



PROTOCOLE EFT SUR NOS PEURS EN GENERAL

PK : Même si , je suis envahie de peurs en moi et que je ne sais pas comment faire pour qu'elles disparaissent ou s'atténuent, je m'accepte avec toutes ces peurs et je m'aime totalement et complètement, telle que je suis.

PK : Même si, toutes ces peurs qui m'envahissent, me freinent, me bloquent , m'empêchent d'avancer , comme je le voudrai , que j'en ai conscience ou non, je les accepte totalement et je m'apprécie telle que je suis avec toutes ces peurs.

PK : Même si j'en ai marre d'être envahie de toutes ces peurs et que cela ,me rend mal à l'aise, je ne sais pas comment faire pour sortir de cette impasse, aujourd'hui je choisis de respirer, de libérer mon esprit et je m'accepte totalement et complètement telle que je suis.

HT : Je suis envahie de peurs

DS : Plus j'en parle et pire c'est.

CO : ça me fait encore + peur.

SO : mon coeur bat à cent à l'heure

SN : j'ai mal au ventre , je tremble j'ai les mains moites....

SM : comment je vais m'en sortir

CL : je suis un cas désespéré

SB : J'ai peur des gens, j'ai peur du noir, j'ai peur du vide, j'ai peur de l'échec, j'ai peur de l'eau....(énumérez vos peurs sauf si cela vous active de trop, vous les reprendrez une à une séparément plus tard)

SS: Et pourtant , la peur n'évite pas le danger

www.danielechiron.com ; info@danielechiron.com ; tel = 06.08.96.55.91 n°siret : 3348802830008

HT : Quelle croyance tout cela.

DS : j'arriverai jamais à m'en débarrasser

CO : malgré tous mes effort, je n'y arriverai pas

SO : depuis le temps que je vis avec, comment pourraient-elles se décrocher de moi ?

SN : Non, c'est pas possible

SM : Et puis, je suis tellement habituée

CL : Finalement, je vis bien avec, je me suis adaptée à tous mes inconforts

SB : c'est pas cool, mais je m'adapte

SS : et je vis avec mon stress

HT : Et si , je commençais à voir les choses autrement

DS : Et si , je commençais tout simplement à m'occuper de moi

CO : Et si , j'acceptais de me libérer d'une peur seulement à la fois

SO : Cela me ferait peut-être du bien ou peut-être pas ?

SN: Et si j'arrêtais de pronostiquer les résultats..

SM : Et si je lâchais prise tout simplement

CL: Et si je choisissais de respirer une bouffée d'air pur et de me sentir bien et plus légère

SB : Et si je me détendais totalement et complètement

SS : ET si j'acceptais la paix en moi ?

HT: Oh surtout pas tout ça...

DS : qu'est-ce que c'est toutes ces âneries

CO : comment pourrai-je me débarrasser de mes peurs ?

SO : Si elles sont là, c'est qu'elles ont un sens et un rôle

SN : elles doivent m'apprendre quelque chose, si je m'en débarrasse, je n'apprendrai rien

www.danielechiron.com ; info@danielechiron.com ; tel = 06.08.96.55.91 n°siret : 3348802830008

SM : Alors ça serait dommage de s'en défaire

CL : Non , c'est comme ça et je les garde

SB : elles font partie de moi

SS : Et sont à moi

HT : Je libère et je lâche toutes ces tensions, toutes ces émotions négatives qui sont en moi et me polluent

DS : Aujourd'hui, je choisis de respirer

CO : aujourd'hui, je choisis de voir les choses tout autrement

SO : aujourd'hui, je choisis petit à petit de me libérer de tous ces carcans qui m'envahissent

SN : aujourd'hui, je choisis le bien-être, la détente, la relaxation, la souplesse dans mon corps, dans ma tête et dans mon âme.

SM : aujourd'hui , je suis heureuse d'entamer ce processus de nettoyage , qui va m'aider à vivre mieux dans tous les domaines de la vie

CL : aujourd'hui, je fais confiance à mes intuitions et je m'ouvre à la possibilité d'aller mieux

SB : aujourd'hui , je fais du ménage dans ma tête et je balaye toute cette confusion que j'ai en moi.

SS: aujourd'hui, je remercie la vie de m'avoir mise sur ce chemin, que je m'engage à parcourir en toute confiance, en toute sérénité à ma vitesse et GRATITUDE pour ce protocole que je découvre avec bonheur.

HT : Je m'offre une nouvelle vie, de bonheur, de douceur, de bonté de gentillesse, d'amour pour en offrir davantage autour de moi.

Prenez une grande respiration lente et profonde et buvez un grand verre d'eau.

Recommencez ce protocole autant de fois que nécessaire.

www.danielechiron.com ; info@danielechiron.com ; tel = 06.08.96.55.91 n°siret : 3348802830008