d'être dépaysée,

S.O. : de déplaire à ceux qui me connaissent «comme leur poche » et me jugent ?

S.N. : Et si je prenais plaisir à être infidèle à mes fidélités familiales inconscientes ?

M. : Je me pardonne d'avance pour la peur de décevoir, la peur du regard des autres.

CL. : De toute façon je choisis de lâcher tous les vieux schémas

S.S. : Ils m'ont empêché d'aller au bout de mes bonnes résolutions dans le passé.

S.B. : Je choisis à travers ce choix de.....d'éliminer quelques couches de « résistance au changement ».

H.T. : Et si en plus de réussir à..... J'allais contacter en moi cette force intérieure ?

Je sens de manière encore un peu confuse qu'elle est là à ma portée, depuis toujours !

Merci à l'Univers de me guider vers moi même à travers un simple choix posé.

Merci à l'Univers pour ce chemin tout simple et inattendu qui me guide vers ma puissance intérieure.

Merci à l'Univers de me permettre de gagner en force pour traverser plus tranquillement les circonstances de ma vie

Merci à l'Univers de me faire prendre conscience de l'interconnexion de tout ce qui existe.

Merci à l'Univers de me guider dans cette direction à travers les joies et les peines de chaque moment vécu dans l'acceptation de ce qui est.

La paix que j'introduis patiemment en moi, à mon rythme, participe à l'élaboration de la paix à venir, celle que je souhaite à tous et à tout ce qui existe en ce début d'année.

Le mois de Janvier ouvre le cycle des 12 mois de l'année, cependant il est toujours temps de redresser la barre si on rate le départ ... Je vous souhaite d'être patient et doux avec vous-même dès le début de ce mois de Janvier.

Chaque moment présent peut être l'occasion d'une ouverture inattendue sur la vie.



Encore fortement imprégné des rigueurs de l'hiver, le mois de Février se laisse cependant pénétrer par l'essence du Printemps.

L'addition des lettres composant Février, donne un maître nombre, le 11 dont la racine 47 dévoile parfaitement la complexité du 2ème mois de l'année.

En Asie, Février annonce clairement le Renouveau de l'année.
Sa vibration va nous influencer tous, quelque soit notre année personnelle, ce mois « Universel » 2 va nous imposer sa nature duelle et instable.

Parfois rapide, parfois lent, son rythme nous soumettra tous à un moment ou à un autre à l'attente !

L'Attente, il y a peu de temps encore ce mot me faisait frémir...et Dieu sait si les temps d'attente me furent proposés tout au long de ma vie, inutile de vous dire que globalement, je ne les ai pas vécus sereinement.

La pratique d'E.F.T. m'a cependant aidée à ne pas me sentir victime de ces moments où ralentir le rythme de mes pensées ou celui de mon quotidien m'était imposé.

Les contretemps, les ralentissements provoquaient en moi des tiraillements intérieurs et des bouffées de fureur très indigestes.

Je pensais avoir bien « travaillé » sur cet aspect lorsque, il y a quelques semaines, un ami très cher lui-même confronté à l'attente, m'a dit « l'Attente est un cadeau »... j'ai eu la surprise de ressentir en moi une sorte de mal être, un semblant de révolte, feutrée certes, mais suffisamment éloquente pour que je m'y attarde.

Lorsque je ne sais pas trop quoi faire avec le mot qui m'est offert, me dérange et me met en résonance avec un mal être familier, je le décrypte pour en dévoiler le sens caché.

Les mots sont pour moi de bons messagers, le décodage du mot **Attente** ne m'a pas déçue.

$A(1) + E(5) + E(5) = 11/2$ (doté d'un défi 4, obtenu en soustrayant la 1ère voyelle de la dernière).

La trame du 11 est tout imprégnée de la vibrante charge émotionnelle des voyelles A (actif) et E (« touche à tout » mobile et curieux).

En bon maître nombre ce 11 vif, subtil, tendu, et cependant mobile, capte tout naturellement, la perfection des Lois Universelles, il en traduit à la fois l'intensité, la complexité et le caractère « électrique ».

12 Graines de Conscience, 12 Tappings pour accompagner les 12 mois de l'année.

La question est : comment diable le concrétiser sur le plan complexe du monde émotionnel quand la voie proposée est celle de l'Attente ?

L'intégration des données universelles intuitivement captées, est nettement freinée par la tension et la dualité ambiante.

L'impatience nous guette et du coup le terreau riche, fertile et complexe de l'Attente attire irrésistiblement les « graines de crises » les plus diverses!

En Février, le bon sens nous commande d'introduire dans notre terre intérieure, quelques graines « d'accueil », de « sérénité », de « pensées tranquilles » car elles naissent tout simplement de la voie Yin suggérée par le nombre réduit du 11, ce 2 acquis d'emblée à l'action puissante du « non-Agir ».

Le défi 4 (dont l'élément est la terre) nous montre le chemin intérieur à suivre, celui du recul, de la structure, de la patience, de la constance.

L'harmonisation de nos contraires suppose aussi que nous prenions le temps de retrouver en nous les repères équilibrants reçus de nos histoires familiales.

Ils existent, ils sont même bien vivants, sous le fatras désordonné des graines toxiques de dispersion, de réaction, de frustration, de colère etc.... dont nous avons également hérités.

Les consonnes du mot **ATTENTE** vont-elles nous offrir un nombre capable de nous apporter de quoi corriger l'évidente volatilité du 11?

$T(2) + T(2) + N(5) + T(2) = 11/2$ (sans défi).....OOOPSSS !!!

Le même Maître nombre nous est proposé... largement nourri lui aussi par la dualité des consonnes!

Cependant ne perdons pas de vue que la fonction des consonnes est de donner au mot une structure solide, la volatilité du 11 introduit automatiquement dans ce socle une intuition créative bienvenue !

L'univers nous comble en ce 2ème mois de l'année : les deux 11 additionnés nous projettent sans ambigüité dans le 22, Maître nombre extrêmement exigeant puisqu'il nous invite à incarner dans notre vie la beauté des Lois Universelles, celle de L'Abondance en particulier.

Le 22 est exigeant, il met la barre haute à tous les niveaux, il peut se faire rageur, volcanique et balayer tout ce qui n'est pas établi sur un terrain fondé sur des bases saines or ce socle existe, c'est le 4 basique caché au fin fond du 22 !

Soyons donc prosaïques et apprivoisons en ce 2ème mois de l'année les rassurantes qualités yin du 4.

Profitons largement de tous les moments d'Attente que Février dans sa grande dualité nous offrira, captions en nous les qualités grégaires du 4 pour favoriser un travail intérieur utile.

Trouvons en nous les qualités profondes d'ordre, de persistance, de courage, de simplicité d'un 4 un peu bourru pour accéder à travers lui, à l'intuition et pourquoi pas au grain de folie, du 22 inspiré et visionnaire.

Le 4 s'accommode bien de l'attente puisqu'il nous invite nous invite à nous tourner vers l'essentiel.

Vivons avec intensité les « moments présents » offerts par la vie, acceptons les profondément tels qu'ils sont afin d'en libérer, s'ils s'avèrent chaotiques, tout le contenu positif présent dans l'énergie profonde du chaos.

Cet apprentissage implique l'acceptation totale de la personne que nous sommes aujourd'hui, probablement vulnérable mais sincèrement tendue vers l'alignement.

Pour vivre l'Attente comme un cadeau, comme une voie royale vers l'unité, osons être compatissants envers nous même, nous serons à même d'accueillir les solutions les plus agréablement surprenantes que l'Univers, dans son indicible prodigalité, peut nous apporter.

Ceci dit....Je ne sais pas si vous avez déjà acquis cette aptitude à vivre l'Attente comme un moyen d'avancer dans la voie du « transpersonnel » mais moi, je vous l'avoue, il me faut encore des outils bienveillants et doux pour continuer à progresser dans cette direction.

Vous le savez maintenant : E.F.T. est l'un de ces outils.

Voici donc le « Tapping » du mois de Février.

Évaluez sur une échelle de 0 à 10 l'amplitude du mal être ou de votre difficulté à vivre l'attente, puis commencez à taper sur le point K.

Sur le point Karaté :

« Même si j'ai du mal à trouver ma place lorsque les temps d'attente me sont proposés par la vie, je choisis de m'accepter tel(le) que je suis aujourd'hui. »

« Même si l'attente réveille en moi un sentiment d'impuissance qui me plonge dans un mal être inconfortable, je choisis de m'accepter tel(le) que je suis aujourd'hui »

« Même si l'attente réveille en moi la peur du manque je m'accepte complètement et profondément tel(le) que je suis en ce moment. »

Le circuit :

D.S : Lorsque je suis confronté(e) à la nécessité d'attendre, je m'investis volontiers, et souvent avec frénésie, dans le « faire »,

C.O : j'ai l'impression de maîtriser la situation si j'entre en réaction, si non l'anxiété m'envahit.

S.O : L'attente me paraît stérile si je ne fais rien d'autre qu'attendre !

S.N : Il me faut rapidement combler ce temps d'attente en agissant ou, au besoin en réagissant.

Menton : Si j'essaie de m'installer dans l'attente, ça ne dure pas longtemps, j'ai rapidement la sensation que je vais « rater quelque chose ».

Cl : Si je ne fais rien, je suis si désemparé(e), je me sens presque coupable.

S.S : Cette sensation de faire face à du vide fais monter en moi la peur de l'inconnu.

S.B : A chaque fois que je me détends, que je me repose, que je musarde, quelque chose arrive qui me replonge dans l'urgence du faire, avec le sentiment d'avoir perdu du temps.

HT : L'Energie de l'attente m'est étrangère mais... peut être pourrais je choisir d'en découvrir la substance.

Après tout c'est un espace que je peux choisir d'aller investiguer.

2ème circuit :

D.S : Et si je commençais consciemment à regarder les temps d'attente proposés comme des moments à partager avec moi même ?

C.O : Et si je commençais à les vivre autrement en acceptant d'observer de l'extérieur mon impression d'étrangeté... pour l'accompagner au lieu de la fuir ?

S.O : Et si cette observation m'apportait un sentiment de bien être ?

S.N : Une partie de moi considère encore que c'est improbable cependant, pourquoi ne pas essayer ?

Menton : Et si lâcher cette habitude de « faire à tout prix » se révélait plus qu'agréable ?

Clavicule : Et si c'était plus facile que je ne le pense ?

S.S : Voilà qui est nouveau : l'envisager et le verbaliser, m'apporte un apaisement.

S.B : Cette sensation est inhabituelle et plaisante, le tourbillon de mes pensées s'apaise.

H.T : je choisis d'explorer ces temps d'attente que la vie semble m'offrir avec insistance en particulier au mois de Février.

Je choisis d'en faire des oasis de tranquillité.

Je choisis d'expérimenter ces temps d'attente comme des cadeaux de l'univers.

Gratitude pour ces temps de rencontre possible avec ce qui en moi aspire à la quiétude.

Merci à la vie de me proposer ces temps d'attente comme des passerelles vers ma véritable force de vie que je sens tranquille est puissante.

12 Graines de Conscience, 12 Tappings pour accompagner les 12 mois de l'année.

Merci à la vie de me proposer cette possibilité de vivre l'Attente comme une direction à suivre pour vivre pleinement chaque « moment présent » comme un tout parfait, dans une totale confiance en la Vie.

J'accueille avec gratitude ce mois de Février. Sa complexité entre en résonance avec la mienne. Sa complexité peut m'enrichir en me faisant découvrir les miennes.

Gratitude pour l'extraordinaire complexité du Champ de Conscience dans lequel nous baignons, tout y est signifiant.

La vibration puissante de Février me prépare à vivre Mars en harmonie, je choisis de l'accueillir et de la laisser m'imprégner.

Gratitude pour mon élan consenti vers le lâcher prise !

Dans l'attente de découvrir, un jour ou l'autre, vos visages amis, je vous souhaite un mois de Février tout en douceur.

La Graine de ...



Je la dépose avec précaution dans le terreau vibratoire si particulier de ce troisième mois de l'année, pétri, nourri par tout ce que Mars évoque dans notre inconscient collectif.

Connu pour son instabilité, ses giboulées, la violence de ses bourrasques, Mars fait souvent dans la démesure, ce fut le cas en 2010 :

Instabilité renforcée, vent d'Est glacial et soleil au Nord, tandis que le Sud s'immobilisait sous la neige et le verglas!

Ce mois de Mars semble toujours perpétuellement tiraillé entre sa fonction d'annonciateur du printemps et son lien encore évident avec l'hiver, sa dualité devient patente!

Avec sa couleur rouge la planète Mars, est depuis toujours associée à l'énergie des conflits et de la guerre.

Elle évoque le feu de la colère et des conflits... Désignée au moyen âge comme « le petit maléfique » cette planète belliqueuse « gouverne la vie et la mort ».

Dans la pensée chinoise qui m'est si chère, le mois de Mars est relié au printemps, à l'énergie du Bois qui se manifeste à l'est dans le cercle temporel chinois.

L'élément bois porte la puissance de la vie naissante, il est associé à l'énergie du foie, celle que nous voyons à l'œuvre dans les colères de l'enfant au moment de la dentition.

Le bébé la manifeste lors de ses tout premiers exercices de musculation : ses gesticulations toniques au niveau des bras et des jambes le préparent à la motricité.

Cette force vive se prolongera plus tard dans le désir de compétition, celui de « conquérir » ses places, ses espaces puis dans l'énergie déployée pour la satisfaction de ses désirs.

Le mois de Mars, installé sur l'axe horizontal Est / Ouest est relié à l'automne, à l'énergie du métal qui nous invite à trancher ce qui n'est plus de saison.

Le printemps apporte le désir d'un renouveau et réveille en nous le germe inconscient de la peur du déclin de la vie, dont l'automne à venir est porteur.

La dualité climatique du mois de Mars n'est pas sans incidence sur les messages inconscients de séparation, d'abandon, de peur du changement, encodés dans nos cellules et dans notre ADN.

Nous avons aussi dans nos cellules des mémoires de joies et d'émerveillements mais nous avons tendances à les oublier puisqu'elles.... ne nous tracassent pas !

