

## Reprogrammation du Champ Énergétique de Sasha Allenby

Cette reprogrammation du champ énergétique a été développée par Sasha Allenby. Sasha Allenby est co-auteure du livre « Le Réencodage de la Matrice » qu'elle a écrit avec Karl Dawson, le fondateur de la technique « Matrix Reimprinting ». Elle s'est sortie grâce aux techniques psycho-énergétiques d'un syndrome de fatigue chronique et de troubles bi-polaires. Elle a développé plusieurs protocoles sur l'addiction.

Cette reprogrammation du champ énergétique est normalement pratiquée tous les jours pendant 21 jours pour de légers problèmes ou addictions et de 90 à 180 jours pour d'anciens problèmes ou fortes addictions. Sasha s'est inspiré du travail du Docteur David Hamilton, auteur du livre « How Your Mind Can Heal Your Body ».

La personne qui souhaite reprogrammer son champ énergétique choisit un comportement dont elle ne veut plus. Elle décide de remplacer l'ancien comportement par un comportement positif qui sera installé à la place. On se focalise donc sur le comportement positif que l'on souhaite : par exemple, manger sainement au lieu d'avoir des compulsions alimentaires. Si en faisant les rondes d'EFT énoncées ci-dessous la personne découvre des fins de phrases négatives, elle peut les noter et les travailler ultérieurement en EFT. Il est recommandé de terminer cette reprogrammation avec un rituel de gratitude mental ou physique.

POINTS EFT	PHRASES EFT
Point karaté (répétez trois fois)	Même si je n'ai pas toujours dans ma vie (pas encore) <i>comportement positif</i> , je m'aime totalement et je m'accepte tel(le) que je suis.
Sommet de la tête	Je n'ai pas toujours (pas encore)



	<u>comportement positif.</u>
Début du sourcil	Je veux toujours <u>comportement positif.</u>
Coin externe de l'oeil	Je choisis de toujours <u>comportement positif.</u>
Sous l'oeil	J'aime <u>comportement positif</u> toujours, parce que... (faire la liste de toutes les raisons pour lesquelles vous voulez avoir ce comportement positif, à haute voix ou silencieusement)
Sous le nez	Pendant que vous stimulez ce point, demandez vous à quoi ressemblerait votre vie si vous adoptez ce comportement positif. Énoncez ou visualisez toutes les images positives que vous associez à ce comportement positif.
Sur le menton	Pendant que vous stimulez ce point, demandez ce que l'on vous dirait si vous adoptez ce comportement positif. Que pensez-vous que les autres diront à votre sujet ? Et que direz-vous de vous-même ? Si vous choisissez de dire ces choses à haute voix, cela résonnera plus en vous.
Sous la clavicule	Demandez vous quelles actions vous devez mettre en place pour



	manifester le comportement positif de manière régulière ? Énoncez ces actions ou imaginez les.
Sous l'aisselle	Demandez vous comment vous vous sentirez si vous avez souvent ou constamment ce comportement positif. Imaginez avoir ce nouveau comportement positif. Si vous avez du mal à l'imaginer, rappelez-vous d'un moment de votre vie où l'ancien comportement délétère n'était pas présent. Autorisez les sensations et émotions associées au comportement positif à circuler dans votre corps tout entier.
Pouce	Choisissez une image que vous associez au comportement positif. Assurez-vous de vous voir dans l'image et ramenez l'image dans votre cerveau.
Index	Avec cette image à l'esprit, et toutes les sensations et émotions associées, imaginez tous les neurones de votre cerveau se connectant de sorte à ce que cette image, les sensations et émotions associées deviennent votre réalité.
Majeur	Avec cette image à l'esprit, envoyez un signal à chacune des cellules de votre corps que le



	comportement positif devienne votre nouvelle réalité.
Annulaire	Mettez cette image, les sensations et émotions associées dans votre cœur.
Auriculaire	Rendez toutes les couleurs aussi vives et intenses que possible, et connectez vous aux émotions positives que vous associez à l'image.
Pli intérieur du poignet	Envoyez la nouvelle image dans le champ énergétique. Passez une à deux minutes à cette activité pour que vous soyez sûr(e) que cette image, les sensations et émotions associées, soient bien envoyées dans le champ énergétique.
Point karaté	Pensez à toutes les choses en relation avec le nouveau comportement pour lesquelles vous ressentez de la gratitude. Vous pouvez penser à ces choses mentalement ou les énoncer à haute voix. Finissez avec une danse de gratitude, en pensée ou physiquement, afin de sceller cette nouvelle croyance avec des émotions positives.

