

**Sophie MERLE**

**“EFT- Tape, tape ... Commande!”**

*(Un moyen totalement DIVIN de se servir de l'EFT!)*



**Faites confiance à l'aspect lumineux de votre être  
et rayonnez de bonheur en ce monde !**

---

- Un ouvrage bonus de la série proposée par le Congrès virtuel 2015 de l'EFT  
accompagné de son enregistrement audio -

Sophie MERLE - Congrès EFT 2015 - ouvrage bonus "EFT- Tape, tape ... Commande!"  
Faites confiance à l'aspect lumineux de votre être et rayonnez de bonheur en ce monde !

---

**Faites confiance à l'aspect lumineux  
de votre être pour vous rendre la vie  
heureuse. Frappez d'une certaine façon  
à sa porte et vous recevrez toute l'aide  
dont vous avez besoin pour rayonner de  
bonheur en ce monde.**



Sophie MERLE - Congrès EFT 2015 - ouvrage bonus "EFT- Tape, tape ... Commande!"  
Faites confiance à l'aspect lumineux de votre être et rayonnez de bonheur en ce monde !

---

## Sophie MERLE - Congrès virtuel EFT 2015

**Décollage en fusée de l'EFT avec la  
méthode "EFT- Tape, tape ... Commande!"**



**Sophie MERLE**

**Praticienne professionnelle diplômée, auteur notamment de "EFT-Psychologie énergétique", "EFT et Feng Shui", "Procédé quantique JEcommande", "EFT- Tape, tape... Commande!" éditions Dervy (groupe Trédaniel) et Grand Livre du Mois (LE CLUB).**



**Abonnement gratuit au courrier régulier**  
**“Psychologie Quantique avec Sophie Merle”**  
[www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)



## **Mise en garde**

*Avant d'utiliser les techniques énergétiques présentées dans ce recueil, veuillez lire attentivement ce qui suit:*

**Nous vous invitons à consulter un spécialiste en cas de sérieux problème physique ou émotionnel. Encore à un stade expérimental, la responsabilité de l'utilisation des techniques énergétiques présentées dans cet ouvrage repose entièrement sur ceux qui s'en servent.**

Sophie MERLE - Congrès EFT 2015 - ouvrage bonus "EFT- Tape, tape ... Commande!"  
Faites confiance à l'aspect lumineux de votre être et rayonnez de bonheur en ce monde !

---

**Décollage en fusée de l'EFT avec la  
méthode "EFT- Tape, tape ... Commande!"  
conçue et développée par Sophie MERLE.**

Alliance prolifique du puissant procédé "Jecommande" à  
la dynamique de tapping de EFT-Emotional Freedom  
Techniques, la méthode "EFT-Tape, tape... Commande !" est un moyen totalement "divin" de se servir de l'EFT !

**AVIS IMPORTANT** : Le matériel pédagogique présenté dans cet ouvrage ne peut être reproduit, en partie ou en entier, sous quelque forme qui soit (livres, articles, publications, séminaires, forums, CD, DVD, MP3 files, etc.), sans le consentement par écrit de Sophie Merle.



## **La méthode "EFT-Tape, tape... Commande!" est le fruit de l'union de l'EFT au merveilleux procédé quantique "Jecommande".**

La méthode "EFT- Tape, tape... Commande !" incorpore le tapping de EFT (d'où l'expression "Tape, tape..."), sous l'intime supervision d'une force innée porteuse de toutes les ressources nécessaires à la réalisation parfaite de ce que nous lui demandons intentionnellement d'effectuer. Ou plus exactement ce que nous lui "ordonnons" (d'où le terme "... Commande!").

Nous sommes d'essence fondamentalement "divine", le mot étant pris ici dans son sens littéral de merveilleux et nous mettons consciemment cet aspect tout-puissant de nous-mêmes à contribution pour accomplir un traitement "au plus haut degré de perfection" de l'ensemble des "causes, raisons et origines" de nos problèmes. Nous travaillons en tandem avec une force extraordinairement influente qui n'est autre que soi-même dans l'expression la plus élevée de soi-même.

