LES PROCESSUS DE LIBÉRATION

TECHNIQUE DU « Z-POINT »

TECHNIQUE DE LA LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE (TAPPING)

TECHNIQUE DE LA LIBÉRATION QUANTIQUE

LA PUISSANCE DU SUBCONSCIENT : LE PROCESSUS « Z-POINT »

1-INSTALLER LE PROGRAMME ET ASSIGNER LE MOT-CLÉ POUR L'ACTIVER :

« Par l'acte présent, j'établis une intention puissante en toi, mon subconscient, de faire un nettoyage en profondeur de toutes les énergies perturbantes en moi – les sensations, émotions et pensées que je ressens ainsi que celles que je ne ressens pas. Et à chaque fois que je remarque un sentiment désagréable en moi – en pensant à certaines idées ou en me rappelant certaines personnes, situations ou événements – et que je répète et répète le mot-clé _____ pour activer ce programme de nettoyage, tu élimineras complètement ce sentiment en moi, en douceur et sans effort. Tu élimineras non seulement le sentiment mais aussi tout ce que je ressens à cause de ce sentiment, tout ce que je ressens est connecté à ce sentiment, et tout ce que je ressens comme résultant de ce sentiment, afin de le déraciner entièrement et m'en garder entièrement libre à partir de maintenant. »

2-CRÉER UN CERCLE DE LIBÉRATION, DANS LEQUEL SERONT PLACÉS LES SENTIMENTS À DÉFAIRE ET LAISSER ALLER :

Simplement tu vas imaginer un espace devant toi, un cercle ou une sorte de contenant fait de lumière, dans lequel pourra se déverser tout ce qui monte en toi en réaction au thème choisi et sur lequel tu pointes le programme de nettoyage que nous venons d'installer dans le subconscient. Je te rappelle que ton objectif n'est pas d'être conscient de tous les sentiments et impressions qui vont monter, et encore moins à interagir avec eux. Ton rôle, en tant que partie la consciente, est de céder la place au subconscient et le laisser faire le travail, en répétant ton mot-clé durant tout le restant du processus.

3-DIRE LES ÉNONCÉS À VOIX HAUTE TOUT EN RÉPÉTANT INTÉRIEUREMENT LE MOT-CLÉ QUI ACTIVE LE PROGRAMME :

Ces énoncés sont spécifiquement écrits d'une façon qui laisse le subconscient aller chercher et trouver, de façon immédiate et compréhensive, toutes les connexions et les associations entre plusieurs mémoires et sentiments qui coexistent en toi, les défaire en temps réel et déconstruire le schéma (*pattern*) qui les tient ensemble.

Lorsque le travail de nettoyage commence avec le décompte de 10 à 0, des pensées, mémoires et sentiments inconfortables (que ton subconscient associe à la thématique sentimentale en question) peuvent monter à la surface de la conscience et y flotter quelques instants, avant d'être déversés dans le cercle de libération qui est devant toi.

NE CESSEZ PAS DE RÉPÉTER LE MOT-CLÉ DURANT L'ENTIÈRETÉ DU PROCESSUS ET LAISSEZ VOTRE SUBCONSCIENT – QUI EST BEAUCOUP PLUS RAPIDE ET EFFICACE QUE VOUS – FAIRE LE TRAVAIL

10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0

Et ça, ça me fait sentir…
Et ça, ça me fait sentir…
Et ça, ça me fait sentir…
Et me sentir comme ça me fais sentir envers moi-même…

Je défais et je laisse aller toutes les façons que je ressens ce sentiment….
Je défais et je laisse aller toutes les façons que je ressens ce sentiment à cause de…
Je défais et je laisse aller toutes les façons que je ressens ce sentiment à toutes les fois que…
Je défais et je laisse aller toutes les façons que je pourrais ressentir ce sentiment si…
Je défais et je laisse aller toutes les façons que les parties inconscientes de moi ressentent ce sentiment…

Je défais et je laisse aller toutes les façons que les parties inconscientes de moi ressentent ce sentiment à cause de…
Je défais et je laisse aller toutes les façons que les parties inconscientes de moi ressentent ce sentiment à toutes les fois que…
Je défais et je laisse aller toutes les façons que les parties inconscientes de moi retirent un bénéfice de mon attachement à ressentir ce sentiment…
Je défais et je laisse aller toutes les façons que les parties inconscientes de moi ne se sentiraient pas en sécurité si je laissais aller cet attachement maintenant…

