

Un ouvrage de la série des guides de Psychologie énergétique
www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Sophie MERLE

MÉTHODE “EFT-TAPE, TAPE... COMMANDE!”

L’alliance prolifique du puissant procédé “Jecommande”
à la dynamique de tapping de EFT-Emotional Freedom Techniques.

[Instructions de base]



Nous avons le pouvoir de bâtir notre propre version du paradis
sur terre en cocréation avec les forces de l’univers.

Demandez et **vous recevrez !**

www.DivineCommande.com



Sophie MERLE

Conceptrice du procédé quantique “JEcommande” (Divine Commande) et de la méthode “EFT-Tape, tape, commande!”.

Auteur de nombreux ouvrages, notamment “Procédé quantique “JEcommande” (Divine Commande), “EFT-Tape, tape, commande!”, “EFT-Psychologie énergétique” et “EFT et Feng Shui”, “Feng Shui - L’outil de l’harmonie pour réussir sa vie” aux éditions Dervy (groupe Trédaniel) et Grand Livre du Mois (LE CLUB). Dernière parution chez Dervy : **“Les Pervers narcissiques - Se désintoxiquer de leurs effets nocifs sur notre vie”**.



Pour un abonnement gratuit au courrier régulier
“Psychologie énergétique avec Sophie MERLE”
veuillez vous rendre sur le site : www.SophieMerle.com

AVIS LÉGAL: Le matériel pédagogique présenté dans cet ouvrage ne peut être reproduit, en partie ou en entier, sous quelque forme que soit (livres, articles, publications, séminaires, forums, CD, DVD, MP3 files, etc.), sans le consentement par écrit de Sophie Merle. Contact: www.SophieMerle.com

[Table des matières page 6]

Notice d'utilisation de la méthode "EFT-Tape, tape...Commande!"

EFT-Emotional Freedom Techniques, le procédé JEcommande et la méthode "EFT-Tape, tape...Commande!" font partie de la famille des techniques dites de "Psychologie énergétique" (aussi nommée Psychologie quantique) dont les bienfaits font actuellement l'objet de sérieuses recherches scientifiques. Ainsi, notez que toutes ces techniques n'en sont encore qu'à un stade purement expérimental. Notez également que Sophie MERLE, créatrice du procédé "JEcommande" et de la méthode "EFT-Tape, tape...Commande!" n'est PAS psychothérapeute, ni autrement physicienne diplômée de la santé mentale ou physique, et se dégage de toutes responsabilités envers l'usage que vous ferez des instructions que vous trouverez dans ce livre, que vous pratiquiez la méthode seul(e) ou avec des tiers (membres de votre famille, amis, collègues, patients, connaissances, complets étrangers, etc.



Table des matières

Notice importante ...	4
Avant-propos ...	7
La méthode “EFT-Tape, tape...Commande!” ...	11
Quels maux traiter ? ...	11
Le “tape, tape ...” de la méthode ...	15
La magie de l’expression “parce que” ...	20
Instructions de base ...	22
1) Annoncer le problème ...	23
2) Évaluer le degré de détresse ...	24
3) Accepter le problème tel qu’il est ...	24
4) L’exploration magique ...	25
5) Formule de traitement global du problème ...	28
6) Réévaluation du niveau de détresse ...	29
7) Traitement de ce qu’il reste d’inconfort ...	29
8) Procédure d’éveil du potentiel souhaité ...	31

Formule de commande ... 32

Résultats ... 33

Autres ouvrages par Sophie MERLE ... 35

**Ouvrages numériques sur le sujet brûlant de la perversité
narcissique et de ses dégâts ... 41**



Avant-propos

Les tenants du procédé “JEcommande” (Divine Commande) alliés à la solide dynamique de tapping que nous propose EFT font de la méthode “EFT- Tape, tape...Commande!” un outil de transformation énergétique aussi puissant que facile à manier.

Pour pratiquer la méthode “EFT-Tape, tape... Commande!”, nul besoin de connaître quoi que ce soit de la pratique de l’EFT ni celle du procédé “JEcommande”. Vous trouverez dans les pages qui suivent les instructions de base de la méthode, amplement suffisantes pour vous aider à vous en servir efficacement.

J’ai mis au point il y a quelques années la méthode “EFT-Tape, tape...Commande!” par désir de continuer à me servir, en certaines occasions, de la puissante dynamique de tapping de EFT. L’action physique du tapping dans les moments de grande détresse, joint à la levée des raisons inconscientes qui la provoquent et à leur traitement au moyen du procédé “JEcommande”, procurent souvent un soulagement immédiat, auquel s’ajoute bien souvent la cessation immédiate, complète et permanente du problème.