Il s'agit là d'une force créatrice inhérente à chacun, mais que peu dirigent de manière consciente. Or, plus nous en savons sur la nature de cette force innée et comment en faire une alliée, mieux nous nous en portons. Cette force devient un appui inconditionnel dès lors que nous entretenons des rapports conscients avec elle.

### ***L'aspect divin de notre être***

Si l'EFT plaît tant aux cartésiens d'un genre pur et dur, c'est vraisemblablement parce qu'on n'y fait pour ainsi dire jamais mention de nos facultés "divines". Nous n'entendons pratiquement jamais parler de notre nature fondamentalement spirituelle (dans le sens de pure conscience) ayant sans doute vite peur d'être classé parmi ceux qui font partie d'une secte. Or, il s'agit de tout sauf de ça.

EFT pas plus que le procédé JEcommande ou la méthode "EFT-Tape, tape...Commande!" ne sont d'extraction religieuse. Il n'y a rien de religieux dans le sens traditionnel du terme. Ces techniques et les résultats qu'on en obtient s'expliquent par la science. Par les nouvelles sciences s'entend.

### ***La science au secours de l'esprit***

Nous vivons à une époque extraordinaire où il nous est donné de comprendre comment nous fonctionnons en tant qu'êtres humains. De nombreux ouvrages écrits par des sommités dans le domaine de la micro-physique et de l'épigénétique nous l'expliquent de façon simple et souvent très amusante. Pour la plupart, ces livres se lisent comme un roman.

D'éminents physiciens, tel le célèbre Pr. Bruce Lipton, microbiologiste et auteur notamment de l'ouvrage "La biologie des croyances", s'accordent à dire que nous avons en nous (potentiellement) tout ce qu'il nous faut pour mener une existence paradisiaque sur terre.

En nous sommeille un potentiel de croissance extraordinaire se traduisant par des pouvoirs et des facultés encore inexploités. Autrement dit, des caractéristiques individuelles encore "endormies".

La légendaire neurophysicienne, Candace Pert, explique dans ses écrits (Les molécules de l'émotion) que l'esprit ne domine pas le corps. Qu'il est en fait notre corps, les cellules s'occupant de traduire les informations de l'esprit en réalité physique. Nos cellules transforment l'esprit en matière. Le corps et l'esprit ne font qu'un.

De ce travail scientifique pointu, nous savons maintenant que les émotions influencent l'expression génétique. Ce qui va à l'encontre de toutes les idées reçues dans le domaine de la biologie classique. Tout comme les techniques énergétiques, s'appuyant sur ces prodigieuses découvertes, remettent en question les tenants de la psychologie classique.

### ***Les dessous magiques de la méthode "EFT-Tape, tape... Commande!"***

La plus grande difficulté dans la pratique classique de l'EFT, c'est l'obligation d'effectuer le tapping sur tous les aspects d'un problème. Tant qu'il reste un aspect à traiter, le problème n'est pas résolu. Et dénicher tous les aspects d'un problème peut s'avérer une tâche extrêmement ardue.



Une tâche d'autant plus ardue si ces aspects sont liés à un mécanisme de protection. Dans ce cas autant dire que c'est une tâche pratiquement impossible à accomplir quand on travail seul(e) avec EFT.

Il y a une foule de choses qui entrent en ligne de compte dans l'établissement d'un problème, notamment une foule de choses enfouies dans l'inconscient. Et c'est là où le bât blesse car cachées du conscient, il faut arriver à les dévoiler pour pouvoir les traiter. De là un travail extrêmement minutieux qui fait la force de ceux qui sont experts dans la pratique de EFT.