Quelques soient les cultures, les mythes et les symboles nous retrouvons la dualité, marque indélébile du « monde manifesté ».

Nous pouvons transcender cette réalité, nous pouvons clarifier nos émotions dans l'intention d'un alignement intérieur, seule voie d'un possible retour « à la source ».

Alors sur quel mode de communication avec vous même choisirez-vous en ce mois de Mars ?

Irez-vous vers une Ode à la vie ou commencerez-vous à vous attrister de ce printemps déjà relié à l'automne ?

C'est un choix personnel qui n'appartient qu'à vous, il aura un impact sur votre qualité de vie et celle de vos proches tout au long de l'année.

Mark et moi, qui suis largement à l'automne de ma vie, nous optons avec gratitude pour l'ode à la vie et le chemin vers l'équilibre, en dépit des tempêtes.

Entre 2 bourrasques, Mark a d'ailleurs pu capter dans son appareil photo l'image d'un couple de pigeons agrippés à une branche de l'un de nos tilleuls lors de la tempête de 2010 qui a si cruellement frappé tant de familles en France et ailleurs.

Pendant plus d'une heure accrochés, côte à côte, sur cette branche ils ont fait face aux rafales d'un vent rageur, piquant du bec vers le bas, baissant et relevant leur queue dans un étrange ballet.



« Ensemble » ils dégageaient une force et une harmonie de toute beauté.

Ils se sont envolés, d'un même élan tranquille profitant d'une accalmie, leur envol nous a laissé pleins d'émotion et de gratitude pour ces beautés que la nature nous offre en abondance.

L'image de ces deux pigeons, ne restitue ni la violence du vent secouant les branches, ni son sifflement rageur, nous gardons en nous les sons, les émotions et les sensations suscitées par la violence des éléments et le merveilleux ballet de couple d'oiseaux.

Nous avons eu là une image parfaite de ce que peut être un « alignement intérieur ».

Pour accompagner vos giboulées intérieures et amorcer en vous ce travail d'alignement intérieur je vous propose un schéma de tapping que vous pourrez adapter à vos émotions, aux situations que vous vivez en ce moment.

12 Graines de Conscience, 12 Tappings pour accompagner les 12 mois de l'année.

Avant de commencer, ressentez l'intensité et la teneur de vos émotions, celle de vos « tiraillements », puis greffez vous sur votre intention d'accompagner vos émotions jusqu'à une sensation de tranquillité intérieure.

Tapotez de façon tonique et rythmée votre « **point karaté** » (tranche de votre main depuis la base de votre auriculaire- droit ou gauche) tout en disant ces 3 phrases :

« Même si, en ce mois de Mars je suis agitée par des giboulées intérieures je m'accepte complètement et profondément tel(le) que je suis, avec mes émotions. »

« Même si les giboulées extérieures nourrissent les peurs dont j'ai hérité, je choisis de m'accepter tel(le) que je suis aujourd'hui. »

« Même si l'inconscient collectif de l'humanité d'aujourd'hui contribue à nourrir les peurs ancestrales encodées dans mon ADN, je choisis d'aller vers le pardon et de m'accepter de toute façon tel(le) que je suis, sans jugement ».

Le circuit:

D.S. Je suis humaine et par conséquent infiniment complexe,

C.O. Cette complexité est aussi ma richesse

S.O. Cependant elle peut inhiber mes qualités potentielles.

S.N. je peux choisir de sortir de mes peurs, elles troublent mon discernement.

M. Je peux avec cet outil E.F.T clarifier toutes ces émotions contraires,

C.L. qui se manifestent par mes « oui mais », j'avance et je recule,

S.S. je veux et je ne veux pas, j'ai l'impression que je tourne en rond,

S.B. J'ai envie de renouveau et j'ai peur de sortir de mes repères habituels

H.T. J'ai peur de ce renouveau qui pour moi représente l'inconnu, Je peux cependant choisir d'être calme et confiante, j'accepte mes avancées et mes reculs, sans jugement. Je choisis d'avancer par étapes sans impatience.

D.S. Je suis consciente de porter des contradictions qui ne m'appartiennent pas.

C.O. Je prends conscience de ne pas être totalement consciente de la cause des émotions qui me submergent.

S.O. Mon intention d'alignement intérieur est une énergie puissante, je choisis de me faire confiance.

12 Graines de Conscience, 12 Tappings pour accompagner les 12 mois de l'année.

S.N. Mon cortex cérébral est fait pour m'aider à me positionner, à choisir.

M. Mon corps est mon allié, mes émotions sont porteuses d'informations.

CL. Je choisis de me mettre à l'écoute de mes émotions,

S.S. je choisis de les accompagner dans leur cheminement vers la Paix.

H.T. Je choisis de ressentir le germe de la paix au creux de chaque giboulée et de chaque tempête.

Je choisis de développer en mes cellules le goût de la gratitude pour tout ce que la vie me permet d'expérimenter. Je m'ouvre à la magie et à la force de l'inattendu dans ma vie.

Le temps d'un tapping vécu en conscience peut devenir un temps de micro- méditation et un chemin vers l'alignement intérieur, un bon circuit de Gratitude pour tout ce que la vie vous offre déjà, peut aussi vous aider à dépasser la tranquillité pour entrer pleinement dans le contentement joyeux...signe de plénitude!

N'hésitez pas à vous attarder sur la gratitude en fin de tapping et durant la journée, à tout moment.

Bon Tapping !





*« Terre, enseigne-moi la régénération comme la graine qui lève au Printemps »
Prière des Indiens Ute.*

Cette graine d'avril prend forme tranquillement à Bagnoles de l'Orne
Où je me ressource depuis quelques jours !

Par fidélité plus ou moins consciente à mes racines familiales, ce 4ème mois de l'année, me confronte douloureusement et presque systématiquement à un besoin irrésistible de me plonger dans le travail forcené, dans le « FAIRE !

Me reposer, prendre mon temps... ralentir le temps est un vrai délice en ce mois universel 4.
Aurai-je cette année effectué un « saut quantique » en me mettant dans les bonnes conditions pour vivre consciemment au ralenti ?
Nous verrons cela dans les jours qui suivront mon retour très prochain chez nous...

Avril fait donc, inconsciemment, référence à nos bases, à l'évolution, à l'élaboration des choses au fil du temps.
Comme dans la nature, tout ce qui est pérenne s'inscrit en nous par strates successives et par analogie, nous parle de notre héritage transgénérationnel.

Les traditions orales et écrites deviennent au fil des époques des repères solides avant de s'établir en « Zones de Confort », parfois très inconfortables car, en résistant aux changements, ces vieux repères ne sont plus d'actualité!

Ce long flux descendant nourrit des générations entières... jusqu'à nous.
Cette lente succession d'étapes nécessaires à vivre porte en elle la notion du travail patient à peaufiner en soi pour qu'advienne le changement porteur de renaissance individuelle.

Ce rapport à l'ancestralité est confirmé par le décryptage des lettres composant Avril.

Les voyelles, en rapport avec l'émotionnel, donnent par addition le nombre 10 ($1 + 0 = 1$).

Le défi 8 (obtenu en soustrayant la 1ère voyelle de la dernière) accolé au 1 de l'action et du désir de montrer ce dont nous sommes capables, nous dit la nécessité, pour exister pleinement, de nous projeter au-delà de nos émotions, par la rupture s'il le faut, si le lâcher prise n'est pas encore acquis !

Les consonnes additionnées, donnent le nombre 16 ($1 + 6 = 7$) assorti d'un défi 1 (obtenu en soustrayant la 2ème consonne de la dernière).

12 Graines de Conscience, 12 Tappings pour accompagner les 12 mois de l'année.

Ce qui structure et caractérise Avril c'est le sérieux, la prudence (ne te découvre pas d'un fil ?) l'intériorisation, le travail fécond et discret.

Le défi 1 nous indique que cette intériorisation ne sera pas spontanée, il faudra sortir des résistances inconscientes pour consentir à se remettre en question !

L'addition des voyelles et des consonnes $(10+16) = 26 / 8$ nous projette dans l'énergie du féminin et sur le terrain du couple $(20 / 2)$.

Nous sommes invités en Avril à découvrir en nous la force de ces énergies pour les mettre au service de l'apprentissage et de l'échange juste, gage d'une alliance réussie.

Lorsque le $26 / 8$ apparaît dans nos nombres personnels il désigne clairement le chemin qui mène à l'arbre familial, il nous dit « occupe toi sans tarder de ta lignée de sang ».

Or harmoniser nos contraires, en nous et autour de nous assainit toujours le terreau familial.

Le défi 9 accolé au nombre $26/8$ nous annonce qu'il y aura de la résistance à aller vers le nouveau en passant par l'intériorisation et la transmutation des émotions douloureuses.

L'idée étant de mettre de l'espace entre nous et nos rapports de force familiaux, la tentation est vive de choisir une distance géographique plutôt que de choisir la voie plus exigeante de la liberté intérieure.

Lâcher nos repères transgénérationnels éveille des résistances tellement enracinées dans notre subconscient qu'il nous faut souvent l'aide bienveillante d'un œil extérieur empreint de neutralité pour les déceler !

Parfois Avril semble se défaire à regret du froid de l'hiver ce qui exacerbe notre besoin de douceur et de soleil. C'est le moment où jamais de se souvenir et de ressentir que le printemps est déjà là !

Depuis le jour de l'équinoxe la lumière gagne du terrain sur la nuit, le jaune des fleurs annonce dans nos campagnes que le soleil est présent, même si le vent venu du nord masque cette réalité.

Les oiseaux confiants et tranquilles, chantent joliment tout en vaquant à leurs activités essentiellement guidées par la nécessité de trouver un lieu et de quoi garnir leur nid, ce faisant ils confirment que le printemps est bien au rendez vous.

Quelques soient les caprices du temps, l'énergie du printemps est bien à la fête, le temps des amours sont les prémices d'une vie en plein renouveau.

Le temps de la ponte n'est pas loin et l'œuf cosmique ne symbolise t il pas le rythme éternel des saisons par l'union de la déesse vierge (le blanc et la coquille) avec le soleil (le jaune) ?

Pour vous aider à réguler vos humeurs changeantes je vous propose un Tapping que vous pourrez adapter à vos réalités.

Sur le point K :

1. Même si en ce mois d'Avril je me sens envahi(e) par des sentiments contraires, j'accepte mes tiraillements intérieurs.
2. Même si je sens bien que mes envies de renouveau me confrontent à ma difficulté à quitter mes rails habituels, je reconnais là mes résistances à l'œuvre, je choisis de m'accepter tel(le) que je suis face à cette réalité.
3. Ce mois universel 4 peut renforcer ma résistance au changement mais il peut aussi me permettre d'avancer par petites étapes, j'accepte de reconnaître et d'accepter ces 2 réalités.

1er circuit:

D.S – Lorsque le soleil se montre et me dilate, j'ai envie d'avancer et d'innover, ma créativité sort de sa torpeur hivernale.

CO – Lorsque le temps gris me remet dans mes rails, je n'ai plus envie de bouger !

S.O – Je suis changeante comme un printemps capricieux

S.N - Le soleil me donne envie de sortir de mes repères et d'aller vers le nouveau,

M - Un ciel nuageux et le vent froid me remettent dans le désir de rester dans mes repères de confort.

CL - Je suis changeante comme une feuille ballottée par le vent, où sont passés mes désirs ?

S.S - Je suis consciente que cette instabilité intérieure n'est pas le signe d'un vrai « lâcher prise » !

S.B - J'ai du mal à retrouver en moi la clarté de mes buts, si précis les jours de soleil

H.T - Je choisis de m'exercer au lâcher- prise.

Je choisis d'utiliser avec persistance les outils énergétiques dont je dispose pour débusquer mes résistances là ou elles se cachent.

Je choisis de dépasser ma dualité pour ne plus jouer les feuilles ballottées par le vent de mes émotions changeantes.

2ème Circuit:

D.S - Avancer par petites étapes c'est rassurant, gratitude pour cette aide véhiculée par la vibration du mois d'avril.

12 Graines de Conscience, 12 Tappings pour accompagner les 12 mois de l'année.

C.O – Je peux prendre mon temps, les petites étapes sont parfois plus importantes que les grandes étapes.

S.O – je peux tranquillement sortir de mes habitudes et trouver de nouvelles sensations.

S.N – Mes zones de confort sont obsolètes, elles ne me servent plus.

M - Je peux mettre à jour mon logiciel intérieur, je peux renoncer aux petites phrases familiales qui bloquent mon envie de goûter à la vie avec gourmandise.

CL - je me sens prêt(e) à quitter la sécurité illusoire au profit de l'Inconnu, au profit du nouveau.

S.S - Je suis prêt(e) à reconnaître d'où viennent mes résistances lorsqu'elles se présentent à moi,

S.B – Je suis prête à les accueillir pour mieux les scruter avant de choisir de les lâcher.

H.T - Je choisis de les nommer, de les conscientiser et au besoin de les vivre pleinement une dernière fois, c'est un moyen infaillible pour les dépasser définitivement.

Je choisis d'être infidèle à ceux et celles qui m'ont précédées, je choisis de leur pardonner d'avoir inconsciemment contribué à me transmettre cet héritage émotionnel que je peux lâcher.

Je choisis de me pardonner d'avoir nourri consciemment ou pas toutes ces injonctions à me limiter.

Vous pouvez adapter ce tapping avec vos émotions du moment et pour augmenter votre désir de changement faire des circuits de Gratitude.

Faites les avec tout ce qui vous viendra à l'esprit, avec vos propres mots, ils sont précieux et justes, faites vous confiance !

Gratitude pour ce Printemps qui m'invite à me redonner naissance.

Gratitude pour les lois universelles qui régissent le cycle des saisons, je peux m'en inspirer pour donner un rythme neuf à mes changements, je suis en devenir.

J'ai fait du mieux que j'ai pu avec les repères qui m'ont été transmis.

Gratitude pour la personne que je suis aujourd'hui, gratitude pour le chemin parcouru.

Gratitude pour l'intelligence de mon cœur, il est en résonance harmonieuse avec le rythme universel.

