



PROCOLE EFT : « Je n'arrive pas à prendre soin de moi ; »

PK : Même si, je n'arrive pas à m'occuper de moi , ni à me créer du temps pour moi, car je suis livrée à 100 % pour les autres, ou pour ma famille, je m'aime et je m'accepte, aujourd'hui, telle que je suis avec tous mes défauts et mes qualités aussi.

Même si, je suis stressée à l'idée que je suis incapable de prendre soin de moi, je n'arrive pas à porter davantage d'attention sur moi-même, je cours tout le temps et que tout cela est sans importance pour moi, aujourd'hui, je choisis de respirer et je m'accepte telle que je suis.

Même si, je n'ai pas été conditionnée ainsi et que l'on ne m'a pas appris à m'aimer, ni à m'occuper davantage de moi, aujourd'hui, je m'aime et je m'accepte totalement et complètement, telle que je suis.

HT : j'ai le temps de rien

DS : je cours dans tous les sens

CO : le travail, la maison, la famille, les amis, le mari, les petits-enfants ...

SO : je dois m'occuper de tout ce petit monde là et être au top partout

SN : alors m'occuper de moi , impossible !

SM : sincèrement, je fais déjà 3 journées en une,

CL : je ne vois pas comment , je peux encore arriver à dégager du temps pour moi.

SB : Et puis, quelle importance, franchement

SS : je ne suis pas si importante

HT : mais « impossible » n'est pas français.

DS : mes amies , ma famille me ressentent stressée et fatiguée de tout

CO : je ne sais pas comment faire pour apprendre à me détendre

SO : je ne sais pas quoi faire pour m'occuper de moi

SN : je n'arrive plus à me concentrer

SM : rien ne m'intéresse

CL : si c'est la vie ...

SB : je n'en peux plus

SS : je vais m'écrouler

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

DS : Et si, je commençais à entendre ce que ma famille, mes amies, mes proches me conseillent

CO : Et si je décidais tout simplement de respirer et de m'arrêter un peu

SO : je respire J'inspire ... je souffle Je respire... j'inspire.... Je souffle ...

SN : ah, ça fait du bien

SM : et si je recommençais,

CL : je respire J'inspire ... je souffle Je respire... j'inspire.... Je souffle

SB : ça fait du bien de se poser...

SS : Et si je l'avais fait plutôt

HT : Pourquoi est-ce une si bonne idée de s'occuper de soi ?

DS : Non, j'ai autre chose à faire

CO : Pourquoi, je déciderai de changer ?

SO : Non, pas le temps de faire autrement

SN : Et si je commençais à prendre soin de ma peau ?

SM : mais je ne sais pas comment faire ?

CL : Et si, je décidais d'aller voir une esthéticienne pour connaître les bons gestes ,

SB : oh, non ça coûte trop cher

SS : et puis, je ne pourrai pas m'acheter les produits

HT : aujourd'hui, je choisis de changer

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

CO : aujourd'hui, je décide d'aller mieux

SO : pour cela , je choisis de prendre davantage soin de moi

SN : car pour pouvoir bien m'occuper de tous ceux qui m'entourent

SM : c'est important, avant tout, que moi-même , je me sente bien ;

CL : alors , je choisis aussi d'aller chez le coiffeur plus souvent ;

SB : je choisis aussi de me faire masser régulièrement et d'aller chez l'esthéticienne, régulièrement

SS : et je m'accorde du temps libre pour moi, rien que pour moi.

HT : je libère et je lâche toutes ces tensions que j'ai en moi et laisse place à de la souplesse, du calme, de la sérénité et de la paix.

Je remercie l'univers de m'avoir mis sur ce chemin de bien-être et gratitude à la vie de me donner à partir d'aujourd'hui, cette merveilleuse opportunité de prendre soin de moi. Alors, je la garde , je la conserve et surtout je l'applique