Or plus rien de tel avec la méthode "EFT-Tape, tape... Commande!". Ce labeur d'ordinaire si laborieux devient inutile dans le sens que la recherche s'effectue sous la gouverne de nos forces spirituelles que nous faisons *volontairement* entrer en jeu, déclarant tout simplement "parce que" à la suite de chacune des phrases de traitement.

Les informations relatives au bâti de notre vie sous n'importe quel aspect possible se trouvent engrangées en nous. En disant "parce que" nous ne faisons que confirmer cette certitude. Pour le reste, nous laissons agir le phénomène curieux qui fait l'incroyable puissance de la méthode "EFT-Tape, tape ...Commande!".

### ***Une technique de nature "informationnelle".***

La méthode "EFT-Tape, tape...Commande!" est une technique que l'on dit être de nature "informationnelle", c'est à dire qu'elle est actionnée par le verbe. Le professeur Bruce

Lipton explique d'ailleurs très bien ce phénomène d'action verbale lorsqu'il nous fait pénétrer dans le monde incroyablement vivant, sensationnel de beauté et de créativité qu'est notre système cellulaire. Il n'y a pas une once de notre être qui ne soit animée de facultés créatives purement miraculeuses.

Notre corps se compose d'une gigantesque armée de cellules vivantes qui oeuvrent à notre bien-être. Une magnifique communauté composée de milliards et de milliards de cellules qui nous écoutent, qui nous entendent et qui s'activent sous nos "ordres", possédant toutes les capacités voulues pour faire de notre vie un modèle de bien-être et de prospérité. Et cela, rien qu'à la demande. Rien qu'à la demande à condition de savoir quel langage utiliser.

Créer sa vie en compagnie de l'intelligence universelle est le but ultime du procédé JEcommande et de la méthode "EFT- Tape, tape ... Commande!". Oser lui parler franchement de nos soucis en lui demandant explicitement d'intervenir pour les résoudre. L'inciter à éveiller nos talents innés, notre potentiel latent de bonheur dans la vie.

Cette "Intelligence" est un puits de sagesse auquel nous avons tous accès. C'est la puissance dans l'invisible qui met en marche la chaîne d'événements (et parfois de coïncidences miraculeuses) qui nous apporte ce qu'on lui demande. Parce que l'énergie est intelligente, elle a les capacités d'obéir, de coopérer, de se mouler à nos désirs, faisant de notre vie un modèle de bien-être et de prospérité.

### ***Comment expliquer nos difficultés à changer ?***

Nos programmes inconscients sont responsables de tout ce qui se passe dans notre vie, le bon, le moins bon comme l'affreux. De fait nous ne pouvons lutter consciemment contre les forces d'un esprit inconscient déjà programmé à nous faire vivre de telle et telle manière, magnifique "machinerie" dont la nature nous a doté pour nous diriger *automatiquement* dans la vie.

L'inconscient est un instrument d'une puissance d'action phénoménale qui a enregistré nos impressions sur tout ce qui nous est arrivé depuis l'instant de notre conception jusqu'à l'âge de six ans à peu près, formant des programmes qu'il rejoue ensuite inlassablement. Programmes qui sont en règle générale impossibles à transformer une fois en place dans l'appareil.

De là des impressions, idées, croyances et convictions sur la vie qui ne varient pour ainsi dire jamais, ne faisant même que s'accroître toujours plus au fur et à mesure que des preuves tangibles de leur bien-fondé nous sont données. Et tout se passe à notre insu consciente.

Nous n'avons aucune connaissance des programmes en vigueur dans l'appareil sinon par l'observation de ce qui en ressort concrètement dans notre vie. Une observation qui mène alors directement aux programmes responsables de leur création. Le reste ne sert à rien.

Il nous faut impérativement pénétrer au coeur de l'instrument créatif de notre vie pour y incorporer de nouvelles

informations et cesser ainsi les dégâts qu'occasionne une mauvaise programmation.

