



Protocole EFT "Honorer mon parcours "

Vous arrive-t-il de ressentir de la lassitude, de l'inquiétude en sachant tout ce que vous avez déjà fait pour aller mieux et en voyant tout ce qu'il reste encore à faire bouger pour que ça aille encore mieux ?

Vous arrive-t-il de vous sentir désemparée, accablée par l'ampleur de la tâche qu'il reste encore à accomplir et d'avoir envie de baisser les bras ?

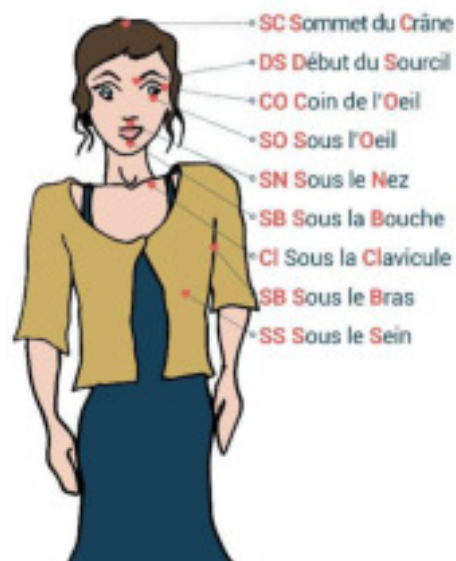
Vous arrive-t-il d'avoir envie de jeter l'éponge ?

Alors voilà, par moment, il est bon de faire une petite pause pour honorer son parcours. Comme en randonnée, lorsqu'on fait une pause sur le bas-côté, le temps de respirer, de reprendre des forces, de faire une petite sieste

Ce protocole vous invite à faire cette pause

Après, on verra...

Demain est un autre jour...



Point Karaté :

Même si je me rends bien compte que j'avance, mais qu'il reste encore pas mal de choses en suspens, je choisis d'honorer tout ce parcours que j'ai déjà fait et je peux m'en remercier.

Même si, j'ai déjà bien avancé mais qu'il reste encore plein de choses bloquées en moi et que je freine, j'hésite... Ou tout simplement, je ne sais pas trop comment m'y prendre, je prends conscience maintenant de tout ce que j'ai mis en place pour avancer petit pas par petit pas.

Même si j'ai parfois l'impression de ne pas avancer assez vite, je choisis maintenant de me réjouir de tout ce que j'ai traversé avec courage et je peux me faire confiance pour continuer avec constance, car finalement, tout ceci, c'est l'histoire d'une vie. Finalement...

SC : Et voilà, ça rebloque...

DS : Ça bloque... encore

CO : Je le sens bien là que je suis à nouveau devant un blocage

SO : J'ai l'habitude maintenant...

SN : Parce que je suis déjà passée à travers plusieurs bourrasques

SB : Des bourrasques bien décoiffantes

CL : J'en suis encore tout ébouriffée

SB : Mais maintenant je sais les reconnaître.

SS : Et je sais aussi que je sais me sortir d'affaire

SC : Toutes ces histoires que je traverse

DS : et transforme petit à petit

CO : Tout ce qui était bloqué dans mon inconscient

SO : Tout ce qui se manifestait dans mon corps

SN : Tout ça qui secoue, qui ballotte

SB : Qui crée de la tristesse

CL : De la colère

SB : De la fragilité

SS : De l'inquiétude, de la peur...



Prenez quelques respirations amples et profondes, sans forcer

SC : C'est bien normal que ça soit inquiétant et déstabilisant à chaque fois

DS : Et en même temps je me rends compte

CO : Qu'en dépassant les embuches semées sur mon parcours

SO : J'ai gagné en vitalité intérieure, oui, oui ;)

SN : Je me positionne de plus en plus clairement

SB : Je suis de plus en plus libre

CL : De plus en plus en phase avec la Grande Moi

SB : Bon, même si par moment, je doute à nouveau, je retombe, je disjoncte

SS : Mais voilà, j'avance dans la bonne direction... je crois...

SC : Je peux tout de même le reconnaître

DS : Même si c'est n'est pas tous les jours évident

CO : Même si je me sens parfois perdue, ballotée

SO : Même si j'ai encore parfois la sensation de perdre pied

SN : Oui, je me sens fragile et oui, j'ai aussi ce courage en moi

SB : Cette force d'aller de l'avant.

CL : Je m'en rends bien compte

SB : Même si évidemment, je finis par me demander quand est-ce que ça va s'arrêter...

SS : Parce que c'est fatigant de devoir lutter, s'arracher tout le temps comme ça.

SC : Mais voilà, « C'est pas possible, y'en a encore ? »

DS : Jusqu'où va-t-il falloir que je creuse comme ça ?

CO : Est-ce que je vais un jour m'en sortir ?

SO : C'est un peu désespérant à la fin, merde quoi !!

SN : Est-ce qu'un jour je pourrai me réveiller détendue et tout simplement heureuse ?

SB : Est-ce qu'un jour j'aurai la sérénité et la certitude d'être la meilleure version de moi-même ?