Gratitude pour toutes les belles qualités qui m'ont été transmises par mes ascendants, je n'ai pas uniquement hérité de leurs repères toxiques, j'ai hérité de toute la force et de toute la richesse de leurs apprentissage et de leur belles expériences.

Je choisis d'expérimenter en déployant toutes les multiples facettes de mon être.

Je peux être flamboyante dans ma diversité,

je peux être à chaque moment mon propre Printemps.



« En Mai fais ce qui te plait ».

Qui n'a pas envie de suivre cette injonction, alors que le soleil est au rendez vous et que nos 5 sens sont activés par l'incroyable abondance d'une nature généreuse par essence ?

Dans le jardin un festival de senteurs se succèdent depuis la fin du mois de Mars : les odeurs « miellées » de l'aubépine, du sureau, des lilas, du seringa, se sont mêlées à celles plus discrètes du cytise, des Iris et des violettes, nos 5 sens sont à la fête !

Nos tilleuls s'ornent déjà de centaines de petites ailettes pleines de boutons prêts à s'épanouir pour nous combler de l'enivrante explosion de toutes leurs fleurs.

En Mai, la petite Gare de Bueil à quelques kilomètres de chez nous, a un charme tout particulier. L'abondante floraison des longues grappes blanches des grands acacias est un régal pour les yeux, leur parfum délicat est à la fois délicieux et apaisant pour les narines des voyageurs en provenance de Paris.

Les traces de l'odeur âcre du monoxyde de carbone inhalé dans les rues de la capitale s'effacent comme par enchantement, la senteur délicatement sucrée des acacias blancs est vraiment bienfaisante, les visages l'expriment ! Quel plaisir d'être ainsi accueillis !

L'évocation de ces images et du plaisir des sens qu'elles réveillent me donne envie de rebondir sur le mot Plaisir.

Puisque la généreuse effervescence de Mai nous invite au PLAISIR sans aucune réserve, découvrons ensemble le message caché de ce mot.

Les voyelles A (1) + I (9) + I (9) = 19/1.

Ce 1 issu de 19 confirme que les émotions de Mai sont bien teintées d'une belle énergie Solaire.

Besoin de s'exposer ? De se comporter comme des soleils ?

Le défi 8 issu des voyelles (9 - 1 = 8) nous invite cependant à ne pas tomber dans l'excès et à mettre une petite sourdine à nos élans émotionnels, ils pourraient vite devenir discordants, à force de se mettre en scène.

Une pincée de retenue dans nos débordements émotionnels pour qu'ils gagnent en harmonie ? Pour quoi pas ?

Ces graines d'émotions résolument Yang, nées des voyelles de Plaisir, dans quel terreau iront elles s'enraciner ?

12 Graines de Conscience, 12 Tappings pour accompagner les 12 mois de l'année.

Le décryptage des consonnes va nous renseigner.

$$P (7) + L (3) + S (1) + R (9) = 20/2.$$

Bravo ! L'énergie franchement Yang des voyelles de Mai ne pouvaient rêver meilleure terre que celle proposée par ces consonnes : une terre de nature résolument Yin !

Nous avons là un bel exemple de l'admirable dualité qui vivifie la diversité de tout ce qui existe sur notre planète.

Le défi 2 ($9 (R) - 7 (P) = 2$) indique bien que le ballet du Jour et de la Nuit, du Soleil et de la Lune, du Yin et du Yang, se danse dans une alternance parfaite, du moins au niveau des Lois Universelles.

Cette harmonie est un peu plus délicate à réaliser chez les êtres humains lorsqu'il s'agit de leurs émotions!

Le défi 2 nous conseille de nous exercer à l'unité intérieure, en clarifiant notre monde émotionnel, en pratiquant l'E.F.T. par exemple !

Les roses émotionnelles de Mai pourraient alors fleurir en abondance en nous, leurs pétales drus témoigneraient de la vigueur du soleil et leurs parfums exhameraient toute la douceur d'une aube réjouissante ...

Ramenons les voyelles et les consonnes à l'unité pour simplifier l'enseignement caché du mot plaisir : $1 + 2 = 3$.

L'union du masculin et du Féminin aboutit au 3 qui marque la communication.
Sans communication comment aboutir à l'harmonisation, ce n'est même pas envisageable !

Cette réalité là est à la base de la Vie : de l'opposition naît la complémentarité, du rapport de force apparent naît la possibilité de s'unifier pour, dans un bel élan, communiquer de manière fluide et profonde avec nous même, les autres et toute la création.

Sortir de la dualité est source de Vie.

Et si, portés par cette abondance offerte sans effort, nous en profitons pour nous exercer à l'art de communiquer joyeusement avec nous même ?

Je vous propose ce tapping pour vous aider à clarifier vos émotions.

Où que vous soyez : en ville ou à la campagne, dans un jardin, sur une terrasse, dans une pièce dont la fenêtre dévoile un coin de ciel, acceptez de vous ouvrir à la magie du printemps.

Ecoutez les bruits qui vous entourent, remarquez les odeurs, si vous êtes dans un endroit clos et coupé de la nature entrez en contact avec vous même, vous trouverez dans les mémoires cellulaires de vos tissus cette magie car, n'en doutez pas, elle y est inscrite.

12 Graines de Conscience, 12 Tappings pour accompagner les 12 mois de l'année.

Prenez une grande inspiration par vos narines et soufflez par les narines également.
Observez votre capacité respiratoire, est-elle pleine et fluide ?

Faites une 2ème inspiration et soufflez tranquillement pour augmenter votre capacité respiratoire, une 3ème fois inspirez en conscience et soufflez.

Observez calmement ce qui se passe en vous.

Peut être des images, des souvenirs de mois de Mai précédemment vécus vous envahiront ils.
Agréables, délicieuses ou difficiles, acceptez de vous laisser pénétrer sans crainte par ces images, ces sensations, ces émotions...

Entrez dans ce protocole en vous connectant à ce qui se passe en vous.
Commencez alors à taper en rythme sur votre...

....Point Karaté :

« Même si la magnificence du printemps fait monter en moi des sentiments mitigés (nommez les) Je choisis d'observer ce foisonnement émotionnel qui m'anime, je choisis de m'accepter et de m'aimer tel(le) que je suis. »

« Même si l'énergie du Printemps me fait passer par des sensations et des sentiments très contrastés, je choisis de m'accepter dans ma diversité et dans ma complexité, je choisis de m'aimer tel(le) que je suis en ce moment précis. »

« Même si le printemps active mes allergies et fait que j'ai du mal à entrer dans la vibration du plaisir sans résistance, je choisis de me pardonner, de m'accepter et d'aimer en moi cette partie qui ne demande qu'à s'ouvrir à la magie bienfaisante du Printemps. »

1er circuit :

D.S – Le mois de Mai éveille en moi, des espoirs et un désir de renouveau mais mes peurs et mes résistances ne sont pas loin, le printemps m'expose à toutes mes ambiguïtés.

C.O - Ce temps de l'année peut m'emporter et parfois me faire chavirer lorsqu'il me confronte à mes limites.

S.O. - Le printemps est l'image même de l'abondance, or mes allergies me séparent des autres et du plaisir de vivre.

S.N. – Mai étale sans retenue toute sa créativité, et se faisant il me met face à toutes mes limites souvent nées de mes graines d'intolérances.

CL. - Le printemps m'invite au plaisir, mais ai je droit au plaisir puisque mes allergies me mettent en état d'alerte permanente ?

S.S. –A quoi ou à Qui suis-je allergique ? Ai-je peur de vivre pleinement ?

12 Graines de Conscience, 12 Tappings pour accompagner les 12 mois de l'année.

S.B. – Je me sens coupé en 2 par des peurs inconscientes.

D.S. - Mai me parle de foisonnement, comment puis-je m'ouvrir à tout ce qui foisonne en moi ?
Quelles béquilles dois- je lâcher pour vivre pleinement ?

C.O - Le printemps dévoile sans retenue toute sa beauté, comment percevoir en moi ma propre beauté ?

S.O. - Les oiseaux offrent leurs chants en toute simplicité, comment puis-je contacter en moi cette simplicité ?

S.N. - Qui a tué dans l'œuf mon désir de chanter en me demandant de me taire ?

CL. - Qui m'a dit que je chantais faux ?

S.S. – ET si je pouvais me libérer de ces croyances négatives qui me limitent ?

S.B.- Et si en invoquant la puissance du mois de Mai je pouvais contacter en moi la partie lumineuse qui n'est pas touchée par ces héritages toxiques ?

H.T. – Je choisis de me connecter à ma partie lumineuse celle qui a le pouvoir de m'unifier et de me conduire à la joie de vivre.

Je choisis de me connecter à l'énergie du bois qui redonne vie à tout ce qui, dans mon hiver mental me paraît définitivement éteint.

Je choisis de ne plus me laisser balloter par des sentiments contraires.

Je choisis de clarifier mes émotions avec constance et tranquillité, pour lâcher mes intolérances.

2ème circuit, pour dépasser le point 0, et appeler la joie en vous, passez sans hésiter dans la vibration de la Gratitude,

D.S. - Gratitude pour la force de libération qui monte en moi en Mai.

C.O - Gratitude pour ce printemps éblouissant.

S.O. - Gratitude pour ce mois de Mai qui me permet de m'interroger et de clarifier mes émotions.

S.N. - Et si je pouvais moi aussi me laisser emporter par la magie guérisseuse du Printemps?

CL. - Et si je commençais par ouvrir la porte qui permet d'accéder à l'immense jardin de tous les possibles ?

S.S.- Gratitude pour cette tranquillité que je sens monter en moi et qui m'invite à lâcher mes peurs, mes intolérances, mes allergies, mes pensées limitatrices, mes fidélités familiales conscientes et inconscientes, mes répétitions stériles.

12 Graines de Conscience, 12 Tappings pour accompagner les 12 mois de l'année.

S.B. – Gratitude pour ce désir de pardonner à tous ceux et à toutes celles qui volontairement ou involontairement ont contribué au fil des années à enraciner en moi des graines de peurs, de chagrin, de procrastination, de colère, de résistance, de soumission.

H.T. - Gratitude pour tout ce que mes lignées paternelles et maternelles m'ont transmis. Gratitude pour les aides qui jalonnent le chemin de ma vie, Gratitude pour la tendresse, les sourires, les aides offertes et reçues.

Gratitude pour la puissance de chaque petit pas posé sur le chemin de ma vie, pour mes avancées, mes paliers, et mes résistances....

Gratitude infinie pour le retour immuable de tous ces printemps dans ma vie et dans celle de tous les êtres qui peuplent notre planète.

Gratitude pour la puissance de la Vie.

Gardez en vous cette sensation de tonicité, faites la grandir en vous de Tapping en Tapping pour vous préparer un bel été.



Parfois l'été prend de l'avance, il n'attend pas le 21 Juin pour s'offrir aux rayons du soleil. Même si, après les rigueurs de l'hiver, nous apprécions toujours la luminosité et l'ardeur précoce du soleil, cette précipitation n'est pas sans conséquences sur l'environnement, tous règnes confondus, notre planète souffre de ces désordres.

La prodigieuse vitalité de la Nature persiste en dépit de nos débordements, elle accompagne et épouse la dualité y compris dans ses contrastes les plus vigoureux.

Les moyens de communication sophistiqués et rapides nous permettent d'être témoins du changement global qui s'opère sur notre planète, je ne parle pas seulement des aberrations climatiques.

Les forces contraires qui s'opposent en nous et autour de nous, sont visibles à tous les niveaux, aux quatre coins du monde.

Les lois Universelles semblent « perdre la boussole »... nous aussi !

« Le XXIème siècle sera spirituel ou ne sera pas » disait Malraux.

Peut-être est il temps que nous fassions tous un effort d'alignement intérieur, histoire de libérer en nous notre potentiel créatif : oser rêver et poser les bases d'un monde porté par d'autres valeurs que celles qui s'exposent encore à nos yeux alors qu'elles ne sont visiblement plus d'actualité.

A la faveur de faits divers bouleversants, les valeurs bancales et les disparités s'étalent encore au grand jour, mais elles s'effritent tandis que la parole se libère.

Notre fascination pour la complexité de la nature du psychisme humain est évidente, nous pouvons le constater lorsque, sous nos yeux, en quelques heures, Grandeur et Décadence alternent. Individuellement et collectivement nous cédon's au choc émotionnel... les yeux rivés à nos écrans cathodiques.

Chaque évènement, qu'il nous concerne directement ou pas, fait écho en nous à des émotions, des peurs, que nous portons en mémoire au niveau cellulaire.

Et si nous pouvions faire de ce faisceau d'évènements bouleversants, un tremplin à nos réflexions ?

Pourquoi ne pas nous défaire de nos vieux schémas ?

De ces inutiles bouquets fanés nous pourrions peut être faire un compost fertilisant, à offrir à notre terre intérieure ?

Nous pourrions y enfouir de nouvelles graines d'abondance, ce serait un bel hommage à rendre à nos multiples lignées familiales: accueillir, ne rien rejeter mais transformer !

Qu'est ce que l'abondance ?

Est-elle liée aux seules possessions matérielles et à la notion pouvoir ?

Ceux qui, tout empêtrés dans leur certitude que l'argent et le pouvoir rend intouchables, se pavanent encore malgré les revers cinglants qui les secouent, mais sont-ils vraiment dans l'Abondance ?

Ce qui me dérange chez eux est présent en moi, en prendre conscience est une aide précieuse sur le chemin de l'individuation. Cette conscience nous garde du jugement et de la condamnation.

Vous le savez bien, nous faisons tous du mieux que nous pouvons avec les outils qui nous conviennent.

Personnellement mon besoin de sécurité joint à mon mental très actif trouve un confort certain dans le décryptage des mots !

Tous sont de vibrants supports, pleins de sens, chacun peut y trouver des échos signifiants. Leurs défis éclairent nos espaces de fragilités, ils nous aident à trouver un chemin de libération émotionnelle. L'exercice permet toujours de prendre du recul.

Je vous propose de vous joindre à moi pour découvrir le sens caché du mot ABONDANCE et les pistes de transmutation qu'il nous propose.