Lorsqu'un programme est transformé, les souffrances qu'occasionnait l'ancienne version cessent immédiatement et nous obtenons enfin sans grands efforts supplémentaires ce que nous voulons, nos désirs se réalisant pour ainsi dire de façon dès lors *automatique*.

Mais pour cela encore faut-il impérativement pénétrer dans la machine et non pas rester aux alentours en nous lamentant sur la qualité des programmes qui se jouent.

### ***Le bonheur***

Pour moi le bonheur ce n'est pas de sauter de joie à longueur de journée. Ce n'est pas de passer son temps continuellement excité(e), emporté(e) par une passion de tous les instants. Ce n'est rien de tout cela. Pour moi le bonheur c'est au contraire quelque chose de si paisible qu'on peut parfois ne même plus remarquer sa présence.

Le bonheur c'est de s'offrir le luxe de déplaire à ceux qui savent déjà tout sur tout. C'est aller parfois même jusqu'à choquer les "bons pensants" du mouvement New Age, ces belles âmes qui se refusent strictement le droit d'exprimer le moindre sentiment "négatif".

Le bonheur d'après moi c'est d'aimer et d'accepter le bon, le moins bon, comme l'affreux qui se trouve en nous. Le bonheur c'est surtout de ne plus vivre dans un moule tout fait,

Sophie MERLE - Congrès EFT 2015 - ouvrage bonus "EFT- Tape, tape ... Commande!"  
**Faites confiance à l'aspect lumineux de votre être et rayonnez de bonheur en ce monde !**

---

si étroit qu'on fini par y étouffer. C'est au contraire pouvoir être totalement soi-même avec les moyens de se bonifier à sa guise. C'est d'avoir toujours tout à disposition pour exprimer librement en ce monde les qualités qui font la particularité de l'être magnifique que nous sommes tous au plus profond de nous-mêmes.



## **Protocole d'intégration quantique avec la méthode "EFT- Tape, tape...Commande!"**

*Intégration des données quantiques nécessaires à l'éveil de possibilités personnelles bloquées, endormies ou mises en veilleuse jusqu'à présent.*

La méthode "EFT-Tape, tape...Commande!" fait beaucoup plus que de traiter nos difficultés et problèmes dans la vie. Incomparablement plus car elle nous permet de "télécharger" à volonté des données correspondant à l'exploitation de capacités innées encore jamais démontrées ouvertement.

Nous pouvons par exemple "télécharger" les données particulières qui vont faire de nous quelqu'un qui se sent bien protégé dans la vie avec la nette impression de bénéficier d'énormément de chance en tout domaine.

Un fait épatant qui met de l'eau au moulin de la "Loi de l'attraction" où il est dit que notre réalité reflète exactement ce en quoi nous croyons(au plus profond de nous-même). Ainsi, l'alignement tant recherché par les praticiens de cette fameuse "loi" s'effectue on ne peut plus facilement.

**Faites vôtre un bonheur personnel longtemps attendu !  
"Si enfin je pouvais mon rêve serait de..."**

## La marche à suivre :

### 1) Notez dans un calepin la phrase suivante :

- "Si *enfin* je pouvais, mon rêve serait de \_\_\_".

Puis terminez la phrase en inscrivant une capacité personnelle que vous désirez depuis longtemps pouvoir exprimer sans jamais y parvenir. Notez quelque chose de bien précis, quelque chose qui vous ferait vraiment plaisir de posséder enfin.

Ce que vous allez noter doit impérativement être quelque chose qui vous donne enfin la possibilité d'exprimer des sentiments nouveaux depuis longtemps recherchés. Comme par exemple de pouvoir enfin exprimer la sensation d'être totalement en sécurité financièrement.

Vous pouvez aussi tourner la phrase de manière un peu différente. Comme cela par exemple : "Si je pouvais mon rêve serait d'être enfin capable de \_\_\_".

