EFT BLESSURES EMOTIONNELLES

Prenez le temps de vous poser, de respirer, de ressentir ce qui se passe dans chaque partie du corps pour repérer vos tensions

Blessure de rejet et besoin d'appartenance

Pensez à votre sensation de ne pas appartenir à certains groupes ou d'être rejeté.e par certaines personnes.
Mesurez votre niveau d'inconfort sur une échelle de 1 à 10

Point karaté
Même si je ne me sens pas désiré.e, reconnu.e ou aimé.e, je m'aime et je m'accepte pleinement comme je suis.
Même si je ne me sens rejeté.e dans beaucoup de cas, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément.

Au-dessus de la tête
C'est normal que je ressente ce sentiment de décalage et de rejet,
j'ai l'impression que je n'ai jamais été accepté.e tel.le que je suis.

Au-dessus des sourcils
Je n'ai jamais eu l'impression de fréquenter des personnes ou de faire partie d'un groupe qui puisse me comprendre.

Coin des yeux
J'ai toujours eu l'impression d'être "à part".

Sous les yeux
Et en réalité, j'ai juste un autre mode de fonctionnement. Les autres n'ont pas de mode d'emploi non plus.

Sous le nez
Je m'ouvre à la possibilité de pouvoir vivre et ressentir les choses plus facilement et plus simplement.

Sous la bouche
En réalité, ça n'est pas nécessairement vrai que les autres ont envie de me rejeter.

Sous les clavicules
Je m'ouvre à la possibilité de vivre les choses différemment.

Sous les bras
En réalité, ça n'est plus nécessairement vrai que je doive m'isoler.

Sous les seins
Je m'ouvre à la possibilité de rentrer en relation avec la juste distance pour moi et pour l'autre.

Coin de l'ongle intérieur du pouce
En réalité, il existe des groupes dans lesquels je peux m'inclure en sécurité.

Coin de l'ongle intérieur de l'index
Je m'ouvre à la possibilité de trouver un juste milieu et de rester ancré.e tout en étant moi-même.

Je respire à fond. Je souffle

J'imagine que le soleil se lève devant moi.
il apparaît depuis l'horizon...
Un beau soleil d'été, très lumineux...

Un immense soleil.
Comme celui que j'ai déjà admiré.

Je sens ses rayons puissants se propager dans mon corps… pour nourrir mes cellules, toutes mes cellules.

Cet immense soleil vient me chauffer, me réchauffer et sécher toutes les larmes, toutes les peurs, toutes les émotions négatives, guérir toutes les zones d'ombre.