



PROTOCOLE EFT sur le thème : "Les fêtes de fin d'année me rendent triste." de Danièle CHIRON

Législation.

La consultation d'un praticien de santé, d'un praticien EFT, d'un naturopathe ou d'un réflexologue ne se substitue en aucun cas à celle d'un médecin et ne remplace pas le diagnostic médical. Nous ne sommes pas habilités à poser de diagnostic. Toutes les informations dans ce site ne sont pas d'ordre médical Si votre état de santé le nécessite, il faut impérativement consulter votre médecin..

Vous remarquerez que je vous donne ce protocole en méthode simplifiée, donc sans stimuler les doigts de la main.

Cela dit, si vous souhaitez le faire, cela est également possible et sans incidence sur le résultat.

Point Karaté = PK : "

" Même si, je n'ai vraiment pas la pêche, quand je pense à l'arrivée des fêtes de fin d'année, que ces fêtes finalement me rendent triste et que je ne suis pas gai(e) au fond de moi, sans chercher à savoir d'où cela vient, j'accepte cette réalité , aujourd'hui et je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis."

"Même si, je ne suis vraiment pas gai(e), quand je pense à ces fêtes de fin d'année, qui arrivent, je me demande encore comment cela va se passer ; j'ai peur de passer du temps avec des gens, avec qui je ne suis pas à l'aise, où d'être mal entouré(e), j'accepte tous ces sentiments, ces états d'âme qui se présentent, je les regarde d'en haut et je m'aime et je m'accepte pour aujourd'hui, tel(le) que je suis."

"Même si, "je ne sais pas pourquoi, mais les fêtes de fin d'année ne sont pas gaies pour moi, j'ai une approche négative par rapport à ces fêtes et je ne sais pas pourquoi, sûrement mon subconscient, qui me joue des tours ; j'accepte cela aujourd'hui et je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis, totalement et je me pardonne.

DS = Début du sourcil =Ah, ces fichues fêtes de fin d'année qui arrivent ;

CO = Coin de l'oeil =Il va encore falloir préparer tout cela .

SO = Sous l'oeil = Bien sûr tout cela va sûrement me retomber dessus.

SN= Sous le nez = Déjà, c'est un super boulot à faire tout cela .

SM = Sur le menton= Je suis en manque d'énergie.

CL = Sous la clavicule = Je ne sais pas si je vais y arriver.

SB = Sous le bras = C'est trop de travail tout cela !

SS= Sous les seins = Et puis, je vais encore être avec des gens , qui ne m'apportent rien, des gens que je n'ai vraiment pas choisis . Tout cela m'est vraiment imposé et finalement, cela ne me plaît pas.

DS= Oh, c'était bien mieux autrefois.

CO= Quand j'étais petit(e), j'ai des bons souvenirs des fêtes de fin d'année

SO= J'ai des souvenirs agréables.

SN= C'était super, quand j'étais petit(e), j'avais besoin de ne rien faire.

SM = C'était les adultes qui préparaient tout cela et moi, je profitais.

CL = J'étais entourée de bonnes personnes agréables et gentilles avec moi.

SB = Alors, ça allait bien, puis j'avais des cadeaux, c'était génial.

SS = Cela pouvait être aussi moins bien ...

Ces fêtes de fin d'année peuvent aussi me renvoyer à des souvenirs moins agréables. Du coup c'est pour cela que je ressens ce mal être, ces angoisses, aujourd'hui.

DS = Aujourd'hui, je choisis de voir les choses différemment;

CO = C'est normal que j'ai tout ce ressenti négatif, par rapport à tout ce que j'ai vécu !

SO= Mais maintenant, c'est du passé et je laisse tout cela bien derrière moi.

SN = Aujourd'hui, je suis en sécurité et j'ai maintenant la possibilité de faire tout autrement et d'appréhender les choses autrement.

SM = Aujourd'hui, je choisis d'avoir la pêche.

SB = Aujourd'hui, je choisis de décider de passer de bonnes fêtes et dans de bonnes conditions.

SS= Aujourd'hui, je choisis d'être bien entourée , des bonnes personnes gentilles et agréables pour passer ces fêtes agréablement.

DS = Et si ce n'était pas du tout possible ...

CO = Et si je n'y arrivais pas ?

SO= Bien sûr que non, je n'y arriverai jamais.

SN = Cela a toujours été comme ça avant, très compliqué ...

SM= Même si je ne suis pas entourée des bonnes personnes, c'est sûrement dû au passé, que j'ai eu , aux évènements que j'ai vécus.

CL= Je ne vois comment cela pourrait s'arranger ?

SB = Non, c'est impossible !

SS= Le meilleur ne se produira jamais

DS= Et si, je décidais enfin de passer ces fêtes agréablement ? de me sentir bien et d'ignorer tout ce vacarme qui est fait autour de ces fêtes ?

CO= Et si, je décidais d'être à l'aise avec moi-même ?

SO= Et si, je décidais que tout coule facilement ?

SN= Et si, je décidais d'être agréable avec moi-même, de tout simplement me pardonner et d'être agréable avec celui , celle ou tous ceux qui seront avec moi ?

SM = Et si je décidais, de ne plus passer les fêtes seul(e) et d'être enfin entouré(e) ?

CL= Et si, je décidais d'être différent(e) ?

SB= Aujourd'hui, j'aspire à des fêtes de fin d'année gaies, joyeuses et heureuses

SS= Et aujourd'hui, je m'ouvre à la possibilité de voir tout cela différemment.

DS= Je libère et je lâche toutes les tensions, les émotions négatives emmagasinées en moi et je m'ouvre à beaucoup plus de souplesse et de légèreté en moi;

CL= Aujourd'hui, je m'ouvre à la possibilité de voir le bonheur, de passer ces fêtes de fin d'année , dans la joie, la gaieté, l'abondance, l'amour de ceux qui m'entourent et l'amour que je pourrai leur donner.

Et voilà, je vous souhaite que du meilleur, que la santé vous accompagne dans la joie et l'abondance et de merveilleuses fêtes de fin d'année.