- "*Si je pouvais mon rêve serait d'être enfin capable de couler des jours heureux à la maison avec mes proches.*" (sous entendu, finis les conflits avec les enfants, les voisins, le mari, etc.).

En général la première idée qui va vous traverser l'esprit est la bonne. Ne cherchez pas plus loin. Voici quelques autres exemples :

- Mon rêve serait de pouvoir enfin manger tout ce que je veux sans grossir. (*sous-entendu faire la paix avec la nourriture*).
- Mon rêve serait de pouvoir enfin prendre l'ascenseur en toute quiétude. (*sous-entendu, finies les attaques de panique et mon évitement à monter dans un ascenseur*).
- Mon rêve serait de pouvoir enfin bien m'entendre avec mon conjoint sur les sujets qui sont inévitablement sources de discorde entre nous. (*sous-entendu, finies les querelles qui démarrent au quart de tour quand on aborde les sempiternels mêmes sujets sur lesquels on trouve enfin un point d'entente.*)
- Mon rêve serait de pouvoir enfin me sentir complètement en sécurité financièrement. (*sous-entendu, finies les peurs de manquer d'argent*).
- Mon rêve serait de pouvoir facilement m'exprimer en public. (*sous-entendu, finies la timidité, l'idée que je suis quelqu'un d'inintéressant, la sensation d'être idiote, etc.*)

**2) Après avoir inscrit la teneur précise de votre rêve dans votre calepin, faites monter les objections.**

- Si je pouvais, mon rêve serait d'être enfin capable de \_\_\_\_, MAIS... (*Exprimez toutes les idées qui vous traversent l'esprit sans vous censurer. Jetez des notes rapides par écrit*).



Par exemple :

- Jamais je ne pourrais manger tout ce que je veux sans grossir. Je grossis rien qu'à regarder de la nourriture !
- Jamais je ne prendrai l'ascenseur. Je ne peux pas j'étoufferais!
- C'est impossible de me sentir totalement en sécurité financièrement, j'ai trop de dettes, trop de dépenses, je ne gagne pas assez d'argent, etc.
- Il faudrait un miracle pour que j'arrive à m'entendre avec mon conjoint, on n'est jamais sur la même longueur d'onde. Etc, etc.

### **3) Évaluation du niveau de détresse**

Donnez un chiffre entre 0 et 10 dénotant le degré de vos sensations négatives quand à la réalisation possible de votre rêve, voire à l'idée que votre vie puisse grandement s'améliorer. Prenez-en bien note par écrit.

Prenez note de vos sensations physiques et émotionnelles lorsque vous songez à la réalisation ultra difficile, voire impossible du rêve que vous avez formulé. Est-ce que vous ressentez ces blocages quelque part dans votre corps ? Ou les voyez-vous se dresser devant vous, comme un mur infranchissable qui rend la réalisation de votre rêve franchement impossible?

#### **4) Ouverture d'une chemin nouveau**

Nous allons procéder maintenant à l'ouverture d'une voie qui va rendre possible la réalisation de votre rêve en même temps que marquer un tournant sensationnel dans votre vie.

À l'occasion certaines phrases se termineront par l'expression "parce que" qu'il vous sera demandé de répéter pendant quelques secondes silencieusement. Des raisons évidentes vous traverseront forcément l'esprit lorsque vous répéterez "parce que", mais ne vous y attardez pas. L'idée en répétant "parce que" silencieusement, c'est d'instaurer l'onde vibratoire nécessaire au processus de recherche de données qui s'effectue sans qu'on ait besoin d'intervenir consciemment.