CL : Et si j'arrêtais de me flageller comme ça ?

SB : Et si je me donnais tout de suite la permission de m'aimer comme je suis et où je suis dès maintenant, tout de suite, maintenant ?

SS : Et si tout ça c'était facile ;) Hein tiens !!



- SC* : En fait, il est aussi possible que mon parcours soit plus court que prévu...
- DS* : Il est aussi possible que, malgré les pièges à éviter, les haies à sauter, les déserts à traverser, mon parcours soit plus soft, plus sympa, plus chouette que ce que j'imagine...
- CO* : Peut-être que je pourrai décider que tout ça, c'est fastoche, finalement
- SO* : Peut-être qu'en fait, ce qui m'agace par-dessus tout, c'est que c'est moi qui fait des noeuds
- SN* : Peut-être qu'en fait, j'ai tellement envie que ça aille vite pour me débarrasser de mes cailloux dans la chaussure, que je pourrai passer à côté de gros cadeaux de la vie...
- SB* : Peut-être que je peux décider de faire de mon impatience une bonne amie qui aime siroter la vie avec moi ;)
- CL* : Et si je choisissais de m'apprécier entièrement et la vie qui va avec, tiens ?
- SB* : Et si je choisissais de sabrer le champagne à chaque nouveau blocage, à chaque nouveau départ ?
- SS* : Et si, je me réjouissais en considérant, une bonne fois pour toutes que tout ça, c'est aussi ma richesse ?

Pause, Respirez, buvez un peu d'eau...

- SC* : Bon, on est bien d'accord, je ne suis pas maso non plus
- DS* : Je ne suis pas non plus obligée de m'en rajouter, y'en a déjà pas mal...
- CO* : Parce qu'aller creuser tout ça si c'est pour me rendre complètement zinzin
- SO* : Déjà que je le suis un peu
- SN* : Faudrait pas non plus pousser Mamie dans les orties
- SB* : Et si je profitais tout simplement du voyage.
- CL* : Pour y aller à mon rythme.
- SB* : J'alterne entre les fois où je vais vite et celle où j'avance doucement
- SS* : Et puis parfois, je fais une pause. Et voilà, c'est tout...



SC : Je choisis d'aimer le rythme auquel j'avance
DS : Et tant mieux si les autres s'y prennent autrement
CO : Et tant mieux si je suis à mi-parcours
SO : Parce que, quand même, je suis un brin courageuse
SN : Et je reste motivée pour avancer tranquillement à mon rythme.
SB : Et à chaque fois, je fais de belles découvertes
CL : Toutes ces prises de consciences...
SB : Toutes les capacités que je déploie
SS : Tout ce qu'il me reste encore à découvrir sur moi...

SC : Je peux me faire confiance pour avancer en me respectant
DS : Et en respectant tout ce que je porte en moi
CO : Et tout ce qui vient à moi comme libération,
SO : comme transformation
SN : Et oui, ce que j'ai vécu est impactant
SB : Et oui, jusqu'ici j'ai parfaitement réagi avancer jour après jours
CL : Mes programmes intérieurs ont opéré avec une grande sagesse
SB : Et je suis ici à continuer ma vie
SS : Ma belle vie, ma grande Vie

SC : Merci à mes cellules d'agir en bonne intelligence
DS : Merci à mon esprit pour tous ces réajustements
CO : Merci à toutes ces ombres, ces vieilles habitudes de se mettre en lumière
SO : Merci à ma sagesse pour toutes ces transformations parfaitement orchestrées
SN : Merci à ce que je portais en moi et à ce que je porte encore
SB : Merci à tous ces petits grands pas que je fais au quotidien
CL : Merci à tous ces doutes et ce courage en moi
SB : Merci à ce parcours que je parcours
SS : Merci à ce que j'étais, ce que je suis et ce que je serai...



Pour conclure, tapotez sur tous les points de la main :

Merci moi

Merci moi pour tout ce que j'ai pu vivre ou que je m'apprête à vivre

Je peux m'aimer

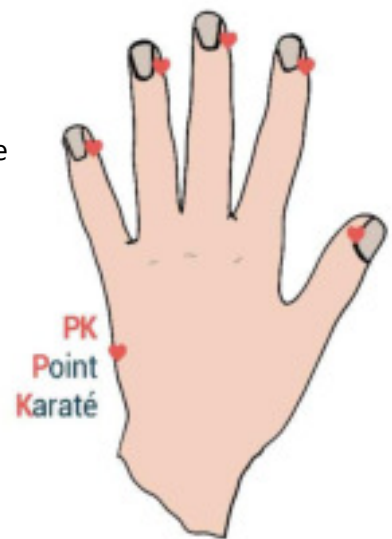
Je peux m'aimer pour ça et pour quelques autres choses

Et pour toutes ces choses auxquelles je ne pense pas

Je peux même m'adorer

Et je peux m'honorer... en GRAND ;)

...



Respirez tranquillement quelques instants, buvez un peu d'eau...

Et Belle journée à vous ;)

