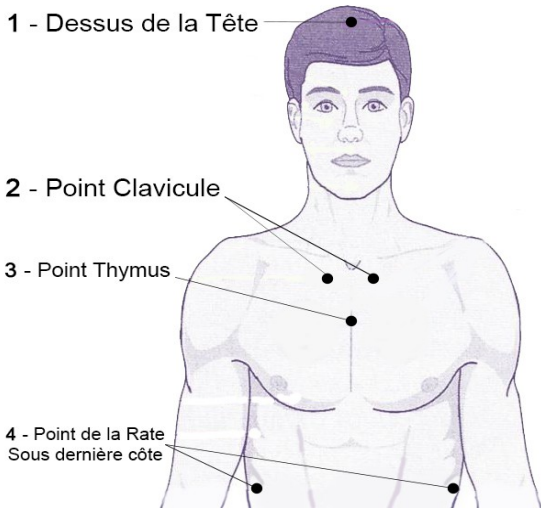
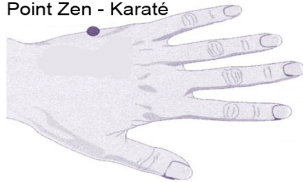


GESTION DU STRESS et LIBERATION DES EMOTIONS « RESPIRE » PROTOCOLE DE TAPPING ENERGETIQUE – E.F.T

Voici une méthode quotidienne pour vous aider à ré-harmoniser vos énergies, à mieux gérer votre Stress et vos Émotions. Le principe du protocole de Tapping Énergétique est simple et ludique. Par le tapotement de points d'énergie sur votre corps avec le bout des doigts, et le fait de prononcer des phrases positives, libératrices, vous activer en vous le changement.

REPRESENTATION ET EXPLICATIF DES POINTS D'ENERGIE

 <p>1 - Dessus de la Tête</p> <p>2 - Point Clavicule</p> <p>3 - Point Thymus</p> <p>4 - Point de la Rate Sous dernière côte</p>	<p>1 - <u>Dessus de la tête</u> – Le point du dessus de la tête se situe sur le méridien : Vaisseau gouverneur</p> <p>Stimuler le Dessus de la Tête permet de : Libérer l'énergie feu (yang) bloquée en haut du corps Libérer le mental</p> <p>2 – <u>Point Clavicule</u> - Les points clavicules se situent sur le méridien : REIN</p> <p>Stimuler les points Clavicules permet de : Libérer les peurs – l'affolement - les phobies Activer la volonté d'aller de l'avant, le calme intérieur</p> <p>3 - <u>Thymus</u> – Il est un organe du système immunitaire</p> <p>Stimuler le Thymus permet : De Stimuler votre énergie - D'augmenter votre tonus et votre vitalité - De renforcer votre système immunitaire</p>
<p>4 – <u>Point de la Rate</u> – Les points de la rate sont associés au système lymphatique.</p> <p>Stimuler les points réflexes de la Rate permet de : Libérer le renoncement, les interdits intérieurs - Activer la concentration, le bien - être, l'envie d'entreprendre - Augmenter votre énergie - Renforcer votre système immunitaire - D'équilibrer votre chimie sanguine - D'évacuer les toxines - De combattre un malaise durant et après un stress ou une perte de repère (étourdissement).</p>	 <p>Point Zen - Karaté</p> <p>5 - <u>Point Zen – Karaté</u> - Il est situé sur le méridien de l'Intestin Grêle sur la tranche de la main</p> <p>Stimuler les points réflexes de la Rate permet de : Libérer le manque de confiance en soi Activer la confiance, l'estime de soi</p>
<p>A Faire avant le protocole - Installez vous dans un endroit calme, coupé du téléphone, sans être dérangé par l'extérieur, ..., faites le silence en vous dans une position assise confortable, inspirez et expirez profondément 5 à 10 fois de suite. Au travers de votre souffle, vous vous reconnectez à votre être intérieur, à vos ressentis...</p> <p>Imaginez sur chaque inspire une énergie de lumière vivifiante qui entre dans votre corps et toutes vos cellules. Et sur chaque expire, c'est l'air polluée, viciée, la fatigue, le stress, les tracas, les tensions physiques qui s'évacuent,</p> <p>Maintenant, vous voici prêt(e) à commencer le protocole de Tapping Énergétique. Tapoter avec vos 3 doigts réunis : pouce, index, majeur, comme s'ils formaient un pinceau, les points en répétant les phrases ci-dessous plusieurs fois de suites. Environ 20 sec de répétition et de Tapping sur le même point avec la même phrase. L'important est de stimuler à votre rythme et sur la longueur qui vous convient.</p>	