**Stimulez le point Karaté d'un léger frappement tout en répétant trois fois de suite la phrase suivante :**

- "Même si jusqu'à présent je n'ai jamais été capable d'accomplir le rêve que j'ai formulé, je m'accepte totalement en compagnie de toutes mes faiblesses et carences. Si je savais comment faire autrement, il y a longtemps que je l'aurais fait. *(Répétez la même phrase encore deux fois de suite tout en continuant à stimuler le point Karaté. Puis prenez ensuite une bonne respiration lente et profonde).*

**Continuez à stimuler le point Karaté tout en répétant là encore trois fois de suite la phrase suivante :**

- Il se trouve qu'en réalité j'ai la possibilité d'accomplir tout ce que je décide vraiment de faire, d'être ou d'avoir. Toutes les données nécessaires à la réalisation de ce que je désire dans la vie reposent aux tréfonds de moi-même. Un endroit magnifique où je peux m'engager en toute confiance. Rien n'y manque. Tout ce dont j'ai besoin pour m'accomplir pleinement est là, totalement à ma portée. Rien n'est trop beau pour moi ni trop grandiose et j'affirme ici et maintenant vouloir et pouvoir progresser dorénavant librement vers la réalisation du rêve que j'ai formulé en vue de connaître un profond contentement dans la vie. (*Répétez la même phrase encore deux fois de suite tout en continuant à stimuler le point Karaté. Puis prenez ensuite une bonne respiration lente et profonde*).

**Continuez à stimuler le point Karaté tout en répétant là encore trois fois de suite la phrase suivante :**

- "Je détiens déjà en moi la possibilité de me bâtir au quotidien une vie qui répond à tous mes désirs de croissance et de profonde satisfaction et j'en démontre désormais les capacités ouvertement au plus haut degré de perfection. Les nouvelles sciences l'affirment et le

confirment. Je suis un être immensément puissant qui possède les capacités d'accomplir n'importe lequel de mes rêves. *Répétez la même phrase encore deux fois de suite tout en continuant à stimuler le point Karaté.*

Puis prenez ensuite une bonne respiration lente et profonde.

**Sommet de la tête :**

- Je suis en mesure maintenant d'exploiter librement mes prodigieuses ressources intérieures parce que... *(continuez à répéter l'expression "parce que" en silence à l'intérieur de vous même pendant encore une bonne dizaine de secondes).*

**Sourcil :** répétez "parce que" en silence pendant une bonne dizaine de secondes.

**Coin de l'oeil :** Idem *(vous ne faites que répéter "parce que" en silence...)*

**Sous l'oeil :** Idem

**Sous le nez :** Idem

**Creux du menton :** Idem

**Clavicule :** Idem

**Sous le bras :** Idem

**Sous le sein :** Idem -

*Puis cessez le tapping et prenez une bonne respiration lente et profonde.*

### **Sommet de la tête :**

- Je suis désormais en mesure d'actualiser mon plein potentiel de talents et de dons qui font de moi quelqu'un d'heureux et de profondément satisfait dans la vie, parce que...

*(continuez à répéter l'expression "parce que" en silence à l'intérieur de vous même pendant encore une bonne dizaine de secondes).*

**Sourcil** : continuez à répéter "parce que" en silence une dizaine de secondes.

**Coin de l'oeil** : Idem *(vous ne faites que répéter là aussi "parce que" en silence...)*

**Sous l'oeil** : Idem

**Sous le nez** : Idem

**Creux du menton** : Idem

**Clavicule** : Idem

**Sous le bras** : Idem

**Sous le sein** : Idem -

*Puis cessez le tapping et prenez une bonne respiration lente et profonde.*

Sophie MERLE - Congrès EFT 2015 - ouvrage bonus "EFT- Tape, tape ... Commande!"  
**Faites confiance à l'aspect lumineux de votre être et rayonnez de bonheur en ce monde !**

---

**Sommet de la tête :**

- Je suis dorénavant en mesure d'aimer, d'accepter et de respecter totalement la personne que je suis aujourd'hui en dépit de toutes les faiblesses et défauts que je me perçois encore, parce que...