Et ça, ça me fait sentir…
Et ça, ça me fait sentir…
Et ça, ça me fait sentir…
Et me sentir comme ça me fais sentir envers moi-même…

PRENDRE UNE GRANDE INSPIRATION, LÂCHER PRISE AVEC L'EXPIRE, ET IMAGINER UNE DOUCHE DE LUMIÈRE QUI REMPLIT LES ESPACES VIDÉS

LE « TAPPING » (EFT-TLE) : POINT D'ACCÈS À L'ÉPIGÉNÉTIQUE

Cette méthode est une synthèse reliant les points d'acupuncture qui aident à relâcher les tensions, l'anxiété et l'agressivité ressenties intérieurement lorsque nous sommes confrontés à des situations dans lesquelles nous vivons des blocages énergétiques. Déjà utilisée depuis une vingtaine d'années pour travailler sur des phobies et autres peurs vécues trop intensément pour les aborder avec une approche psychologique cognitive (le «talk therapy»), cette méthode a fait ses preuves scientifiques. Plusieurs statistiques sont maintenant disponibles qui démontrent clairement la baisse de cortisol (hormone du stress) dans le cerveau après une séance d'à peine 15 minutes (au-delà de 60% dans certains cas!).

De façon encore plus impressionnante, une séance de 45 minutes de tapping peut affecter votre épigénétique de façon radicale. La physique quantique est en train de découvrir tout un domaine qui était inconnu de la science physique et génétique. Ce domaine « épi » est comme une couche supplémentaire qui s'ajoute à notre compréhension du fonctionnement des gènes. Loin de déterminer quoi que ce soit, les gènes se font activer ou inactiver selon leur contexte environnant (bref le contraire de ce que la science génétique croyait). Ce contexte n'est pas seulement physique mais « épi » - qui veut dire « par-dessus » - bref nous parlons de l'aspect métaphysique de notre génétique : les mémoires d'émotions, de pensées, de lieux, de blessures, d'événements, de situations…

Il semblerait que ce que nous portons dans nos gènes et qui nous affecte le plus sont les mémoires épigénétiques de nos ancêtres : les schèmes de comportements qu'ils mettaient en œuvre, les visions de la vie qu'ils avaient, les façons d'être dans des groupes qui étaient privilégiées afin de répondre à leurs besoins… et nous portons de 7 à 14 générations de ces mémoires dans notre épigénétique!!! Il y a eu quelques recherches récentes dans ce domaine qui ont démontrées, en prenant des échantillons génétiques (salive) avant et après une séance de 45 minutes de tapping autour d'un thème de mémoires ancestrales (avec les petits-enfants de survivants de camps de concentration par exemple), une transformation visible des codons génétiques (ils se relâchent et commencent à se réparer eux-mêmes!).

Il y a plein de ressources gratuites sur le web pour apprendre le tapping ☺

LA TECHNIQUE DE LA LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE (EFT-TAPPING)

Le Z-Point nous permet de laisser le subconscient faire le travail de défaire et laisser aller nos sentiments et sensations qui nous font souffrir pendant que nous concentrons notre conscience sur un mot-clé qui active l'action subconsciente.

Avec le Tapping, nous allons passer à un niveau de travail plus conscient en donnant notre pleine attention aux pensées, émotions et croyances limitatives et comment celles-ci nous font sentir, tout en effectuant de l'acupression sur des points d'acupuncture reliés à l'agressivité (cervelet) et l'anxiété (limbique).

Un des aspects vraiment intéressant du Tapping est que nous pouvons adresser de façon directe et précise les rationalisations et justifications (tous les « oui mais… ») dont nous nous servons régulièrement comme « raisons de ne pas faire » (voir Intention Négative).

D'ailleurs, c'est peut-être là l'utilisation la plus transformatrice du tapping car la plupart de ces raisons sont profondément enfouies dans notre structure défensive, elles sont comme les chiens de garde qui travaillent à temps-plein, 24h par jour, 7 jours semaine, à protéger ses contours. Un visuel que j'aime bien pour me représenter cette réalité est un gardien de but de Hockey super performant. Ce gardien de but est entièrement dévoué à te protéger selon les programmations qui instaurent les contours de cette zone.

