

LES ÉNONCÉS DE PARDON POUR PARDONNER SA MÈRE

Chaque énoncé doit être écrit au complet puis vous ajoutez ce qui vous vient à l'esprit instinctivement. Vous réécrivez l'énoncé tant que vous avez une réaction, émotion à écrire. Ensuite vous passez à l'autre énoncé et refaites le processus

JE PARDONNE À MON ESPRIT D'AVOIR PENSÉ ...

ex : je pardonne à mon esprit d'avoir pensé que ma mère était indifférente envers mes bons coups

- je pardonne à mon esprit d'avoir pensé que ma mère était
- je pardonne à mon esprit d'avoir pensé que ma mère n'était pas
- je pardonne à mon esprit d'avoir pensé que ma mère aurait dû
- je pardonne à mon esprit d'avoir pensé que ma mère n'aurait pas dû

JE ME PARDONNE D'AVOIR JUGÉ ...

ex : je me pardonne d'avoir jugé ma mère pour avoir pris de l'alcool pendant sa grossesse

- je me pardonne d'avoir jugé ma mère pour
- je me pardonne d'avoir jugé ma mère pour ne pas
- je me pardonne d'avoir jugé ma mère à propos de
- je me pardonne d'avoir jugé ma mère quand

JE ME PARDONNE DE CROIRE ...

ex : je me pardonne de croire que mère me faisait me sentir laide

- je me pardonne de croire que mère me faisait me sentir
- je me pardonne de ne pas croire que mère ne me faisait pas me sentir
- je me pardonne de croire que mère n'aurait pas dû me faire sentir
- je me pardonne de ne pas croire que mère n'aurait pas dû me faire sentir

LE PROCESSUS EFT (technique de libération émotionnelle par le tapping)

En bref cette technique consiste à tapoter avec le bout des doigts les points d'entrée des méridiens énergétiques utilisés en acupuncture, en répétant des mots ou des phrases en rapport avec le problème à traiter. Il s'agit ainsi de résoudre des soucis émotionnels précis ou des mémoires ancrés dans l'inconscient depuis longtemps, en libérant la mémoire émotionnelle.

Les étapes :

1- Identifier le problème (dans ce cas-ci le pattern identifié qui ressort suite aux énoncés)

2- Mesurer le niveau d'intensité de l'émotion ou du ressenti sur une échelle de 0 à 10 (0 pas d'inconfort -10 intolérable)

3- Commencer le tapotement (tapping) sur le point karaté avec la phrase d'installation: Même si je ressens (ici dire le problème) je m'aime et je m'accepte complètement et entièrement

Redire cette phrase 3 fois

4- Stimuler les points d'acupuncture représentés sur le schéma avec la phrase de rappel. Faire 3 rondes.



5- Réévaluer le niveau d'intensité

EXEMPLE

1- Le problème : je ne me sens pas supportée par ma mère quand j'exprime mes émotions, pas de compréhension de sa part, je me sens seule

2- Niveau d'intensité de l'émotion ou du ressenti : 8

3- Tapoter sur le point karaté en répétant 3 fois la phrase d'installation:
Même si je ressens du ressentiment envers ma mère pour toute les fois où je me suis fais dire que j'exagérais quand j'exprimais mes émotions et que ça me faisais me sentir rejetée & seule, je m'aime et je m'accepte complètement et entièrement

4- Stimuler les points avec la phrase de rappel.
Cette phrase peut être la même ou une variation de notre émotion. L'important est d'y aller avec votre ressenti du moment

Même phrase :

- Sommet de le tête: j'ai du ressentiment envers ma mère (ou "j'en veux à ma mère")
- Début du sourcil : j'ai du ressentiment envers ma mère
- Coin de l'oeil: j'ai du ressentiment envers ma mère
- Sous l'oeil: j'ai du ressentiment envers ma mère
- Sous le nez: j'ai du ressentiment envers ma mère
- Creux du menton: j'ai du ressentiment envers ma mère
- Clavicule: j'ai du ressentiment envers ma mère
- Sous le bras: j'ai du ressentiment envers ma mère

Variation selon l'émotion :

- Sommet de le tête: j'ai du ressentiment envers ma mère
- Début du sourcil : j'ai du ressentiment envers ma mère
- Coin de l'oeil: j'en veux à ma mère de pas être là pour moi
- Sous l'oeil: de dénigrer mes émotions
- Sous le nez: de me faire sentir que j'exagère pour rien
- Creux du menton: de me faire sentir que mes émotions sont pas légitimes
- Clavicule: j'ai du ressentiment envers ma mère
- Sous le bras: j'en veux à ma mère de pas me supporter comme j'ai besoin et ainsi de suite jusqu'à la fin de la 3e ronde.

5- Réévaluer le niveau d'intensité : 5

Continuer pour un autre 3 rondes pour faire descendre plus bas.