*(continuez à répéter l'expression "parce que" en silence à l'intérieur de vous même pendant encore une bonne dizaine de secondes).*

**Sourcil** : continuez à répéter "parce que" en silence à l'intérieur de vous-même une dizaine de secondes.

**Coin de l'oeil** : Idem (*vous ne faites que répéter "parce que" en silence...*)

**Sous l'oeil** : Idem

**Sous le nez** : Idem

**Creux du menton** : Idem

**Clavicule** : Idem

**Sous le bras** : Idem

**Sous le sein** : Idem -

*Puis cessez le tapping et prenez une bonne respiration lente et profonde.*

**Sommet de la tête :**

- Je suis dès maintenant parfaitement capable d'aimer profondément ma vie en dépit de tous ses manques actuels et carences parce que...

*Continuez à répéter l'expression "parce que" en silence à l'intérieur de vous même pendant encore une bonne dizaine de secondes.*

**Sourcil** : continuez à répéter "parce que" en silence à l'intérieur de vous-même une bonne dizaine de secondes.

**Coin de l'oeil** : Idem (*vous ne faites que répéter "parce que" en silence...*)

**Sous l'oeil** : Idem

**Sous le nez** : Idem

**Creux du menton** : Idem

**Clavicule** : Idem

**Sous le bras** : Idem

**Sous le sein** : Idem

*Puis cessez le tapping et prenez une bonne respiration lente et profonde.*

### **Sommet de la tête :**

- Rien ne m'empêche de prendre dans le contexte actuel de ma vie toutes les mesures nécessaires à mon bien-être, sans plus penser aux mauvaises choses du passé ni me faire du souci pour l'avenir, parce que...

*Continuez à répéter l'expression "parce que" en silence à l'intérieur de vous même pendant encore une bonne dizaine de secondes.*

**Sourcil** : continuez à répéter "parce que" en silence à l'intérieur de vous-même une dizaine de secondes.

**Coin de l'oeil** : Idem (*vous ne faites que répéter "parce que" en silence...*)

**Sous l'oeil** : Idem

**Sous le nez** : Idem

**Creux du menton** : Idem

**Clavicule** : Idem

**Sous le bras** : Idem

**Sous le sein** : Idem

*Puis cessez le tapping et prenez une bonne respiration lente et profonde trois fois de suite.*



### Une main posée à plat sur l'estomac :

- Je commande au plus haut degré de perfection la transformation immédiate, complète et permanente de tout ce qui s'oppose de n'importe quelle façon qui soit à mes possibilités d'exprimer à fond mon potentiel de satisfaction heureuse dans la vie. Et c'est en ce sens que je commande l'intégration immédiate, complète et permanente à tous les niveaux de mon être et dimensions de mon existence de toutes les données qui me sont nécessaires pour réaliser le rêve que j'ai formulé dans la grâce et l'aisance, la paix, l'amour et la lumière.

*Continuez à répéter l'expression "paix, amour, lumière" en silence à l'intérieur de vous même pendant encore une bonne dizaine de secondes en vous laissant imprégner de la sensation de bien-être que la répétition silencieuse de ces trois mots vous procure, paix, amour, lumière... ).*

- Ce traitement se diffuse sur tout mon présent, tout mon passé et tout mon avenir bénéficiant pleinement à tous ceux de ma lignée ancestrale ainsi qu'à tous mes descendants sur toutes les générations futures dans la grâce et l'aisance, la paix, l'amour et la lumière.

*Continuez à répéter l'expression "paix, amour, lumière" en*

*silence à l'intérieur de vous même pendant encore une bonne dizaine de secondes en vous laissant imprégner de la sensation de bien-être que la répétition silencieuse de ces trois mots vous procure, paix, amour, lumière... ). Prenez ensuite une bonne respiration lente et profonde et buvez un peu d'eau.*

### **5) Réévaluation du niveau de détresse**

Effectuez une réévaluation de votre niveau de détresse quant à la réalisation possible de votre rêve. Et refaites le protocole autant de fois qu'il en faut dans les prochains jours jusqu'à ce que vous puissiez lâcher prise en rayonnant d'espoir que tout se fera en temps et en heure.

