

Comment réagir face à de tels événements ?

Comment ne pas se sentir révoltée, impuissante, triste... devant de tels actes.

Pourtant malgré toute la souffrance que je peux ressentir, je ne veux pas aller sur cette voie de la violence.

Si je dois être en guerre, c'est contre moi même, contre mes peurs, mes colères, ma haine, mon intolérance....

Les seules 'armes' dont je dispose face à toute cette violence, c'est de continuer à rayonner, à avancer sur le chemin que je me suis choisie à savoir : l'AMOUR, le RESPECT, la TOLERANCE.... même si cela peut paraître utopique ou insuffisant....

J'ai créé ce protocole EFT pour nous aider à libérer cette souffrance.

Protocole :

Répéter 3 fois en tapotant sur le point karaté (le tranchant de la main) :

« Même si je ressens une profonde injustice concernant ces attentats à Paris et que ça me touche profondément je m'aime et je m'accepte comme je suis.

Même si c'est un cri de douleur qui monte en moi, avec une énorme colère et de la rage vis à vis de ce que ces terroristes ont fait, je je m'aime et je m'accepte comme je suis.

Même si c'est vraiment horrible ce qui vient de se produire et qu'en plus j'ai peur que la situation s'amplifie et devienne une cascade d'événements incontrôlables, je m'aime et je m'accepte comme je suis. »

Tapoter chaque point en verbalisant la phrase à haute voix :

Sommet tête : il y a une telle douleur en moi

Sourcil : il résonne comme un cri de douleur en moi

coin oeil : je me sens mal avec tous ces attentats

sous oeil : c'est une profonde douleur qui remonte en moi

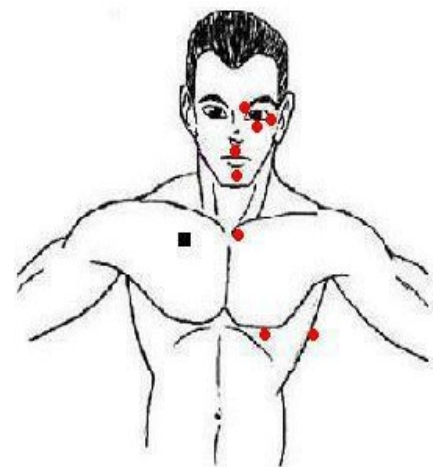
sous nez : je me sens tellement triste

creux menton : ça me paraît injuste ces attentats qui frappent des innocents

clavicule : cette situation est horrible

sous bras : cette situation n'engendre que de la douleur et de la tristesse

sous sein : je me sens profondément touchée



Sommet tête : il y a une telle colère en moi
Sourcil : toute cette colère
coin oeil : et toute cette impuissante
sous oeil : ça résonne comme une injustice en moi
sous nez : je me sens tellement impuissante
creux menton : remplie de haine
clavicule : remplie de colère
sous bras : remplie de violence
sous sein : remplie de vengeance

Sommet tête : je me sens tellement mal
Sourcil : révoltée
coin oeil : choquée
sous oeil : souffrante
sous nez : peinée
creux menton : angoissée
clavicule : énervée
sous bras : inquiète
sous sein : en colère

Sommet tête : c'est un véritable choc pour moi
Sourcil : avec la peur que cette situation s'amplifie
coin oeil : avec la peur que ça déclenche une cascade d'événements douloureux
sous oeil : avec la peur que ça continue encore et encore et encore
sous nez : et si un jour ça devait me toucher
creux menton : et si un jour ça pouvait être moi la victime
clavicule : ou un des miens
sous bras : c'est une peur profonde en moi
sous sein : une peur incontrôlable

Sommet tête : comment puis-je faire pour que ça change ?
Sourcil : que puis-je faire pour que ça change ?
coin oeil : j'ai l'impression que cette situation est incontrôlable
sous oeil : que quoi que je fasse ça ne changera rien
sous nez : je me sens impuissante face à cette situation que je subis
creux menton : avec toutes mes émotions négatives
clavicule : avec toute ma révolte
sous bras : avec toute ma colère
sous sein : avec toutes mes angoisses

Sommet tête : et si je pouvais agir à ma façon

Sourcil : et si je pouvais réaliser quelque chose à mon niveau

coin oeil : et si j'étais capable d'agir

sous oeil : et de ressentir un sentiment de puissance face à cette situation

sous nez : un sentiment de sécurité

creux menton : de développer ma tolérance

clavicule : d'avoir confiance dans l'avenir

sous bras : de me sentir en paix

sous sein : de me sentir en sécurité

A partager sans modération

merci d'indiquer mon blog : bienetreetharmonie.com