Il y aura bien entendu un Tapping à la clef de ce décryptage et j'espère qu'il vous aidera autant qu'il m'a aidé.

ABONDANCE : Les voyelles s'adressent à notre monde émotionnel, elles aboutissent au nombre 13/4 indicateur de changement radical.

Pour accéder à l'énergie de plénitude, pour vibrer sans ambiguïté avec l'émotion d'abondance, il va falloir changer notre vibration or cette opération alchimique nous invite à repérer les émotions toxiques héritées de nos croyances familiales et à les lâcher.

Un changement radical entraîne toujours de fortes résistances, le défi 4 fait référence à toutes celles qui nous ralentissent ou bloquent notre créativité.

Assainir nos bases en lâchant nos modèles familiaux caduques, n'implique ni de les enfouir ni de les rejeter mais bien de transmuter leurs énergies qui ne nous conviennent plus, ce n'est pas une mission impossible, loin de là !

Les consonnes ont pour mission de structurer le mot dont elles sont issues.

Sur quelle vibration faudra t il s'appuyer pour nous élancer sans vertige vers l'Abondance tout en tenant compte de la libération émotionnelle indispensable annoncée par les voyelles ?

L'addition des consonnes nous offrent un 19/1 brillant et dynamique... s'il parvient à dépasser ses doutes et ses peurs.

Oser agir, oser prendre des risques, se faire confiance telle est la proposition des consonnes du mot Abondance.

Le défi 1 accolé aux consonnes nous rappelle que la nature de nos peurs devra être détectée, ciblée et transmutée pour permettre le rayonnement solaire et fécondant du 19/1.

Scrutons ensemble le produit de l'addition des voyelles et des consonnes: 32/5, il nous dévoile le code final, le nombre « d'expression » du mot Abondance.

Il nous permet d'affiner notre trajectoire, il nous invite à vivre joyeusement la transformation projetée.

Ce 5 issu d'une racine 32 est une belle vibration toute en nuances, elle nous parle de sensibilité, de communication, du goût pour la joie et pour la diversité.

Le défi accolé au nombre d'expression 5 est..... un 5, il met un bémol à l'envolée follement légère du 32/5.

Le 5 fait référence au souffle, essence de la vie, Pour accéder à l'abondance il nous faudra prendre le temps de respirer, de choisir de vivre pleinement chaque moment présent plutôt que de l'escamoter en s'étourdissant de mille et petits riens attrayants.

Mieux vaut suivre le conseil du défi afin d'éviter une oscillation inconfortable entre la tentation de vivre tous les débordements du 5 fussent ils « terriblement » joyeux, et la peur d'accueillir le plaisir de vivre et la découverte du nouveau, en particulier lorsque notre héritage familial est porteur de fortes inhibitions : interdits en rapport avec la joie de vivre et la notion de jouissance.

Il me semble que l'essence de la Gratitude pourrait être le meilleur levier possible pour une transformation tout en douceur.

N'oubliez pas que pour obtenir un résultat probant il ne faut pas faire l'économie de la persistance !

Avant de commencer, évaluez sur une échelle de 0 à 10 l'amplitude du mal être ou de votre difficulté à vivre l'attente, puis commencez à taper sur le point Karaté.

A la fin de vos circuits, soyez attentifs à cette sensation de soulagement, de bien être, parfois peut être à un léger sentiment d'agréable fatigue, comme celle que nous ressentons quand enfin nous posons nos lourdes valises après un long trajet...

Prenez, par le nez, une grande inspiration et vérifiez que votre capacité respiratoire est plus ample, si par hasard elle ne l'est pas, faites un nouveau circuit, avec vos phrases.

Si, sur le point K, vous sentez que le « je m'accepte comme je suis » vous reste en travers de la gorge ou sur l'estomac, préférez cette formule : « je choisis de cheminer vers l'acceptation de moi-même telle que je suis aujourd'hui »

Point Karaté :

« Même si mon corps réagit par une étrange sensation de mal être lorsque j'énonce à voix haute que je souhaite inviter l'abondance dans ma vie, je me pardonne et je m'accepte tel(le) que je suis avec ce sentiment inconfortable qui me surprend. »

« Même si je suis étonné(e) par cette confusion en moi lorsque j'invite l'abondance à inonder ma vie, je choisis néanmoins de me pardonner et de m'accepter totalement et profondément tel(le) que je suis aujourd'hui. »

« Même si l'idée que je me fais de l'abondance n'est pas claire et fait monter en moi des sensations auxquelles je ne m'attendais pas, je choisis de m'accepter telle que je suis avec mes ambiguïtés. »

1er CIRCUIT :

D.S : Une partie de moi désire l'abondance matérielle et financière,

C.O : Une partie de moi se sent coupable de désirer l'abondance,

S.O : mes émotions sont contradictoires, cependant elles cohabitent.

S.N : En ce moment, la précarité domine dans le monde, alors qui suis-je pour rêver d'abondance ?

M : Des phrases limitatives circulent dans notre famille au sujet du pouvoir et de l'argent.

CL. : Qui m'a mis en tête que les nantis sont malhonnêtes ?

. S.S : Du coup je n'ai pas envie de faire partie de ce collectif,

S.B. : Cependant une partie de moi en meurt d'envie.

HT de T : Et si l'abondance ne se limitait pas aux différents aspects matériels touchant à l'argent, au monde de la finance et à celui du pouvoir ?

2ème Circuit :

D.S : Et si l'Abondance faisait partie de l'Energie de Vie, celle qui coule en moi ?

C.O : Et si rien ne m'empêchait de me greffer sur cette source infinie ?

S.O : L'abondance est une émotion, le ressenti d'une plénitude infinie.

S.N : J'ai déjà eu des ressentis de plénitude, ce sentiment ne m'est pas étranger.

M : Et si mes émotions contrastées me coupaient de ce sentiment ?

CL : Je choisis de clarifier mes émotions.

S.S : Je peux choisir de me mettre en harmonie avec l'émotion délicieuse qui me remplit lorsque je perçois l'abondance dans ma vie,

S.B : Je choisis de me libérer de toutes les petites phrases limitatives, celles qui envahissent mon cerveau malgré moi,

Ht de T : Je choisis de pardonner à ceux et celles qui volontairement ou involontairement me les ont mises en tête.

3ème Circuit.

D.S : J'ai de la gratitude pour tout ce qui, dans ma vie me parle d'abondance,

C.O : J'aime la légèreté et la joie que m'apporte l'émotion de gratitude,

S.O : Elle me greffe tout naturellement sur l'abondance qui existe déjà dans ma vie,

S.N : Ce goût du bonheur est léger, sans cause, sans objet précis, il est puissant.

M : gratitude pour la respiration consciente, pour la marche consciente, pour mon corps,

CL : Pour les chants d'oiseaux dans le jardin, pour la beauté de la nature.

S.S : J'aime ce sentiment de gratitude qui me remplit lorsque je pense à tout ce qui me rend heureux (se).

S.B : J'ai le choix : je peux me tourner vers l'abondance plutôt que vers le manque.

H T : Je choisis de me libérer de tout ce qui me détourne de l'émotion de plénitude, je lâche en conscience : toute la tristesse cultivée, les colères entretenues, les ressentiments ruminés, les peurs inutiles, la honte, la culpabilité et toutes ces miettes de graines de manque d'estime pour moi, longtemps refoulées et si soigneusement enterrées.

Même si cela demande du temps je choisis de garder le Cap de l'abondance, je choisis de lâcher patiemment tout ce qui me coupe d'elle, tout en m'acceptant comme je suis aujourd'hui, tout en me donnant le temps d'abandonner, à mon rythme ce qui m'encombre, me disperse et me paralyse.

Corps, Ame et esprit réunis, je choisis de me pardonner tout en pardonnant à tous ceux et à toutes celles qui, consciemment ou inconsciemment ont contribué à planter en moi toutes ces graines d'émotions toxiques.

Je choisis de célébrer joyeusement la Vie sous toutes ses formes.

Beau mois de Juin à chacun d'entre vous.



Cette Graine de Conscience de Juillet a pris racine dans le sable mouillé de la plage de Houlgate en 2010.

Le temps était instable, le soleil, les nuages et le vent exécutaient des danses puissantes et cependant d'une fluidité sans pareille avec pour résultat une qualité de lumière magnifique.

Lorsque la mer se retirait très loin de la plage, elle offrait au regard une immense étendue de sable mouillé, creusée de ridules horizontales, traversées par endroit de rigoles dans lesquelles la mer circulait vivement comme à contre courant, de la rive vers les vagues ourlées d'écume.

C'était irrésistible il me fallait fouler de mes pieds nus ce territoire parsemé de coquillages, de petites méduses, de lambeaux d'algues. Tremper mes pieds nus dans ces rigoles et suivre ces fins courants d'eau vifs et clairs qui partaient à la rencontre de la mer, loin là bas... Un vrai délice...

Le contact de l'eau salée, l'odeur de l'iode, les petits crabes qui s'enfouissaient avec habileté à l'approche de mes pieds, faisaient monter en moi une foule disparate de souvenirs, joyeux ou moins heureux, j'entendais les voix, les rires, des bribes de phrases, je pouvais voir les visages d'autrefois....

Le pouvoir évocateur lié à la mer est pour moi très puissant, je ne sais jamais ce qui va émerger de mon océan de mémoires.

A Houlgate cette année là, les pieds dans l'eau, je me suis laissée submerger par des bordées de souvenirs liés à la Normandie.

Logique me direz vous puisque j'étais à Houlgate sur la côte Normande !

Eh bien non ce n'est pas aussi logique que cela, la mer qui borde les côtes normandes m'a très souvent projetée ailleurs, par exemple sur les plages du Viet Nam, ou à bord de ces paquebots qui au cours de longues traversées nous emportaient de Saïgon à Marseille, ou bien sur les plages du midi de la France, ou encore sur celles d'Australie où vit l'un de mes frères avec sa famille!

La mer et le sable ont toujours été des traits d'union entre moi et les images de mon passé.

Celles qui me furent proposées à Houlgate m'ont permis une rencontre avec moi-même sur la plage du Crotoy au début de l'été 1958, lors d'une journée venteuse, glaciale... je me suis revue toute jeune femme sous haute tension, luttant dans le vent pour que mon fils âgé de 3 ans 1/2 puisse, contre vents et marées, monter et glisser sans relâche sur le toboggan de la plage quasiment déserte....

J'ai retrouvé mon désarroi de l'époque, mon profond sentiment de solitude.

A l'évidence l'ardeur joyeuse de mon petit garçon ne parvenait pas à m'entraîner dans la vibration de son immense plaisir à être chahuté par le vent !

Je suis sûre que, se sentant invincible il ne pouvait résister à ce besoin viscéral de poursuivre l'expérience en cours : résister au vent, courir, grimper en haut l'échelle, glisser et recommencer encore et encore ...

Intérieurement séparée par la complexité de mes émotions j'étais à la fois présente et étrangement absente.

J'étais alors bien incapable de vivre ce moment d'intensité joyeuse que la vie me proposait de partager avec cet enfant tant désiré et qui comblait parfaitement mon désir d'être mère!



La Renée, qui les pieds dans l'eau à Houlgate, pouvait vivre intensément ce moment privilégié en recevant, à la fois le désarroi et les émotions houleuses que portait en elle la jeune femme âgée de 23 ans et la force de vie joyeuse de ce petit garçon, était bien différente de la Renée d'alors !

Un Tapping s'est imposé à moi, porté par le flot de gratitude que j'éprouvais pour ce moment offert par la vie, pour cette jeune femme, cette jeune mère que je fus, si complexe, si torturée et la grand-mère que je suis aujourd'hui beaucoup plus tranquille et par conséquent riche de sa propre guérison !

Lorsque la guérison part du fond de soi cette énergie devient agissante à tous les niveaux dans la trame familiale, elle apporte un embryon de sérénité, indéfinissable et prête à se développer, à gagner du terrain sur les peurs et les souffrances encore présentes.

Puisque tout est énergie et que tout est interconnecté, JUILLET est-il porteur de messages silencieux ?

Et si c'est le cas, quelle est la teneur de ces messages ?

Pour moi la réponse est oui et je vous propose de les découvrir avec moi.

Septième mois de l'année, Juillet est composé de 7 lettres, 3 voyelles qui vibrent sur le plan émotionnel et 4 consonnes qui structurent et en quelque sorte incarnent la vibration des voyelles.

D'emblée le nombre 7 nous invite à la discrétion, au silence, au recul par rapport à l'agitation des mois précédents.

Or que faisons nous de cette invitation lorsque juillet arrive ?

Répondons-nous favorablement à cette invitation au calme, à la tranquillité ?

Personnellement je me revois au milieu de préparatifs de départ plutôt agités, ignorant totalement cet appel instinctif à se mettre au tempo de l'été ; la chaleur lorsqu'elle est au rendez vous, nous invite à ralentir le pas à calmer l'agitation, à prendre le temps de rêvasser....

Voyelles et consonnes réunies, apportent un nouvel éclairage, le nombre obtenu est un 26/8, ce nombre greffe juillet sur toutes les ambiances particulières, tantôt feutrées, tantôt explosives, frappées du sceau des transmissions silencieuses qui nous viennent de nos histoires familiales.

Lorsqu'on apprend à décoder les synchronicités à l'œuvre dans les rencontres et les événements qui marquent le courant de la vie en juillet, on peut y déceler la signature du transgénérationnel !

Le mois de juillet sous la bannière vibratoire du 26/8 nous propose donc d'être attentifs à la qualité de nos relations en famille.

Le « projecteur intergénérationnel » pointe sa lumière non seulement sur les relations entre les mères et les filles (toutes générations confondues), entre les sœurs, mais aussi sur la qualité des relations de couples.

Cette réalité implique nos lignées du côté paternel et du côté maternel car elles sont toutes deux concernées lorsque nous faisons des rencontres affectives fortes, qu'elles perdurent ou non dans le temps.

Le défi 3 issu cette fois de l'addition des défis trouvés aux voyelles et aux consonnes, appuie sur la difficulté en ce 7ème mois de l'année, à communiquer « juste et vrai » dans le couple et dans la famille.