### **Résultats :**

Les choses à partir de maintenant vont aller pour vous dans le sens de la réalisation au plus haut degré de perfection du rêve que vous avez formulé.

Prenez bien note de ce jour qui marque un tournant merveilleux dans votre vie. Et aussi faites preuve de patience. Nos rêves peuvent prendre du temps à se réaliser en raison par exemple de capacités nouvelles à développer.

Les miracles existent cela ne fait aucun doute. Cependant ce n'est pas la règle générale. Comme une fleur ne s'épanouit pas d'un seul coup, mais s'ouvre chaque jour davantage, s'ouvrir à un nouvel état d'être se fait généralement progressivement. Et c'est tant mieux.

Sophie MERLE - Congrès EFT 2015 - ouvrage bonus "EFT- Tape, tape ... Commande!"  
Faites confiance à l'aspect lumineux de votre être et rayonnez de bonheur en ce monde !

---

Les nouvelles sciences nous l'affirment selon des préceptes encore inusités : Nous sommes tous des êtres immensément puissants. Des préceptes qui font la particularité du monde enchanteur que nous sommes sur le point de nous créer si nous le voulons bien. Et le vouloir c'est ce que nous voulons. Notre présence ici et maintenant le confirme. Nous sommes prêts à faire de notre vie un modèle de réalisation heureuse dans tous les domaines.



Et c'est de tout coeur que je vous souhaite une vie remplie de grâces et de miraculeux bienfaits en ces temps de profonde transformation humaine. Je vous dis à très bientôt lors d'un prochain courrier auquel vous pouvez vous abonner gratuitement ici : [www.SophieMerle.com](http://www.SophieMerle.com)

Sophie MERLE - Congrès EFT 2015 - ouvrage bonus "EFT- Tape, tape ... Commande!"  
Faites confiance à l'aspect lumineux de votre être et rayonnez de bonheur en ce monde !

---

## Ouvrages par Sophie MERLE

**Procédé quantique "Jecommande" (demandez et vous recevrez).**  
Éditions Dervy/Médecis/Entrelacs (2012) et Grand Livre du Mois (Le Club).

**Méthode "EFT-Tape, tape...Commande!"** Éditions Dervy/Médecis/Entrelacs (2015) et Grand Livre du Mois (Le Club).

**"EFT-Emotional Freedom Techniques: Technique énergétique pour la santé, l'épanouissement affectif et la plénitude matérielle".**  
Éditions Médecis (2004). Titre épuisé. *Parution de la seconde édition sous le titre:*

**"EFT - Psychologie énergétique".** Éditions Médecis (2009) et Grand Livre du Mois (Le Club).

**"EFT et Feng Shui".** Éditions Médecis (2009) et Grand Livre du Mois (Le Club)

**"L'harmonisation énergétique du corps et de l'habitat: Les techniques méridiennes et le Feng Shui à l'oeuvre dans votre vie".**  
Éditions Le Dauphin Blanc 2005 (édition épuisée).

**"FENG SHUI : L'outil de l'harmonie pour réussir sa vie".** Éditions Dervy et Grand Livre du Mois (Le Club).

**"Le guide magique du Tarot divinatoire: 9240 combinaisons interprétées."** Éditions du Rocher 1997 (édition épuisée en instance de réédition).

**Nombreux autres titres disponibles sous format électronique (pdf, mp3) sur le site des éditions du soleil :**

[www.SophieMerle-editions-du-soleil.com](http://www.SophieMerle-editions-du-soleil.com)

Sophie MERLE - Congrès EFT 2015 - ouvrage bonus "EFT- Tape, tape ... Commande!"  
Faites confiance à l'aspect lumineux de votre être et rayonnez de bonheur en ce monde !

---



**Merci de votre présence ici et à bientôt !**