PROTOCOLE TAPPING ENERGETIQUE - A faire : 1x/jour pendant 21 jours
DETENTE – REGENERATION – HARMONISATION au QUOTIDIEN

<p>Point Zen Karaté</p>	<p>Même si par rapport à la situation de confinement je me sens angoissé, stressé, je dors mal et je me sens fatigué, JE DIS STOP à toutes ces angoisses et le stress maintenant, je m'aime et je m'accepte complètement dans cette décision.</p> <p>Même si par rapport à l'épidémie de COVID-19, j'ai peur de l'avenir et peur de ne pas savoir ce qui va se passer, JE DIS STOP à toutes mes peurs maintenant, je m'aime et je m'accepte complètement dans cette décision.</p> <p>Même si lorsque j'écoute les informations sur l'épidémie cela me fait peur et m'angoisse, JE DIS STOP à toutes ces peurs maintenant, je m'aime et je m'accepte complètement dans cette décision.</p> <p>Même si j'ai peur d'être infecté par le virus ou de le transmettre et que mes proches soient infectés aussi, JE DIS STOP à toutes mes peurs maintenant, je m'aime et je m'accepte complètement dans cette décision.</p> <p>Même si je me sens perdu, dans le doute, l'incertitude face à l'épidémie, JE DIS STOP à l'insécurité et au doute maintenant, je m'aime et je m'accepte complètement dans cette décision.</p>
<p>Avant de tapoter les autres points commencer par : En ce qui concerne toutes mes peurs, l'angoisse, le confinement, le doute, l'incertitude, la peur de l'avenir face à l'épidémie de COVID-19</p>	
<p>1 Dessus de la Tête</p>	<p>Je lâche prise et libère mon mental de toute pression, ... phrase à répéter pendant 20 sec en tapotant le point, faire une inspire et une expire profonde tout en continuant à tapoter le point avant de passer au suivant.</p>
<p>2 Points Clavicules</p>	<p>Je suis calme et serein(e), ... phrase à répéter pendant 20 sec en tapotant le point, faire une inspire et une expire profonde tout en continuant à tapoter le point avant de passer au suivant.</p>
<p>3 Thymus</p>	<p>Je suis rempli d'énergie et de vitalité, ... phrase à répéter pendant 20 sec en tapotant le point, faire une inspire et une expire profonde tout en continuant à tapoter le point avant de passer au suivant.</p>
<p>4 Points Rate</p>	<p>Je vais de l'avant et je suis optimiste, ... phrase à répéter pendant 20 sec en tapotant le point, faire une inspire et une expire profonde tout en continuant à tapoter le point avant de passer au suivant.</p>
<p>5 Point Zen Karaté</p>	<p>J'ai confiance en moi , je m'aime et je m'ouvre à mon nouveau cycle de vie, ... phrase à répéter pendant 20 sec en tapotant le point. A la fin des 20 dernières secondes, faire 3 INSPIRE et EXPIRE PROFONDES sans TAPOTER. Et ressentez ce qui se passe en vous</p>



Pause Zen Coaching – Institut de l'Évolution de l'Être – 09 62 38 83 76 - www.coachconcept.fr
GESTION DU STRESS et LIBERATION DES EMOTIONS« RESPIRE »

Fabrice Galland – Coach en Développement Personnel - 06 73 23 01 81 - Enregistré sous le numéro 84630500763 auprès du Préfet de Région Auvergne-Rhône-Alpes - DATADOCK