L'effervescence, le désir de « se lâcher » pendant les vacances ou au contraire le besoin de se retrouver et de prendre de la distance, peuvent ne pas favoriser la communication avec « l'autre », cependant n'oubliez jamais que le défi pointe une énergie à traverser pour la transformer, ce n'est jamais une fatalité à subir.

Les mois d'été portent en eux des moments forts de retrouvailles familiales et ou amicales, les chassés croisés amoureux en disent long sur les « désordres amoureux » dont parle le Dr Salomon Sellam dans l'un de ses livres dédiés aux liens affectifs en relation avec la psychogénéalogie.

(« Le secret des désordres amoureux » et « Le secret des amours difficiles » Ed. Bérangel).

Ce Tapping, vous aidera certainement à vivre le mois de Juillet dans la joie d'une harmonisation « réparatrice », toujours possible sur le plan personnel et par conséquent étendue à la trame familiale dans son ensemble.

Je vous propose de laisser monter en vous les souvenirs en lien avec les mois de juillet passés, ceux dont vous vous souvenez spontanément, afin de les faire entrer dans ce texte que je vous propose.

N'hésitez pas à vous faire confiance, laissez vous guider par votre intuition et la force de votre INTENTION.

Sur le point Karaté :

1 . « Même si les souvenirs qui montent en moi sont doux amers je les accueille avec joie, ils font partie de moi bien que n'étant plus d'actualité, je m'accepte totalement telle que je suis aujourd'hui face à ses émotions.»

2 . « Même si je suis surpris(e), décontenancé(e) par la force émotionnelle de certains de mes souvenirs, j'accepte cette réalité telle qu'elle apparaît et je m'accepte profondément et totalement telle que je suis aujourd'hui. »

3 . « Même si j'ai encore en moi le besoin de retenir mes souvenirs douloureux, ils me sont précieux puisqu'ils font partie de mes repères, je me pardonne et de toute façon je choisis de m'accepter telle que je suis aujourd'hui sans me juger.»

1er Circuit :

- D.S : Que je parte en vacances ou pas je choisis d'être attentive aux messages silencieux de ce mois de juillet.

- Q.S : La dualité est très présente dans ces messages.

- S.O : J'ai le choix entre cultiver les souvenirs amers, souvent reliés à la famille

- S.N : et celui de choisir le chemin de la réparation par l'apprentissage de la joie de vivre.

- M : Prendre du recul peut me permettre de m'interroger pour mieux me connaître.

- Cl : M'enfermer et me couper du présent à vivre n'est pas la bonne méthode.

- S.S : La tristesse et la joie sont comme les 2 cotés opposés d'une même pièce,

- S.B : La matière c'est avant tout une effervescence de molécules en mouvement !

- H.T : Je peux choisir de traverser l'énergie de la tristesse pour trouver la joie de l'autre coté.....Rien n'est séparé.

2ème Circuit

- D.S : Et si je pouvais profiter du message duel de Juillet

- Q.S pour tendre vers la plénitude en choisissant éventuellement

- O : la tristesse comme tremplin d'accès à la joie de vivre ?

- S.O : J'ai le choix, tout est énergie, rien n'est séparé, rien n'est figé.

12 Graines de Conscience, 12 Tappings pour accompagner les 12 mois de l'année.

- M : Et si je pouvais apprendre à prendre du recul sans pour autant
- S.N : me priver de vivre pleinement la magie l'instant présent.
- M : Et si je pouvais choisir, en toute conscience, de me réconcilier avec ma partie féminine ?
- C.L : Et si cette réconciliation pouvait s'étendre à ma relation avec ma mère et aux lignées de femmes dans mon arbre familial ?
- S.S : Et si je pouvais choisir la gratitude pour levier de transformation ?
- S.B : Je choisis de retrouver en moi la réalité des schémas positifs transmis par mes lignées familiales.
- H.T : Je choisis d'accepter tout mon vécu, les épisodes heureux, les échecs, les temps d'épreuves, tout est précieux, rien n'est à refouler ou à rejeter, tout est signifiant. Mon intention Personnelle est un puissant levier de transformation.

Je choisis l'unité intérieure pour transmuter la dualité en plénitude !

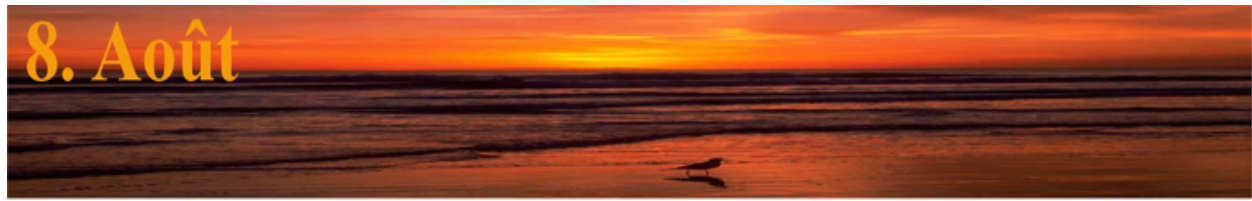
Cette énergie transmutée fait partie d'un champ de conscience en perpétuelle création.

Ne vous privez pas de poursuivre ce Tapping en faisant un circuit axé sur la gratitude pour tout ce qui dans la vie, vous fait vibrer de joie.

La transformation intérieure individuelle est le meilleur agent de transformation collective ne l'oubliez pas...même si la réalité des drames divers dont nous sommes abreuvés tend à semer le doute en vous.

La réalité d'une tranquillité intérieure n'exclue pas l'empathie.

Que ce mois de juillet vous aide à garder le Cap de la Joie, ne vous privez pas de la partager, sans trop de débordement pour ne pas blesser ou irriter ceux qui sont encore dans un schéma de lutte et de revendications extérieures pour y trouver leur équilibre !



Dés la fin de juillet, le soleil se déplace du Cancer, signe d'eau, vers le Lion, signe de feu.

En Egypte, au plus chaud de l'été, l'apparition de la constellation du Lion dans le ciel annonçait l'imminence de la crue fécondante du Nil.

Au cours du temps la terre a bougé de son axe, aujourd'hui la constellation du Lion apparaît au printemps dans l'hémisphère Nord mais le Lion symbole du Feu rayonnant est toujours en lien avec la symbolique de l'eau, cette tradition demeure et nous retrouvons avec bonheur ici ou là, des fontaines ornées de magnifiques gueules de Lion.

J'aime les félins, les lions en particulier, j'aime la présence de chats à mes cotés (à défaut de lions !) et j'aime le mois d'Août, c'est celui qui m'a vu naître, c'est aussi celui qui m'apporte toujours les «contrastes» les plus forts !

Au cours des nombreux évènements aoutiens qui ont marqués mes anniversaires, J'ai vécu cette réalité, elle a longtemps nourri en moi le goût des contrastes et du combat....
Je les croyais indispensables pour contenir mes peurs et garder le contrôle!

La vie est généreuse, elle m'a proposé des rencontres importantes.

Mon chemin a croisé celui de « mauvaises personnes », elles ont su attiser mon goût et mon talent pour les rapports de force.

Mon chemin a croisé aussi celui de « bonnes personnes » animées d'une belle neutralité, porteuses de magnifiques outils énergétiques.

Ces outils m'ont été proposés, je les ai accepté, je les ai adopté.

Ils m'ont aidée à choisir la voie de l'harmonisation des contraires plutôt que le chemin épuisant des révoltes et de la lutte permanente. Ils ont changé le cours de mon existence.

Les schémas anciens ont cependant la vie dure, aujourd'hui encore alors que ces outils font partie intégrante de ma vie et contribuent à maintenir la constance du choix de l'unité intérieure plutôt que celui de l'exercice du contrôle, il m'arrive encore d'avoir des poussées de révolte, des envies de retrouver le plaisir insensé et inexplicable que donne le rugissement du Lion en moi...



12 Graines de Conscience, 12 Tappings pour accompagner les 12 mois de l'année.

Le décryptage d'Août porte-t-il dans son code chiffré, le message de l'inévitable dualité ?

Scrutons ensemble ce que nous livrent les trois voyelles et l'unique consonne qui composent Août.

A (1) + O (6) + U (3) = (1+0) = 1 assorti d'un défi 2 (issu de la soustraction entre la dernière et la première voyelle).

La dualité est effectivement présente sur le plan émotionnel.

L'énergie du 1 porte la marque de l'indépendance et celle du besoin d'agir pour exister pleinement.

Elle se voit confrontée à la nécessité de dépasser la dualité du défi 2 afin de faire l'économie de l'expérience périlleuse des chemins tordus de l'hésitation, du doute, du rejet ou de l'addiction à l'autre pour pouvoir enfin manifester tout le magnifique potentiel du 1, solaire et puissant.

L'unique consonne, le T (2) placée en fin de mot est censé donner une structure au mot « Août » en réalité elle en accentue la dualité!

Cependant l'opposition entre le 1 (le feu) et le 2 (l'eau) peut être vécue en douceur grâce à la complémentarité de ces opposés, c'est un choix possible.

Le défi des voyelles est toujours présent, après l'addition des 4 lettres de ce mois solaire il s'applique maintenant au nombre global obtenu : $10+2=12/3$.
Ce nombre désigne la Communication Réfléchie.

Le message caché d'AOUT nous suggère donc de communiquer avec justesse et profondeur, étonnant message n'est-ce pas ?

Avouez qu'en Août ce n'est pas ce qui nous vient d'emblée à l'esprit, on a plutôt besoin de se détendre en se « lâchant », ce qui dans la conscience collective populaire n'est pas vraiment pas synonyme de profondeur !

Si vous souhaitez vivre la vibration du code caché d'Août, il va falloir très vite vous trouver un bon outil pour vous permettre de dépasser vos tribulations émotionnelles nées de vos peurs, de vos doutes, de vos colères, de ces nombreux tiraillements souterrains qui ne sont jamais « en vacances », ne vous quittent pas, pas plus qu'ils ne me quittent d'ailleurs !

Cette turbulence intérieure c'est de l'énergie à transformer, ne le perdez pas de vue !
La voie d'une unification possible des contraires est « énergétique », il suffit de se choisir un outil performant !

Avant de vous en proposer un, je vais brièvement vous parler de la 12ème lame du Tarot, elle illustre à merveille la contrainte consentie, indispensable à l'exercice d'une communication réfléchie.

La 12ème lame du Tarot a pour nom « Le Pendu ».



La position est inconfortable certes, mais cette « inversion » SYMBOLIQUE peut être salutaire. Lorsque ce temps d'inhibition est consenti, il permet une communication épurée de tout débordement émotionnel, il devient source d'avancée. Une vision différente de notre réalité s'offre alors à nos yeux, cette position inconfortable peut nous « remettre les idées en place » !

Rassurez vous je ne vais pas vous proposer la position du pendu comme moyen d'accès à une communication plus fluide en plein mois d'Août !

Nous avons une chance incroyable mes amis : nous ne sommes pas obligés de nous mettre physiquement la tête à l'envers pour entrer en contact avec nous même, les autres et le Tout !

E.F.T est là pour nous permettre de transcender la dualité en douceur !

Et si vous pouviez cesser de faire le Yoyo entre la joie de vivre et la déprime, l'euphorie et la tristesse, cela vous plairait il ?

En fait il vous suffirait de dix petites minutes par jour, pour modifier votre rapport à vous même et aux autres.

Dix minutes par jour pour transformer la nature et la qualité de la vibration que vous envoyez à l'univers, vous la recevrez en retour sous la forme d'abondance.

Dix minutes par jour pour assainir et fertiliser votre terre intérieure, ce n'est pas difficile n'est ce pas ?

Dix minutes par jour pour soulager durablement votre stress accumulé, améliorer la qualité de votre sommeil, déprogrammer chaque jour les vieilles croyances qui vous limitent depuis tant d'années, sortir enfin de la prison invisible que vous avez tissée autour de vous avec tant de constance, libérer votre intuition, consolider vos acquis et reprogrammer vos mémoires cellulaires après vous être déchargé de « l'ancien » en vous !

Dix minutes de tapotements actifs et ludiques à chaque occasion de stress dans la journée : les pensées moroses, les embouteillages, le coup de fil irritant ou carrément « plombant », la nouvelle déstabilisante, triste à mourir, le fait divers paniquant, les enfants trop remuants, les relations familiales électriques, etc....

Êtes-vous prêt (e)s à vous accorder 10 minutes par jour?

Cela pourrait être votre manière à vous de vous mettre à votre disposition, comme le fait symboliquement le personnage le pendu de la 12ème lame du Tarot.

Cela paraît simple, accessible n'est ce pas ?

Cependant régulièrement j'entends au téléphone ou je lis dans mes mails :

« Oui mais je ne sais pas verbaliser », « oui mais... je ne sais pas formuler », « oui mais, je n'arrive pas à joindre le geste à la parole », « oui mais, je n'ai pas le temps », « oui mais, je ne sais pas quoi dire » or chacune de ces petites phrases pernicieuses pourraient servir de point de départ à un tapping endiablé !

Allez y, commencez par tapoter sur votre Point Karaté en disant :

« Même si je ne sais pas formuler ma problématique, je m'accepte telle que je suis aujourd'hui »
etc....

Le reste viendra si vous choisissez de sortir de vos résistances au changement.

Oui vos résistances sont légitimes mais, si elles obstruent la voie de votre changement, vous pouvez choisir de prendre une autre direction.

Je vous propose donc ce Tapping, il vous aidera je l'espère à dépasser vos résistances pour vivre ce mois d'Août avec confiance.

Avant de démarrer, mesurez l'intensité de vos pensées limitantes sur une échelle de 0 à 10, repérez comment votre corps réagit à ces pensées, votre cœur est il « serré », Votre gorge nouée ? Votre ventre crispé ? Etc.... et commencez à taper avec confiance.

A chaque fin de circuit observez la force de l'intensité de départ, a-t-elle diminué ? A-t-elle augmenté ? S'est elle évaporée ? Puis reprenez le circuit suivant, jusqu'au bout.

