

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

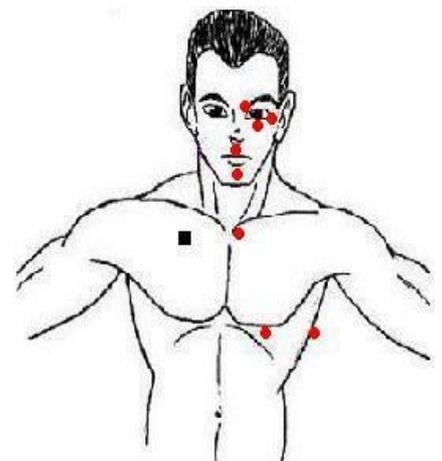
sous nez : je me sens tellement triste

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](http://bienetreetharmonie.com)