Comprends bien ceci : ce gardien deviendra ton allié le plus puissant dans la protection de ta zone d'expansion une fois que tu lui fournis les nouvelles directives de son rôle dans ta vie – non plus d'être le gardien de ta zone de confort mais bien le protecteur de ta zone de libération! Au lieu d'être aux aguets constants de ce qui ne concorde pas avec les programmations de l'enfance, d'empêcher des nouvelles informations de rentrer, de te garder dans un sentiment d'être pris et pas capable de t'en sortir/de t'aligner avec tes buts, il deviendra le gardien de ton Intention Positive et de ton Cercle Vertueux!

Peux-tu même t'imaginer comment serait cette relation avec ton subconscient? Comment tu te sentirais d'avoir autant de soutien intérieur, accessible 24h par jour, 7 jours semaine, d'une force si grande en toi? Prends quelques moments pour contempler cette idée!!!

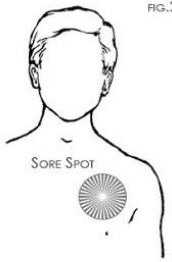
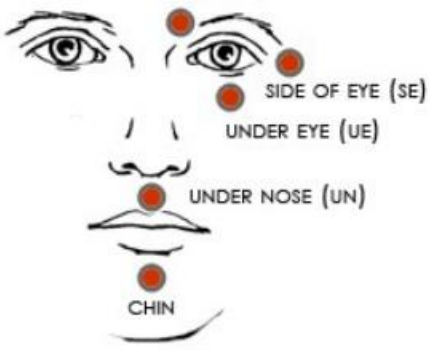
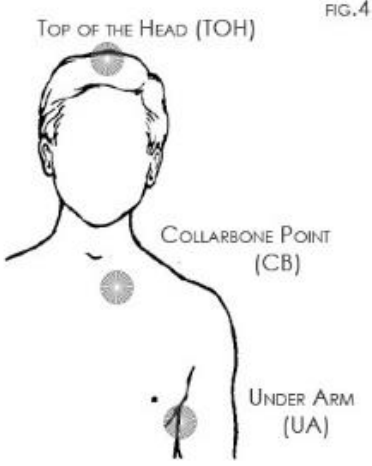
LA TECHNIQUE DE LA LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE (LA FORMULE)

L'objectif autant du Z-Point que du EFT-Tapping est absolument le même :

DÉMAGNÉTISER LES PLEXUS ÉNERGÉTIQUES QUI RENDENT SOLIDES LES PROGRAMMATIONS/MÉCANISMES DE DÉFENSE QUI EMPÊCHENT LA CIRCULATION ÉNERGÉTIQUE FLUIDE ET HARMONIEUSE DANS NOTRE CORPS.

LA FORMULE : « MÊME SI (J'AI/JE ME SENS/JE CROIS/JE PENSE/ETC), JE M'AIME PROFONDÉMENT ET JE M'ACCEPTE COMPLÈTEMENT, EXACTEMENT TEL QUE JE SUIS, MAINTENANT »

LES POINTS : KARATÉ OU SENSIBLE, TOP, EB, SE, UE, UN, CH, CB, UA

KARATÉ OU SENSIBLE	TOH, EB, SE, UE, UN, CH, CB, UA
FIG.1 FIG.2  	FIG.3  FIG.4 

LA TECHNIQUE DE LA LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE (PRÉCISIONS)

Voici quelques précisions de plus pour t'aider à bien cerner comment travailler avec cet outil simple, dont l'efficacité est déterminée par ta capacité à bien viser ton attention sur la problématique en question. Si tu ne vises pas adéquatement, tu n'auras pas des résultats performants. Le tapping travaille en temps réel sur les patrons/nœuds énergétiques dans ton corps, donc tu le sauras que tu es « dans le courant » car tu auras des sensations et des émotions qui monteront à ta conscience. Exemples de sensations et d'émotions : picotements, vagues de chaleur/de froid, bailler démesurément; éclats de sanglots, montées de colère ou de peur (ce sont les nœuds énergétiques qui se défont). L'état après une séance efficace de Tapping : être en paix, avoir soif/faim, être fatigué ou excitée…

Si tu ne ressens rien pendant la séquence, cela t'informe de 2 possibilités :

1-tu n'es pas en train d'aborder le blocage énergétique de façon directe (bien viser),

OU

2-il y a des nœuds énergétiques à défaire avant de pouvoir aborder le « vrai » blocage.

