

Technique d'apaisement

(Adaptation de la technique présentée par Philippe Laumonier)

Etape 1 : comment changer votre vibration

1. Identifiez l'expérience et l'émotion que vous souhaitez libérer.
2. Évaluez sa force sur une échelle de 0 à 10. 10 étant le maximum.
3. Tout en vous reconnectant à l'émotion, tapotez gentiment les points du schéma.
4. Faites 2 cycles.
5. Réévaluez l'intensité de l'émotion.
6. Constatez avec plaisir que l'émotion est transformée.



Ex : je libère toute ma colère, je la laisse quitter toutes mes cellules, corps énergétiques et physiques, toutes mes mémoires y compris karmiques et trans-générationnelles, etc.



7. Prendre une profonde inspiration et expirer avec un soupir.



Etape 2 : renforcer des états d'être positifs

Tapotez le point de gamme en répétant les affirmations suivantes

Point de gamme



- Je me sens en pleine confiance.
- Je suis inconditionnellement soutenu.e par l'univers.
- J'ai toujours exactement ce dont j'ai besoin.
- Je donne et je reçois de la joie, de l'amour, de la compassion.
- Le passé et l'avenir ne sont que des illusions, seul le présent existe.
- Je vis ma vie au rythme adéquat.
- Tout se déroule à un rythme adéquat.
- Je suis libre de choisir.
- Je suis libre de mener ma vie où je veux.
- Je vis dans l'abondance.

¹ https://www.paramedicsaintsavin.fr/uploads/EFT_1_essentiel_en_10_fiches.pdf (17/10/2020)

Etape 3 : ancrer un état d'être

Serrez le pouce et le majeur en disant « je me sens magnifiquement bien ».

Shuni mudra

C'est l'association du pouce qui est la zone de réflexe de l'égo gouverné par Mars, relié au 3ème chakra et du majeur qui représente la discipline, la sagesse, la responsabilité, l'intelligence et la patience.²



Gyan mudra

Le pouce et l'index, le « sceau de la sagesse »

L'index est associé à la planète Jupiter et au 2ème chakra qui est la zone de réflexe de la sagesse, la connaissance, la croissance, la pensée positive, la guérison.



Clôture

1. Vérifier l'intensité sur l'échelle
2. *A partir d'aujourd'hui pour les jours qui suivent, j'harmonise cette nouvelle conscience en moi et je la laisse se déployer dans toute sa splendeur.*

² <http://www.123yoga.net/les-mudras-kundalini-yoga/>