Sur le point Karaté :

1 ;« Même si je résiste au « tapping » pour de multiples raisons conscientes et inconscientes, je m'accepte tel(le) que je suis aujourd'hui. »

2. « Même si j'ai du mal à me faire du bien, en particulier avec cet outil de Libération émotionnelle, je m'accepte avec toutes ces résistances en moi.»

3. « Même si, en oubliant de faire du tapping lorsqu'une occasion se présente, j'ai conscience de cultiver mon habitude d'auto sabotage, je choisis de m'accepter comme je suis. »

1er Circuit :

D.S : Je résiste au tapping, c'est trop simple, c'est « bête »

C.O : J'ai du mal à m'y mettre c'est à la fois trop simple et trop compliqué

S.O : J'essaierais si je savais verbaliser, mais je ne sais pas quoi dire,

S.N : Pourtant j'ai des « modèles » mais je n'y arrive pas,

M : ça marche pour d'autres sans doute mais pas pour moi,

CL : De toute façon je suis beaucoup trop occupée dans la journée,

S.S : Le soir je n'y pense même pas, ou alors j'ai envie de me détendre autrement,

S.B : Faut il vraiment que je fasse ça tous les jours ?

Je n'aime pas les contraintes !

2ème circuit.

D.S : Et si j'avais peur de changer ?

C.O : Et si ma résistance venait de là ?

S.O : J'ai envie de changer, mais je sens bien que le changement me fait peur.

S.N : Une part de moi a peur d'aller mieux, je le perçois bien.

M : Je perdrais probablement tous mes repères si je changeais vraiment.

CL : Mes croyances ne sont pas confortables mais étrangement elles me rassurent.

S.S : Peut être pourrais je changer juste un peu ?

S B : Et si ce changement m'apportait du bien être ?

H de T : Je ne risque rien à essayer de tapoter pendant quelques jours

3ème circuit :

D.S : Et si je pouvais faire un peu de tapping 10 minutes par jour quand je suis mal dans ma peau ?

C.O : Je me demande pourquoi je n'ai pas envie de changer ?

S.O : Qu'est ce qui me fait tellement peur à l'idée d'aller mieux ?

S.N : Quel bénéfice ai-je à être mal dans ma peau ?

M : Je n'ai peut-être pas besoin de changer complètement ?

CL : Ce serait peut être agréable de faire du tapping chaque jour ?

S.S : Trouver le temps de me faire du bien... et si j'allais trouver agréable ?

S.B : J'ai envie de me sentir plus tranquille en moi, plus libre,

H de T : Je sens que j'ai tout simplement envie de communiquer avec moi-même et ceux qui m'entourent.

4ème circuit :

D S : Merci à la vie pour toutes ces techniques qui m'ouvrent d'autres horizons,

C O : Merci à la vie qui m'offre de belles rencontres

S O : Merci à l'univers qui, sans cesse, me surprend, m'aide à surmonter mes résistances et à sortir de ma routine.

S N : Je sens que je peux avoir de la gratitude pour la personne que je suis aujourd'hui.

M : J'ai envie de me dire « Merci » à moi-même pour oser ce chemin de communication avec moi et les autres,

C L : Puisque rien n'est « séparé » pourquoi me priver de communiquer avec l'univers tout entier.

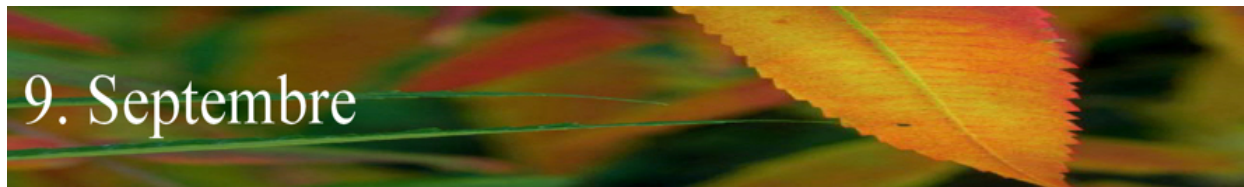
S S : Je sens que je suis sur un chemin d'ouverture,

S B : je sens germer en moi une graine de gratitude !

H de T : Je peux sans doute vibrer la joie d'être en vie en toute simplicité et partager largement cette émotion que je sens naître en moi.

Merci pour toute cette abondance présente dans ma vie, je ne savais pas qu'elle était là, à ma disposition.

Où que vous soyez en Août, profitez pleinement de ce que la vie vous propose d'expérimenter. Gorgez- vous de lumière intérieure et de soleil !



« L'Automne est un second printemps où chaque feuille est une fleur ».
Albert Camus.

En ce temps de l'année, l'été glisse inexorablement vers l'automne !

Le 9ème mois de l'année marque toujours la fin d'un cycle, une autre tendance s'amorcera en Octobre, Novembre et Décembre pour s'exprimer pleinement, mois après mois, de Janvier à septembre de l'année suivante.

La nostalgie de l'été côtoie l'effervescence que suscite Septembre.

Le temps de la rentrée est riche en émotions contrastées, en chacun de nous il réveille les multiples « fins » de quelque chose... nous rêvons d'un été Indien, d'un prolongement de certains bonheurs.

Alors craindre la rentrée ou la vivre avec curiosité et gourmandise ? Le choix vous appartient pleinement.

Nos émotions, vous le savez maintenant, colorent l'information que nous envoyons dans l'univers, la qualité de cette information nous reviendra telle quelle, avec la force d'un boomerang.

Rien ni personne ne pourra, en dehors de vous, modifier la qualité de la vibration que vous aurez envoyée.

Nous perdons quelques minutes de lumière chaque jour, le jour de l'équinoxe, le 21 Septembre l'équilibre sera réalisé, la mesure du temps sera la même pour le jour et la nuit.

Cette période si particulière de l'année donnait lieu autrefois, à de multiples réjouissances.

Dans toutes les traditions, sous toutes les latitudes, ce mois de septembre, mi-été/ mi automne, a permis aux hommes de fêter joyeusement la fin des moissons, exprimant ainsi leur gratitude pour l'abondance des récoltes, la présence rassurante des grains dans leurs greniers, dans leurs silos.

La gratitude festive pour l'abondance des moissons faisait que tous, parents et enfants, cheminaient tout naturellement vers le souvenir des ancêtres et le désir de retrouver la richesse de toutes leurs transmissions.

N'ayant pas grandi en France je n'ai pas été témoin de ces fêtes campagnardes, par contre je porte en moi le souvenir joyeux et vivace des coutumes sino-vietnamiennes.

Je me souviens de la joie éclatante qui accompagnait la fête du Génie de l'Automne.

Toutes les lanternes colorées, rondes ou en forme de poissons, d'oiseaux, de dragons, dansaient dans la nuit, elles habitent encore ma mémoire, elles sont belles et lumineuses, le temps ne les a pas ternies !

12 Graines de Conscience, 12 Tappings pour accompagner les 12 mois de l'année.

Je porte aussi en moi le souvenir de la générosité partagée entre toutes les familles, les mets et les fruits mis en commun pour la joie et le bonheur de tous, riches et pauvres confondus, dans un même désir de partager cette liesse.

Dans les familles les plus modestes il y avait une profusion de fruits : longanes, pomme-cannelle, petites bananes « à graines », pamplemousses énormes et juteux.

Les gâteaux de la lune tenaient une place de choix, le « ban déo » fait de riz gluant sucré ou les « Ban muong » gâteaux salés dont le riz gluant était savamment farci et cuit au four. Les petits sujets confectionnés avec de la pâte de riz sucrée nous faisaient saliver, mais ils étaient si jolis que, mon frère ma sœur et moi, nous les mangions « en dernier » avec respect et presque regret !

Après les festivités, venait le temps du recueillement devant les tombes, simples monticules sur les digues délimitant le tracé des parcelles de rizières, ou devant l'autel des ancêtres situé sous le banyan qui trônait dans notre jardin en face de la modeste chambre de notre jardinier, il appartenait au clan familial de notre nourrice, et par conséquent pour Pierre, Odile et moi, il faisait partie de la famille !

Depuis que nous vivons à la campagne (16 ans déjà...) je n'ai jamais perçu le moindre écho de réjouissances reliées à ces fêtes qui autrefois, marquaient la fin des moissons.

Aujourd'hui ce qui prévaut partout en ce début du mois de septembre c'est la « Fièvre de la Rentrée » qui succède à la période des vacances durant laquelle collectivement et individuellement chacun de nous a souhaité se poser quelque part, loin de ce qui constitue le quotidien !

L'automne est donc un temps particulier suspendu entre deux périodes, chacun de nous se retrouve un pied en été et un pied prudemment posé sur l'après vacances avec son lot de changements à venir, espérés, accueillis ou redoutés.

Rentrée politique, rentrée des classes, reprise du travail etc... L'ambiance générale est aux incertitudes : que nous réserve-t-elle cette rentrée alors que dans nos têtes l'été est encore présent, moments heureux pour certains, on les voudrait éternels, moments chagrins pour d'autres à dépasser ou à noyer dans l'effervescence de la rentrée.

La vibration « numérique » de Septembre entérine-t-elle toute cette complexité que nous ressentons, en nous et autour de nous en ce moment?

La réponse est OUI !

Regardez ses trois voyelles E (=5) ? Une fois additionnées, elles nous précipitent émotionnellement dans la vibration du 15/6, ce nombre est porteur d'énergies toniques mais plutôt « brutes de décoffrage » même si la tendresse y est enfouie.

Il me rappelle les bises affectueuses d'une de mes anciennes élèves, bien trop vigoureuses pour ma morphologie, à chaque fois j'avais l'impression que mes vertèbres cervicales allaient craquer !

En toile de fond à cette vibration 15/6, il y a un vrai désir d'apporter du bien être à la famille en particulier, quitte à se mettre sur le dos avec fougue, les responsabilités qui ne manqueront pas de se présenter tout au long du mois.

Les désirs d'harmonie et de service à l'autre sont eux aussi authentiques mais c'est la force trop vive qui les accompagne qui peut au final être source de problèmes relationnels !

Le plan des consonnes peut-il mettre une sourdine à tout cet émotionnel échevelé ?

Les 6 consonnes, S(1), P(7), T(2), M(4), B(2), R(9), une fois additionnées nous projettent dans une énergie totalement opposée à celle des voyelles.

Le nombre 7, qui apparaît ici de façon presque incongrue, ne pense qu'à prendre du recul pour satisfaire son besoin viscéral d'analyse et de tranquillité, il aime décortiquer en toute intimité, en toute sécurité !

Il nous pousse à nous servir de notre merveilleux cerveau gauche pour explorer toute la complexité du psychisme humain désignée par le nombre 25, racine de ce 7.

Peut-on imaginer plus vertigineuse dichotomie ? Comment sortir de ce grand écart ?

L'addition des voyelles et des consonnes va nous éclairer : $15+25 = 40/4$

La solution est là, le conseil est clair: cette opposition peut devenir le tremplin à la recherche de nouvelles bases, nous pouvons sortir de nos repères à la fois toxiques et si rassurants, à condition de vivre consciemment chaque moment présent, en acceptant de faire au passage quelques petits sacrifices personnels, comme par exemple accepter de ralentir le rythme et mettre une légère sourdine à ces voyelles en quête d'émotions fortes.

Nous pouvons mettre à profit notre dualité et tirer parti de notre extraordinaire complexité psychique pour nous recentrer en puisant dans nos valeurs profondes des ressources qui nous permettront de nous harmoniser avec notre réalité présente.

Ce n'est pas « mission Impossible », chacun de nous peut opérer ce recentrage en partant honnêtement de qui nous sommes, là dans le moment précis qui se présente à nous.

Cependant soyons réalistes le « temps de la rentrée » est riche en multiples occasions de nous perdre dans une spirale de sur- stress.

Vous le savez : vivre le moment présent, surtout lorsqu'il n'a rien d'exceptionnel, ce n'est pas simple !

N'oubliez pas que tout est énergie et que par définition elle est prête à se transformer pour répondre à nos désirs profonds.

Nos résistances sont si discrètement actives que nous ne les remarquons plus, ce sont elles cependant qui nous empêchent de vivre pleinement les moments présents offerts par la vie.

L'E.F.T est à notre disposition, cette pratique curative pour nous permet de débusquer nos résistances pour les transmuter, c'est un merveilleux outil, adaptable, souple et puissant, alors pourquoi s'en priver ?

N'hésitez pas à vous faire confiance, laissez- vous guider par votre intuition et la force de votre INTENTION.

Avant de démarrer, mesurez l'intensité de vos pensées limitatives sur une échelle de 0 à 10, repérez comment votre corps réagit à ces pensées :
votre cœur est- il « serré », Votre gorge nouée ? Votre ventre crispé ? Puis commencez à tapoter. A chaque fin de circuit observez la force de l'intensité de départ, a-t-elle diminué ? A-t-elle augmenté ? S'est- elle évaporée ? Puis reprenez le circuit suivant .

L'Intention est capitale dans un tapping, attardez- vous sur votre intention avant de commencer. N'hésitez pas à prolonger les circuits que je vous propose, à les écouter aussi si vous en ressentez le besoin. Faites-vous confiance.

Soyez exigeant allez jusqu'à une intensité 0 pour en savourer la neutralité puis n'hésitez pas à aller plus loin pour accéder à la joie qui n'attend que vous pour la libérer.

Sur le point Karaté :

1 - « Même si j'ai du mal à vivre chaque moment de ma vie en toute conscience, en le savourant pleinement, je m'accepte complètement et profondément telle que je suis avec mes ressentis d'aujourd'hui »

2 – « Même si en fait ma vie est un tourbillon dans lequel chaque moment présent se noie, j'accepte qui je suis aujourd'hui avec ma difficulté à simplement remarquer la présence de ces moments »

3 – « Même si je mon anxiété chronique me projette du passé vers le futur en occultant le moment présent, je m'accepte profondément telle que je suis devant cette réalité, c'est la mienne aujourd'hui »

1er Circuit :

D.S : C'est la rentrée, il y a trop à faire, je n'ai pas le temps de me poser,

C.O : Je ne me vois pas faire un « arrêt sur image » pour conscientiser le moment précis que je suis en train de vivre !