En Tapping, il y a des problématiques **simples** (un aspect), **complexes** (plusieurs aspects), ainsi que **2 formes de résistances** à laisser aller une problématique (simple ou complexe).

Une problématique **simple** se règle en une « round » de Tapping, comme si on passe de 10/10 à 0/10 en lien au sujet sur lequel le Tapping a été fait (exemple un mal de tête).

Une problématique **complexe** comportera plus d'un aspect, et en libérant le nœud d'un aspect le prochain à travailler montera à la conscience par le biais d'une pensée, d'une émotion, d'une sensation physique, d'une révélation intuitive (voir un angle mort), etc.

Ensuite au niveau des **2 formes de résistances** à défaire avant de pouvoir aborder le blocage énergétique directement, il y a celle du ***renversement psychologique*** et celle du ***gain secondaire***. On pourrait presque les mettre ensemble tellement elles sont reliées :

Le renversement psychologique : tes programmations inconscientes font en sorte que ton système énergétique maintient un état contraire à celui qui assurerait ton bien-être.

Le gain secondaire : il y a des parties en toi qui pensent que si le problème est résolu il faudra laisser aller/perdre quelque chose dont tu as besoin/qui est essentiel à ta survie.

LA TECHNIQUE DE LA LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE (PRÉCISIONS)

Ces **2 formes de résistances** sont vraiment importantes à bien cerner car elles sont les « armes » que le gardien de ta zone de confort se sert pour te « remettre à ta place ». Elles sont nos façons « préférées » de s'auto-saboter, d'éviter de faire face à nos peurs.

Le mental peut entretenir des centaines de raisons voulant que ce serait dangereux à ta survie d'être libéré de X problème. Sois bien conscient de cette réalité : ce qui nous fait le plus peur, c'est d'être entièrement libre et 100% responsable de notre état intérieur!!!

Voici des exemples de gain secondaire à conscientiser avant de pouvoir défaire une problématique qui ne semble pas être affectée en visant directement sur elle :

1-*Si je surmonte ce problème (qq chose de mauvais, que je ne veux pas) va se passer…*

2-*Si je surmonte ce problème (qqun) ne m'aimera plus/ne s'occupera plus de moi/ne me donnera plus l'attention dont j'ai tant besoin…*

3-*Je mérite d'avoir ce problème car j'ai fait/j'ai pensé faire (qq chose de pas correct)…*

4-*Je ne mérites pas de surmonter ce problème car les autres souffrent plus que moi…*

5-*Je ne peux pas surmonter ce problème car si je le fais, je vais ensuite devoir (être responsable de/avoir plus de responsabilités/retourner dans une situation que je veux éviter à cause de/revivre un traumatisme…)*

DÉCOUVRIR LES RAISONS DE NE PAS FAIRE, DE NE PAS GUÉRIR, DE NE PAS SORTIR D'UNE SITUATION NÉGATIVE, DE NE PAS ÊTRE D'UNE CERTAINE FAÇON, D'ÉVITER DE FAIRE FACE À CE QUI EST DANS UN ANGLE MORT, ETC… EST DE LOIN CE QUI T'AIDERA À FAIRE DES BONDS ÉNORMES DANS TA DÉCISION DE SORTIR DE TA ZONE DE CONFORT POUR ALLER T'IMPLANTER SOLIDEMENT DANS TA ZONE D'EXPANSION ET ACCÉDER AU CERCLE VERTUEUX!

