

**Technique de clarification des champs - @ Sasha Allenby – 1**  
[www.matrixreimprintingcourses.com](http://www.matrixreimprintingcourses.com)

Technique de clarification des champs

Pour cette technique il vous faut connaître déjà l'habitude dont vous voulez vous débarrasser, que désirez vous mettre à la place ? Si vous êtes un gros mangeur, vous pourriez avoir envie de manger équilibré et sain. Si vous êtes un usager de drogues vous voudriez certainement être "clean". Si vous êtes quelqu'un de désordonné vous voudriez surement être ordonné et organisé. Alors la première étape est d'identifier l'opposé de votre comportement. Ensuite utilisez la phrase suivante tout en tapotant sur le point karaté. La phrase pour cette technique est la suivante :

- même si je n'ai pas toujours \_\_\_\_\_ (comportement positif), je m'aime et je m'accepte complètement (Répétez 3 fois)

Par exemple :

- Même si je n'ai pas toujours mangé sainement.....
- Même si je n'ai pas toujours été "clean".....
- Même si je n'ai pas toujours été rangé et organisé....

Gardez les yeux fermés pour la suite de la séquence (si c'est confortable pour vous). Tapotez en utilisant la séquence suivante :

**Dessus de la tête** : "Je n'ai pas toujours \_\_\_\_\_ " (comportement positif).

**Début du sourcil** : "Je veux toujours \_\_\_\_\_ " (comportement positif)

**Coin de l'œil** : "Je choisis de toujours \_\_\_\_\_ " (comportement positif)

**Sous l'œil** : "J'aimerais toujours \_\_\_\_\_ " (comportement positif)  
Parce que..." et ensuite lister toutes les raisons pour lesquelles vous voudriez mettre en place ce comportement positif, soit dans votre tête, soit à voix haute.

**Sous le nez** : Pendant que vous vous tapotez, demandez vous à quoi ressemblerait votre vie si vous arriviez à mettre en place ce comportement positif ? Verbalisez-le ou mettez dans vos pensées des images positives que vous associez quand vous pensez à ce comportement positif.

**Sur le menton** : Pendant que vous le tapotez, demandez-vous ce que vous entendriez si vous arriviez à mettre en place ce comportement positif. Qu'aimeriez vous que les autres disent de vous ? Et que diriez-vous de vous si vous pouviez y arriver ? Vous pouvez le dire à haute voix si cela vous aide à le faire résonner en vous.

- Clavicules** : Demandez-vous quelles actions vous pourriez prendre pour mettre en place régulièrement ce comportement. Soit vous verbalisez les actions, ou mettez les juste dans votre esprit.
- Sous le bras** : demandez vous ce que vous ressentiriez si vous aviez fréquemment ou tout le temps ce comportement positif. Ressentez-le au plus profond de vous. Si vous avez des difficultés pour y accéder, essayez de vous rappeler un moment de votre vie où vous n'aviez pas ce comportement. Autorisez-vous à ressentir la mise en place de ce comportement positif dans tout votre corps.
- Sur le pouce** : Pendant que vous tapotez votre pouce, choisissez une image que vous associez à ce comportement positif. Soyez sûr de bien être dans l'image et mettez cette image dans votre esprit.
- Index** : Pendant que vous tapotez votre index, mettez cette image dans votre esprit, visualisez tous les neurones de votre cerveau se reconnectant avec cette nouvelle image comme étant votre réalité.
- Majeur** : Pendant que vous tapotez votre majeur, envoyez un signal à toutes les cellules de votre corps que ce comportement positif est maintenant votre nouvelle réalité.
- Annulaire** : Pendant que vous le tapotez, descendez cette nouvelle image dans votre cœur.
- Auriculaire** : pendant que vous le tapotez, faites que toutes les couleurs autour de votre image deviennent fortes et lumineuses, et ressentez les émotions positives que vous associez à cette image.
- Poignet** : Pendant que vous tapotez votre poignet, envoyez cette nouvelle image dans la matrice. Prenez une minute ou deux afin qu'il y ait une très forte sensation de la nouvelle image dans la matrice.
- Point karaté** : Pendant que vous tapotez le point karaté, amenez à votre esprit toutes les choses pour lesquelles vous ressentez de la gratitude en relation avec votre nouveau comportement. Vous pouvez lister silencieusement toutes ces choses ou à haute voix. Terminez avec la danse de la gratitude, pour de vrai ou dans votre tête, afin de sceller cette nouvelle croyance avec une émotion positive.

## **Exemple de session :**

### **Point karaté :**

« Même si je n'ai pas toujours fait de l'exercice 3 à 6 fois par semaine, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément » (répétez 3 fois).

### **Avec les yeux fermés :**

Sur la tête : je n'ai pas toujours fait de l'exercice 3 à 6 fois par semaine.

Début du sourcil : je veux toujours faire de l'exercice 3 à 6 fois par semaine.

Coin de l'œil : je choisis de toujours faire de l'exercice 3 à 6 fois par semaine.

Sous l'œil : j'aimerais toujours faire de l'exercice 3 à 6 fois par semaine, parce que cela me donne plus d'énergie, j'aime me sentir en pleine forme, mon esprit est plus clair lorsque je fais de l'exercice, j'aime avoir un corps en pleine forme.

Sous le nez : c'est comme si chaque jour à 17h30 j'allais à la salle de sport pour faire du cardio et des haltères. C'est comme si j'avais un corps ferme et en forme. Je me vois également faisant facilement toutes mes tâches avec beaucoup d'énergie.

Creux du menton : Tous les gens disent que j'ai l'air en forme et en bonne santé. Je dis que je suis heureuse d'avoir un corps ferme et je suis heureuse d'avoir beaucoup d'énergie.

Clavicules : L'action que j'ai besoin de mettre en place est celle de m'assurer de mettre en place mon emploi du temps pour avoir assez de temps pour faire de l'exercice, et je dois également avoir mangé suffisamment dans l'après midi pour avoir assez d'énergie.

Sous le bras : je me sens forte et pleine d'énergie lorsque je fais de l'exercice 3 à 6 heures par semaine. La force est dans mon cœur et je peux la sentir irradier autour de mon corps lorsque je rentre dans le ressenti de cette énergie.

Sur le pouce : L'image que j'associe à moi en train de faire de l'exercice 3 à 6 fois par semaine est celle de moi sur un tapis de jogging ayant l'air en pleine forme et en bonne santé (à faire silencieusement dans votre tête).

Index : (silencieusement dans mon esprit, je peux voir tous mes neurones se connecter en me voyant sur le tapis de jogging).

Majeur : (silencieusement dans mon esprit, j'envoie un signal à toutes les cellules de mon corps, pour lui faire savoir que je fais de l'exercice entre 3 à 6 fois par semaine).

Annulaire : (silencieusement dans mon esprit, je mets cette nouvelle image dans mon cœur).

Auriculaire : (silencieusement dans mon esprit, j'imagine une forte lumière blanche autour de cette image et je ressens la force et l'énergie associée dans mon cœur).

Sur le poignet : (silencieusement dans mon esprit, j'envoie cette nouvelle image dans la matrice, avec toutes les nouvelles couleurs et émotions associées).

Sur le point karaté : (A haute voix) « Je ressens de la gratitude d'avoir tout ce qu'il faut pour pouvoir y arriver, d'avoir un partenaire qui parfois peut travailler avec moi, savoir ce qu'il faut faire pour être en bonne santé, avoir l'énergie pour y arriver. »

Finir par la danse de la Gratitude.