S.O : En fait je ne sais pas comment faire pour me focaliser sur le moment que je suis en train de vivre.

S.N : J'ai une habitude bien ancrée de naviguer constamment entre le passé et le futur, je zappe souvent les « moments présents ».

M: je ne suis pas prête à ralentir mon rythme pour conscientiser le moment qui passe.

CL : personne ne m'a appris à faire cela, on m'a plutôt conseillé d'en faire plus, histoire de m'avancer dans mon travail, ici ou ailleurs.

S.S : En faire plus ? Je sais comment faire, ralentir c'est étrange pour moi !

S.B : finalement je crois que j'angoisse à la pensée d'être focalisée ailleurs que sur le passé ou le futur.

H de T : Je me demande ce qui m'effraie tant à la pensée d'avoir à vivre le moment présent. C'est vraiment inhabituel. Une part de moi a probablement peur d'être axée sur ce que je vis là, maintenant, en ce moment précis !

2ème circuit.

D.S : Et si j'avais peur de changer ? Après tout fonctionner de cette manière me rassure ;

C.O : Et si ma résistance à vivre le moment présent venait de la peur que j'ai en moi de faire face au moment qui passe ?

S.O : Je peux cependant comprendre qu'en restant dans mes repères du passé, je me prive peut être d'accéder « à du nouveau » dans ma vie.

S.N: Mais cependant Il faut bien être focalisé sur le futur pour s'y préparer ?

M : Je ne sais pas comment procéder autrement.

CL : Peut-être qu'en étant focalisé sur le futur je me coupe de l'accès à ce que je vis dans ce moment présent ?

S.S : Oui mais ...si je suis totalement dans le moment présent, vais-je pouvoir maîtriser tout ce qui se prépare?

S B : J'ai envie d'attraper tout ce qui arrive dans mon champ de vie pour ne pas perdre une miette du « moment suivant » !

H de T : Décidément je ne vois pas les avantages de cette focalisation sur le moment Présent ! Je verrai le mois prochain, quand le rush de la rentrée sera passé, j'essaierais peut être de m'y exercer.

3ème circuit :

D.S : Je me demande pourquoi j'ai envie de rester fixée dans cette habitude de vivre en intimité avec le passé ou le futur ?

C.O : Qu'est-ce qu'il y a derrière ? Je me demande pourquoi je n'ai pas envie de changer ce mode de fonctionnement ?

S.O : Et si je pouvais simplement m'exercer à prendre conscience de mes moments présents, sans trop m'y attarder ?

12 Graines de Conscience, 12 Tappings pour accompagner les 12 mois de l'année.

S.N : Ce serait intéressant de voir si ma vibration s'en trouverait améliorée.

M : Intéressant d'apprendre à ralentir un peu le rythme pour me familiariser avec le plaisir de me sentir moins stressée.

CL : Je n'ai pas besoin de lâcher toutes mes habitudes à la fois ?

S.S : Et si je pouvais trouver agréable de prendre le temps de me relaxer au lieu de trop en faire ?

S.B : En étant moins tendue je pourrais sans doute tout naturellement profiter du moment présent ?

H de T : Je me sens prête à tenter l'expérience. Pourquoi ne pas vivre pleinement le moment présent plutôt que de continuer à agir dans la précipitation.

Je peux choisir de prendre du plaisir à vivre intensément chacun de mes moments présents. Merci à la vie pour toutes ces techniques qui m'ouvrent à d'autres horizons, Gratitude pour CE moment présent vécu en conscience.

Merci à l'univers qui, généreusement m'offre chaque jour des moments à vivre pleinement, tout simplement pour me sentir « exister ».

Je vous souhaite de vous remplir tout au long de septembre de l'inégalable douceur de ces journées ensoleillés d'un été qui s'effiloche lentement.



La dualité, nous la constatons pleinement en cette période de l'année.

La nécessité de faire des choix, de se préparer à l'ombre grandissante des soirées d'hiver ; tandis que nos cœurs désirent secrètement prolonger la douceur de l'Été Indien, nos têtes planifient, organisent, font les comptes...

Inconsciemment nous véhiculons ainsi une information collective qui appartient au passé, celle des fêtes liées à la fin des moissons et au début des vendanges, elles portaient le goût de la dilatation de l'été tout en fêtant l'automne naissant.

Autrefois, le 29 septembre, la Saint Michel était marquée par le faste des fêtes liées à la fin des moissons.

Ce temps échanges était aussi consacré aux comptes : à la St Michel il fallait régler les loyers. La Balance des comptes devait être faite avant l'hiver, annoncé par les premiers frissons de l'automne.

OCTOBRE... Quel est le message caché sous ses lettres, que nous disent-elles de cette ambiance si particulière à l'automne ?

Les voyelles additionnées donnent 8, assorti d'un défi 7.

Elles traduisent bien un besoin de rester en contact avec le concret et l'action tout en ayant le désir, souvent confus, de surmonter la dualité.

Nous retrouvons dans ce nombre le goût très « terre à terre » de la matière avec le souci du confort et le besoin de s'assurer des lendemains confortables.

Le défi 7 nous dit bien la difficulté à nous glisser à l'intérieur de nous-même. L'ombre de nos peurs et de nos doutes nous donnerait-elle le frisson ?

Additionnées, les consonnes donnent 7, assorti d'un défi 6.

Rappelez-vous, les consonnes structurent, ce 7 conseille donc d'aller chercher en nous la structure en prenant du recul par rapport à la réalité extérieure.

Entrer en nous-même, en acceptant éventuellement les hésitations et les doutes (suggérés par le défi 6) en particulier lorsque les décisions et les émotions vécues ont pour terrain celui des relations humaines!

Consonnes et voyelles additionnées nous éclairent sur « l'essence », le sens caché d'Octobre, le nombre obtenu est 6.

Venant d'une racine 15, ce 6 arrive tout imbibé d'énergies très primaires.

A peine filtrées, elles traduisent un bel appétit de vivre et le goût de la compétition pour éventuellement se mettre à l'abri du besoin.

Ce désir de « veiller au grain » (à tous les niveaux !) est totalement lié aux énergies très impulsives de défense du territoire.

Le défi 7, accolé à ce 6 charnu, évoque à la fois méfiance vis à vis de l'extérieur et la difficulté à aller chercher en nous les réponses à tout ce que la vie propose en ce mois d'Octobre, mois universel 1 qui pousse à aller de l'avant.

Comment se fier à ce que la vie propose ?

Comment lui faire confiance alors que nous sommes tous pétris d'une infinie complexité intérieure et que les circonstances et les instances extérieures (celles du Pouvoir et de la Justice) sont tout aussi complexes?

Nos mémoires cellulaires sont riches de tant d'informations, comment nous aligner intérieurement pour prendre du recul, sortir de nos peurs, du souvenir de nos échecs passés, de nos occasions manquées et dans le même temps de notre soif si profonde d'être reconnu pour ce que nous sommes ?

Avouons-le : nous avons besoin d'outils pour trouver en nous les ressources permettant cet alignement salvateur !

Nos émotions sont des « énergies en mouvement »; guidées par une intention claire, potentialisées par un choix délibéré et canalisées par un outil aussi performant qu'E.F.T. elles seront aisément transmutes.

Libéré de ses blocages notre flux énergétique gagnera en fluidité et dynamisme !

N'hésitez pas à vous faire confiance, laissez- vous guider par votre intuition et la force de votre INTENTION.

Faites passer l'intensité de votre désir de transmuter vos émotions en prononçant d'une voix claire et ferme les phrases que je vous propose pour aller dans le sens d'un recentrage.

Avant de démarrer, mesurez l'intensité de vos pensées limitatives sur une échelle de 0 à 10, repérez comment votre corps réagit à ces pensées : votre cœur est- il « serré »?

Votre gorge nouée ? Votre ventre crispé ?

Puis commencez à tapoter avec confiance.

A la fin de chaque circuit observez la force de l'intensité de départ:

A-t-elle diminué ? A-t-elle Augmenté ? S'est- elle évaporée ?

Puis reprenez le circuit suivant, soyez exigeant : allez jusqu'à une intensité 0.

En vous investissant dans la Gratitude vous pourrez dépasser la neutralité de ce 0 pour vous élaner vers l'expression de la joie d'exister.

N'hésitez pas à changer les mots, à adapter les phrases à votre situation personnelle.

Sur le Point Karaté:

1- « Même si en ce début d'automne j'ai du mal à prendre du recul avec ce que la vie me propose de traverser, je m'accepte totalement tel(le) que je suis avec mes sentiments ».

2 – « Même si en ce début d'Octobre je me sens agitée par des émotions et des ressentis contradictoires, je choisis de m'accepter tel(le) que je suis aujourd'hui ».

3 – « Même si le climat général de crise renforce mes doutes et mes peurs quant à ce que nous réservent les mois à venir, j'accueille et j'accepte pleinement mes incertitudes ».

1er circuit:

D.S : J'ai du mal à gérer cette rentrée, je suis envahie par toutes sortes d'émotions.

C.O : Comment me rassembler, m'aligner, prendre de la distance, je crois que je ne sais pas faire,

S.O : J'ai l'impression de ne rien maîtriser et d'être ballotée par les événements.

S.N : Mes incertitudes sont tellement présentes, je me sens dépassée.

Menton : Je ne sais pas si j'ai envie de prendre du recul, je n'ai pas l'habitude.

CL : Mon habitude c'est de me méfier, j'ai peur d'être déçu(e).

S.S : j'ai souvent été échaudé(e), prendre du recul c'est suspect pour moi,

S.B : Même s'ils ne sont pas confortables mes repères me rassurent.

H.T : J'ai vraiment du mal à m'accepter telle que je suis et dans ce cas comment me recentrer, comment « m'aligner » ?

2ème circuit:

D.S : Et si cette acceptation de moi-même m'ouvrait d'autres horizons?

C.O : Et si ce nouvel espace pouvait m'apporter une détente inattendue ?

S.O : Et si ce choix de m'accepter telle que je suis sans me juger allait relâcher cette pression qui m'opresse depuis de longues années ?

S.N : Et si en m'acceptant moi-même telle que je suis, j'allais tout naturellement...

Menton: accepter les autres tels qu'ils sont et ma vie telle qu'elle est ?

Cl : Et si cette acceptation de moi-même telle que je suis pouvait me permettre de rayonner autrement?

S.S : Et si je pouvais envoyer ainsi dans la trame de l'univers ce message inouï : je dis OUI à la vie ?

S.B : Et si cette acceptation de moi-même était la meilleure façon de m'aligner intérieurement ?

H.T : Et si ce choix délibéré «d'acceptation » me permettait de sortir de mon éternel sentiment de vulnérabilité?

12 Graines de Conscience, 12 Tappings pour accompagner les 12 mois de l'année.

Et si ce positionnement m'aidait à « tomber en amour » avec ma vie?
Et si cette confiance en moi pouvait me permettre de vivre ce que la vie me propose avec une tranquillité nouvelle ?

Je sens que cette Verticalité peut prendre racine en moi dès aujourd'hui.

Gratitude pour ce ressenti qui me greffe sur la certitude que tout est en lien.

Ce positionnement nouveau enracine en moi une confiance nouvelle.

Je choisis de ne pas me couper de cette puissante source de vie qui est en moi.
Je me sens prête à recevoir et à donner.

Je vous souhaite un mois d'octobre tonique et joyeux!



En ce 11^{ème} mois de l'année, l'automne vire à l'hiver.

Dans un dernier sursaut de vie la nature se pare de somptueuses couleurs, les feuilles tournoient dans le jardin.

Agitées par le vent les volées de feuilles rendent fous nos 2 plus jeunes chats.

Les 2 anciens, plus tranquilles, ne rechignent cependant pas à se rouler dans ce magnifique tapis mordoré, épais, confortable et visiblement odorant

Dés la nuit du 31 Octobre chaque être humain, tout autour de la planète, chacun à sa manière et plus ou moins consciemment, est entré en contact avec la réalité de l'énergie du métal, symbole de la saison des deuils dans la pensée chinoise.

Après la plénitude joyeuse du Sud, nous voici face à l'Ouest, territoire tout empreint de la tristesse d'avoir à nous défaire de ce qui n'est plus « de saison » dans notre vie.

Depuis la nuit des temps, en Novembre, le voile se fait plus fin entre la vie et la mort, l'humanité célèbre alors ce passage par toutes sortes de festivals et de rites.

Chaque peuple se concentre selon ses traditions, sur le souvenir des morts et la joute éternelle entre l'ombre et la lumière.

On se reconforte en célébrant l'abondance de la nature (Thanksgiving aux U.S.A).

Les citrouilles rondes et dorées comme de magnifiques lunes, éclairent les nuits d'automne pour tenter de repousser les ténèbres hantées par les fantômes errants.

Sous toutes les latitudes on exorcise les peurs qui se lovent en chacun de nous lorsque l'ombre grignote le territoire de la lumière.

On honore les saints et les défunts, on exorcise la mort en la parodiant.

On se grime, on se costume, on mange des bonbons et des gâteaux sucrés comme pour se rassurer.

Et si nous profitons de ce mois de Novembre pour faire face à tout ce qui est prêt à mourir en nous?

Et si nous décidions de nous alléger en lâchant consciemment tout ce qui en nous ne demande qu'à être libéré ?

Novembre est le mois idéal pour ce travail de clarification :

Lâcher une relation qui n'est plus fécondante, changer d'orientation, trouver en nous le moyen d'être en paix avec la réalité de notre vie, nous préparer au temps le plus « yin » de l'année, afin qu'au printemps la saison du bois nourrisse d'une rosée nouvelle les graines de nos changements.

Pour vous aider à aller dans le sens de la légèreté et de la fluidité, j'ai envie de vous faire découvrir une forme simplifiée d'E.F.T.

Je ne l'ai pas inventée, la personne qui a expérimenté et proposé ces formules magiques est une praticienne d'E.F.T. elle est anglo- saxonne, son nom est Nicola Quinn.

Les phrases toutes simples imposent leur rythme, se font formules Magiques, elles favorisent l'expression créative et l'intuition du cerveau Droit, elles mettent en jachère l'impérieux besoin d'analyse du cerveau gauche.