LA TECHNIQUE DE LA LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE (EXEMPLES)

Voici des exemples de formules de phrases afin d'éclairer ton processus d'apprendre le Tapping. Saches que, au-delà des formules, les meilleures phrases sont celles qui sont déjà en train de trotter dans ta tête et te drainent de ton pouvoir personnel : tu peux utiliser ces phrases typiques de ton saboteur intérieur ou les sensations qu'elles génèrent, commençant avec « même si… » et terminant avec « je m'aime profondément et je m'accepte tel que je suis maintenant ». Impossible de ne pas bien viser en faisant ça! ❤

Exemples de formulation de phrases pour les problématiques simples ou complexes

Même si j'ai un gros mal de tête en ce moment, je m'aime profondément et je m'accepte complètement…
Même si j'ai vraiment envie de manger/boire/consommer, je m'aime profondément et je m'accepte…
Même si je suis en colère et j'ai le goût de me taper dessus/taper sur l'autre, je m'aime profondément…

Même si j'évite de faire face à _____ car j'ai peur que cela va _____, je m'aime profondément et je…
Même si j'ai évité cette situation tellement longtemps que je ne sais même plus pourquoi je l'ai fait…
Même si je sais que j'évite de faire face à _____, je choisis maintenant de découvrir pourquoi et je m'aime…
Même si je ne sais pas comment faire face à _____ et que je n'aime pas me sentir comme ça, je m'aime…
Même si j'ai peur de / je ne sais pas comment / je ne veux pas vraiment / je pense que je ne peux pas/ je déteste me sentir comme ça / etc… je choisis maintenant de (me) faire confiance et me rappeler qui je suis vraiment, car je m'aime profondément et je m'accepte complètement, tel que je suis maintenant!

Exemples de formulation de phrases pour les 2 formes de résistance (RP et GS)

Même si j'ai peur de ce qui arrivera si je ne suis plus malade/dépendante/souffrante…
Même si j'ai peur de perdre ce que j'ai déjà en voulant plus que ça…
Même si j'ai peur de me faire punir et perdre tout ce que j'ai si je _____…
Même si une partie de moi veut rester malade parce que cela me donne _____…
Même si des parties de moi aiment souffrir/rester dans la tristesse/être en colère…
Même si je ne veux pas guérir _____ car si je vais bien je vais perdre _____…
Même si je ne veux pas vraiment surmonter ce problème car cela va _____…
Même si j'ai l'impression d'avoir besoin de rester malade pour ne pas perdre _____…
Même si je ne sais pas comment je vais être/qui je serai sans ce problème et ce qui arrivera…

MAINTENANT AMUSE TOI À TROUVER TES PROPRES PHRASES ET RECONNAIT QUE PERSONNES NE CONNAÎT MIEUX L'ÉCOLOGIE DE TON RÉPERTOIRE DE « RAISONS DE NE PAS GUÉRIR » QUE TOI, CAR C'EST TON UNIVERS PSYCHIQUE, C'EST TON TERRITOIRE !!!

LA LIBÉRATION QUANTIQUE : LA CONNEXION AU CŒUR SACRÉ

Le Z-Point et le Tapping, utilise des techniques qui permettent de soit **travailler directement avec le subconscient** en y installant une programmation, soit **travailler à partir des ressentis dont nous sommes conscients** en effectuant de l'acupression sur des points spécifiques qui libèrent des charges émotionnelles.

Nous allons maintenant nous diriger vers une méthode qui ne cherche ni à installer ou remplacer des programmations, ni à décider consciemment et spécifiquement ce que nous voulons libérer. Je nous introduis maintenant à une méthode qui permet de **travailler directement avec le supraconscient, l'énergie de la Source**. Cette méthode, nommé la Libération Quantique, développée par Tamara Messenger, est le fruit de la décennie qu'elle a passé avec *Don Miguel Ruiz* et sa mère, *Mother Sarita*.

La méthode est simple : tu imagines un tube transparent autour du corps et un faisceau lumineux qui part du centre de la Terre, passe par les pieds, le cœur et sort du sommet de la tête jusqu'à la Source; ensuite fais monter une petite boule de lumière (qui est ton énergie unique à toi) directement du noyau de la Terre et fais-la passer par ton cœur dans son chemin vers le centre de l'Univers (Soleil Central). Enfin imagines que le centre de ta poitrine (chakra du cœur) s'ouvre comme l'objectif d'un appareil photo, afin de recevoir la lumière blanche. **TU VIENS DE CRÉER TA CROIX DYNAMIQUE.**

La formule est toujours la même : tu n'es pas dans un rôle actif ici autre que celui de demander et recevoir, tu n'agis pas comme si tu sais mieux que la Source ce dont tu as réellement besoin (bref ceci n'est pas une place de « vouloir égoïque » mais plutôt une place d'ouverture, prête à accueillir avec humilité, à partir du Cœur Sacré). ❤

« Source, aide-moi à prendre soin de (ce sujet-là, ce schéma, cette peur, cette résistance, cette histoire…), pour mon plus grand bien, de la meilleure des façons possibles, afin d'incarner mon plus haut potentiel de vie, SVP et Merci »

Tu peux créer un raccourci afin que la formula passe par un processus physique : en claquant des doigts ou de la langue, avec un son ou un mot, à un moment clé de la respiration, ou un autre geste simple et rapide selon ton choix. Simplement l'installer dans le subconscient.

LA LIBÉRATION QUANTIQUE : CONSIGNES SUPPLÉMENTAIRES

Comme le dit si bien Tamara : « C'est bien beau de savoir accueillir et dissoudre des programmations… mais il faut tout d'abord savoir comment les reconnaître! Si on croit une programmation, on pense qu'elle est une vérité, on ne pense pas qu'elle est une fausse programmation! Alors comment savoir si ce que l'on perçoit vient de la tête ou du cœur? »

Astuces pour apprendre à ressentir la différence entre des croyances et LA vérité

VOIX DE L'EGO : la voix très forte des pensées et des émotions qui parle avec force, affirme, se plaint ou plaide. La voix de l'ego a un attachement émotionnel démesuré et intense et elle veut et a vraiment besoin que tu la crois et que tu fasses ce qu'elle demande (et si tu refuses de l'écouter/lui obéir, elle réagira fortement et tu le sentiras dans ton corps)

VOIX DU CŒUR : très tranquille, elle te chuchote des informations neutres, inclusives, détachées. Son ton est toujours bienveillant et il n'y a aucun attachement à ce que tu obéisses à ses conseils et suggestions. La voix de l'intuition donne des informations sans que ce soit une conversation pleine de justifications, d'explications, d'obligations… Elle est amour, humour et compassion!

LA LIBÉRATION QUANTIQUE : CONSIGNES SUPPLÉMENTAIRES

Les 4 types de programmations qui nous font réagir au lieu d'interagir avec la VIE

SURVIE – APPARTENANCE – INJONCTIONS – ÉPIGÉNÉTIQUE – KARMA DE L'ÂME

*N'oublie pas que plusieurs de ces programmations ont été mises en place pour survivre à des situations difficiles lorsque tu étais enfant. Elles t'ont permis d'éviter le ressenti d'émotions trop envahissantes, ou encore, ont empêché des réactions qui te mettaient en danger et pour plutôt favoriser celles qui te gardaient en vie. Sois en état d'accueil envers ces schémas, très visibles lorsque tu es en réaction et que ton comportement s'infantilise (ce qui est parfaitement logique car c'est comme si vous redevenais enfant à ce moment, dans la programmation et non dans le cœur conscient, ouvert et en expansion!). **CES SCHÉMAS VOULAIENT TE PROTÉGER, POUR LES DISSOUDRE IL FAUT LES ACCUEILLIR, C'EST-À-DIRE LES REMERCIER POUR LEUR TRAVAIL - ET NON LES JUGER ET LEUR DIRE DE DÉGAGER !!!**

*Une clé importante pour dissoudre une programmation est de commencer par accueillir nos résistances et nos réactions envers nos résistances et nos réactions! Ces résistances sont de 3 types : 1-En lien au processus même (oui mais…), 2-Le corps ne sait pas comment fonctionner sans ce schéma (télécharger un discernement), et 3-Nous sommes en état de réaction envers la programmation (problème car ça réprime le schéma, l'interdit!)
LA RÉSISTANCE ENVERS NOTRE RÉSISTANCE EST UNE DES PLUS GRANDES SOURCES DE SOUFFRANCE QUI SOIT, SANS PARLER DU FAIT QUE CELA GARDE LA PROGRAMMATION BIEN SOLIDE CAR BIEN CACHÉE VIA LA RÉACTIVITÉ !!!