La vie est généreuse, elle vous offrira certainement en Novembre quelques évènements « chahutant » qui vous permettront d'apprécier l'efficacité des « formules magiques » d'E.F.T.

Leur puissance se vérifie durant les périodes où s'accumulent des circonstances riches en tiraillements intérieurs et extérieurs qui nous coupent le souffle, intensifient le stress et font remonter des émotions que nous croyions depuis longtemps moribondes.

Vous verrez elles sont utiles, utilisez les sans hésitation, en particulier dans les cas d'urgences émotionnelles.

La recommandation est la même que pour les tappings « classiques » : ne répétez pas vos phrases machinalement, chargez les de votre intention de libérer les émotions toxiques qui vous encombrant.

Mettez y du sens en les reliant à ce que vous vivez « Ici et Maintenant ».

Nous avons tous tendance à oublier que tout est énergie et que par conséquent, tout peut changer d'état.

Profitions de ces moments difficiles pour faire des liens, clarifier, changer de repères et d'habitudes, faisons en sorte de planter la gratitude au creux de notre quotidien.

Les fantastiques cadeaux de la vie prennent parfois l'apparence d'évènements dont on se serait bien passés !

Préparez- vous, le protocole est légèrement différent:

Le point de départ n'est pas le traditionnel point Karaté.

Le Tapping démarre au Début du Sourcil (D.S.) puis il se déroule comme à l'accoutumée jusqu'au point Sous le Bras (S.B.) pour se terminer sur le point Karaté.

Les formules Magiques :

D.S. Toute cette agitation en moi, ici et maintenant je la libère... elle se fait fluide et glisse, glisse hors de moi,

C.O. Toutes ces pensées qui se bousculent dans mon cerveau gauche, ici et maintenant je les libère, elles se font fluides et glissent, glissent hors de moi.

S.O. Tout ce stress généré par mes peurs, ici et maintenant je le libère, il se fait fluide et glisse, glisse hors de moi.

S.N. Tout mon sentiment d'être nul(le) ici et maintenant je le libère, il se fait fluide et glisse, glisse hors de moi.

M ; Toute ma culpabilité ici et maintenant je la libère, elle se fait fluide et glisse, glisse hors de moi.

CL. Tous mes regrets ici et maintenant je les libère, ils se font fluides et glissent, glissent hors de moi.

S.S. Tout mon sentiment d'impuissance, ici et maintenant je le libère, il se fait fluide et glisse, glisse hors de moi.

S.B. Toute ma résistance à m'accepter telle que je suis ici et maintenant je la libère, elle se fait fluide et glisse, glisse hors de moi.

Point Karaté : Toutes ces émotions surprenantes qui s'opposent au lâcher prise, ici et maintenant je les libère, elles se font fluides et glissent, glissent hors de moi.

Continuez ainsi :

D.S. Ce calme naissant, avec gratitude, en moi je l'enracine, je l'enracine.

C.O. Ce qui se clarifie, avec gratitude, en moi je l'enracine, je l'enracine.

S.O. Toutes ces graines de quiétude, avec gratitude, en moi je les enracine, je les enracine.

S.N. Cette confiance restaurée, avec gratitude, en moi je l'enracine, je l'enracine.

M . Cette acceptation naissante, avec gratitude, en moi je l'enracine, je l'enracine.

CL. Cette sensation de liberté, avec gratitude, en moi je l'enracine, je l'enracine.

S.S. Ma puissance intérieure retrouvée, avec gratitude, en moi je l'enracine, je l'enracine.

S.B. Cette facilité à dire « je m'accepte et je m'aime », avec gratitude, en moi je l'enracine, je l'enracine.

PT karaté : Toute cette fluidité, avec gratitude, en moi je l'enracine, je l'enracine.

Toute cette fluidité, avec gratitude, en moi je l'enracine, je l'enracine.

Toute cette fluidité, avec gratitude, en moi je l'enracine, je l'enracine.

Profitez bien des couleurs somptueuses du mois de novembre et restez axés sur la nécessité d'élaguer tout ce qui est superflu avant d'aborder la fin de l'année.



En décembre, immergés dans la période la plus Yin de l'année, nous sommes dans la saison la plus favorable à une déambulation dans les méandres de nos dualités émotionnelles.

Pourquoi ne pas l'effectuer avec tranquillité ? Pour nous qui avons la chance d'être à l'abri et au chaud, ayons à cœur, en dépit des divers aléas qui ponctuent nos vies personnelles, de prendre le temps de travailler sur nos programmes inconscients de résistance au changement.

Pourquoi ne pas relever ce défi avant le solstice du 21 Décembre ?

Cette date marque la fin d'un cycle et le début d'un autre, c'est un temps dont toutes les traditions ont célébré l'unicité, chacune à leur manière.

Le jour le plus court engendre la nuit la plus longue, celle qui porte en son sein l'irrésistible poussée de l'énergie du printemps, plus forte de jour en jour dès le 22 Décembre.

Le « Sol Invictus » des Saturnales Romaines proclamaient la force du Soleil Invaincu.

Le Noël des Chrétiens célèbre toujours la Nativité de l'enfant Jésus, la « Lumière du Christ » que chantent les Orthodoxes.

Hanoukka, pendant 8 jours, allume une par une ses lumières perpétuant ainsi la mémoire de la reconstruction du Temple de Jérusalem.

Aujourd'hui encore les paysans japonais célèbrent une tradition Shinto en allumant des feux sur les pentes des montagnes pour accueillir le Retour du Soleil Levant.

Ce que nous entendons, ce que nous voyons autour de nous ravive des mémoires de Peur et de Manque.

Ces Peurs enfouies dans nos cellules sont anciennes mais elles deviennent singulièrement actives à la faveur des nombreuses incertitudes que le froid semble figer en nous.

Conscience et inconscience s'entremêlent, s'enchevêtrent, rendant difficiles les choix que nous souhaitons les plus justes pour nous.

Nous avons besoin d'outils pour verbaliser, accepter et faire « changer d'état » toutes ces énergies « d'anti-conscience » qui prennent de la vigueur au fur et à mesure que les nuits se font plus longues.

Alors travaillons avec une infinie gratitude pour la vie qui, aujourd'hui, nous offre l'accès à tant d'informations et tant d'outils performants.

Le décryptage des mots est un outil de développement comme un autre, je vous propose de scruter le mot Décembre pour y découvrir les chemins que ses lettres nous proposent de suivre pour allumer, au beau milieu des ténèbres hivernales, la douce et cependant puissante flamme, celle d'une Conscience Créative.

La nature sait la manifester sans effort regardez là à l'œuvre dans notre Jardin.....



Les trois voyelles de Décembre se cantonnent à la lettre E.

Additionnées elles nous révèlent que la vie émotionnelle en Décembre va immédiatement se greffer sur nos inconscients collectifs familiaux.

Le nombre 6 obtenu désigne, entre autres choses, les relations familiales avec leurs nombreuses charges émotionnelles et leur lot de responsabilités.

La racine de ce 6 est le 15 ($5 \times 3 = 15$ et $1 + 5 = 6$), elle précise que les relations familiales risquent, en ces temps de fêtes, de faire remonter des émotions fortes, difficiles à canaliser, à ordonner.

Les réactions passionnelles, à fleur de peau, pourraient bien enflammer les échanges en apparences anodins, lors des réunions de familles... à moins qu'un bon tapping ne ramène promptement de la fluidité.

Les consonnes ont pour mission de structurer le mot, celles de décembre vont donc entrer en relation avec ce qui nous pousse vers des repères sécurisants. Quoi de plus rassurants que nos repères familiaux, même dans les cas où ces repères sont paradoxalement loin d'être confortables.

Additionnons les: $D(4) + C(3) + M(4) + B(2) + R(9) = 22$ est un maître nombre, il ne se réduit pas, il nous convie à vivre des idéaux forts, il nous pousse à les concrétiser avec pragmatisme pour le bien de tous.

Il nous dit aussi sa recherche des valeurs fondamentales si chères au nombre 4 qu'il héberge en lui, elles ont pour noms: sécurité, sérieux, stabilité.

Nous voilà d'emblée au cœur des transmissions familiales à l'épreuve du temps, la famille est donc présente dans les consonnes aussi.

En additionnant le 6 des voyelles au nombre (non réduit) des consonnes nous obtenons le code caché de Décembre : c'est le nombre 1 issu de $28 (2+8=10, 1+0 = 1)$.

Le défi 5 est obtenu par une soustraction entre la dernière et la première consonne.

L'ensemble des lettres de Décembre, nous dit à quel point notre être tout entier (avec l'énergie du 1) est prêt à dépasser notre dualité (le 2) pour exister, tirer notre épingle du jeu grâce à une collaboration harmonieusement planifiée (le 8) avec l'autre (encore le 20=2).

Notre sensibilité, voire notre fragilité, seront largement sollicitées, cependant vous le savez bien, notre travail de libération émotionnelle peut nous amener à réaliser une authentique alchimie intérieure: celle de l'union de nos contraires.

La Magie de notre Humanité c'est de tirer de nos faiblesses et de nos manquements une force invincible qui finit par inscrire en nous un sentiment d'unicité.

E.F.T peut nous accompagner dans cette quête.

Cet outil nous donne les moyens de clarifier et d'apaiser notre émotionnel, en particulier lorsque l'atmosphère des fêtes nous replonge dans les souvenirs et les ambiances familiales.

Le fait de prendre du recul sur le plan émotionnel va nous permettre d'entrer en contact avec toutes les structures, les valeurs que la vie nous a permis de mettre en place.

Le défi 5 nous signale le piège de la dispersion, celui de la peur aussi, Peur de nous ouvrir au nouveau.

Avant de démarrer, mesurez l'intensité de vos pensées « indésirables » sur une échelle de 0 à 10, Repérez comment votre corps réagit à ces pensées : votre cœur est il « serré » ?
Votre gorge nouée ? Votre ventre crispé ?

Puis commencez à tapoter avec confiance.

A chaque fin de circuit observez la force de l'intensité de départ, a-t-elle diminué ?
A-t-elle augmenté ? S'est elle dissipée?

Puis reprenez le circuit suivant. Soyez exigeant allez jusqu'à une intensité 0 puis en vous immergeant dans la gratitude dépassez hardiment le 0 de la neutralité pour oser la force puissante et joyeuse du soleil de Minuit.

Point Karaté :

1 - « Même si la période des fêtes souligne mes sentiments ambigus face à la famille, je m'accepte complètement tel(le) que je suis aujourd'hui. »

2 - « Même si je me suis toujours senti(e) ambivalent(e) face aux réunions de famille, je m'accepte aujourd'hui tel(le) que je suis avec mes sentiments contrastés. »

3 - « Même si souvent ces périodes de fêtes font monter en moi de la tristesse, je choisis de me regarder et de m'accepter tel(le) que je suis devant cette réalité, aujourd'hui encore. »

1er circuit :

D.S Les souvenirs qui refont surface en cette période de fin d'année ne sont pas tous heureux.

C.O Ils sont aussi ambivalents que mes émotions.

S.O Je ne me suis jamais vraiment sentie à l'aise en ce temps de festivités « annoncées »

S.N Pourquoi toutes ces dissonances en moi à l'approche des fêtes ?

C.L Pourtant il y a des souvenirs heureux... pourquoi sont-ils ternis par les autres ?

S.S D'où me vient ce mal être diffus ?

S.B Je crois que je n'aime pas ces périodes souvent artificiellement festives.

H.T. Je choisis de m'accorder le droit à la différence et éventuellement de ne pas faire la fête sur commande !

2ème circuit :

D.S Et si malgré tout je choisissais de me rebrancher sur l'Esprit de la Fête en ce mois de Décembre ?

C.O Et si je pouvais retrouver en moi le sens sacré de la fête ?

S.O Et si j'acceptais dans le même temps de ne pas plaire à tout le monde, en particulier ma famille ?

S.N Et si je pouvais lâcher mes doutes et ma peur de ne pas être à ma place ?

C.L Et si en clarifiant mes doutes je pouvais retrouver le sens de l'unité ?

S.S Et si je pouvais choisir d'avoir le cœur en fête sans me sentir coupable ?

S.B Et si le sentiment de plénitude que je sais ressentir à certain moment pouvait être planté, comme une graine fertile au creux de chaque moment vécu en ce mois de Décembre ?

H.T Je choisis d'avoir le cœur en fête à la pensée qu'au sein de l'hiver le printemps existe déjà. Je choisis de remercier la vie pour tout ce qu'elle m'apporte chaque jour.

Je choisis de faire de chaque instant une fête à m'offrir afin de les rayonner et les partager avec tous ceux qui croiseront ma route.

Merci à l'univers qui continue à faire chanter et danser la vie en chacun de nous.

Merci pour la beauté de la nature, le rythme des saisons, la clarté donnée par un sol enneigé.

Merci pour la vie dans sa diversité, dans ses oppositions, dans ses paradoxes.

Merci pour tous les cœurs tranquilles et joyeux, porteurs de lumière.

N'hésitez pas à allonger ou à raccourcir les circuits, à y mettre vos propres mots, à verbaliser à haute voix, à manifester sans crainte les nuances de vos émotions, ne retenez pas vos pleurs si des larmes se présentent à vous, n'hésitez pas non plus à laisser votre allégresse s'exprimer si elle vous submerge, osez être vrai(e), osez être « trop ».

Gardez le cap et la force de votre intention de départ, elle est le carburant de la transmutation de vos émotions.

Qui que vous soyez et où que vous soyez nous vous souhaitons de traverser ces fêtes de façon royale avec le sentiment d'être juste à votre place là où vous vous trouverez.

Si vous pouviez en plus y ajouter des pincées de graines de joie, d'humour, d'amour pour la personne que vous êtes aujourd'hui alors tout serait absolument parfait !

Continuez à pratiquer ces tappings au fil du temps,
Jusqu'à notre dernier souffle nous aurons tous à clarifier nos émotions....

Vous trouverez sur notre site de nouvelles graines de conscience, [sur la page Bonus du site.](#)

Vous pouvez également vous inscrire sur ma liste "Grainess de Conscience", sur la page Bonus.