Les inconditionnels du tapping apprécieront le puissant ajout du procédé “Jecommande” à leur pratique de L’EFT. Et là je pense en particulier aux thérapeutes professionnels qui y trouveront une aide incomparable dans la recherche des “raisons, causes et origines” des problèmes qui leurs sont soumis en traitement.

Une recherche qui n’est plus de mise ici puisqu’elle s’effectue en dehors de la conscience éveillée du praticien et de son patient, autrement dit, en coulisses. Tout se joue derrière le rideau en terme de guérison toujours établie “au plus haut degré de perfection”.

De fait, si l’on compare l’EFT à un avion à réaction pour ce qui est de la vitesse de traitement des problèmes, joint au procédé “Jecommande” (Divine Commande), nous avons là une fusée propulsée à une vitesse interplanétaire !

Notez cependant que ce n’est pas le procédé “Jecommande” qui nécessite l’ajout du tapping pour être efficace. C’est l’inverse qui se produit, l’EFT s’en trouvant être le plus grand bénéficiaire.

La méthode “EFT-Tape, tape... Commande!” incorpore le tapping de l’EFT (d’où l’expression “Tape, tape...”), sous l’intime supervision d’une force innée porteuse de toutes les ressources nécessaires à la réalisation parfaite de ce que nous lui demandons intentionnellement d’effectuer. Ou plus exactement ce que nous lui “ordonnons” (d’où le terme “... Commande!”).

Il s’agit là d’une force créatrice inhérente à chacun, mais que peu dirigent de manière consciente. Or, plus nous en savons sur la nature de cette force innée et comment la contrôler, mieux nous nous en portons. Cette force devient un appui inconditionnel dès lors que nous entretenons des rapports conscients (et constants) avec elle.

D’éminents physiciens, tel le Pr. Bruce Lipton, célèbre microbiologiste et auteur, entre autres, de l’ouvrage “La biologie des croyances”, s’accordent à dire que nous avons potentiellement tout ce qu’il nous faut pour mener une existence paradisiaque sur terre. En nous sommeille un potentiel de croissance extraordinaire se traduisant par des pouvoirs et des facultés encore inexploités. Autrement dit, des caractéristiques individuelles encore “endormies”.

Dans quelques années tout ceci sera une vérité fermement établie et nous en parlerons comme s'il s'agissait d'une évidence. Tel que le précise la célèbre physicienne Candace Pert dans ses livres "le plaisir est un élément essentiel à toute vie", nous faisant remarquer que nous avons été conçus pour "carburer au plaisir" et éviter toute douleur.

Créer intentionnellement sa vie en compagnie de l'intelligence universelle est le but ultime de la méthode "EFT-Tape, tape... Commande!" (Et de celle du procédé JEcommande-Divine commande). Oser lui parler franchement de nos soucis en lui demandant explicitement d'intervenir pour les résoudre. L'inciter à éveiller nos talents innés, notre potentiel latent de bonheur dans la vie. Cette "Intelligence" est un puits de sagesse auquel nous avons tous accès.

C'est la puissance qui met en marche la chaîne d'événements (et parfois de coïncidences miraculeuses) qui nous apporte ce qu'on lui demande. Parce que l'énergie est intelligente, elle a les capacités d'obéir, de coopérer, de se mouler à nos désirs, nous aidant à faire de notre vie un modèle de bien-être et de prospérité. Alors êtes-vous prêt ? Etes-vous prête ?

Introduction à la méthode “EFT-tape, tape... commande!”

Quels maux traiter ?

Peu de maux résistent à une intervention bien menée au moyen de la puissante méthode “EFT-Tape, tape... Commande!”, parmi lesquels :

Les phobies ...

L’anxiété chronique ...

L’insécurité ...

Le trac ...

Le manque de confiance en soi ...

La peur de l’avenir ...

Le stress ...

Les tensions corporelles ...

Le mental en ébullition ...

Les pensées qui tournent en rond ...

Les deuils difficiles ...

Les chagrins d'amour ...

Le désespoir ...

La solitude ...

Le manque d'amour ...

Le manque d'argent ...

Les désillusions ...

Les doutes ...

Les errements dans la vie ...

Les croyances négatives ... celles que l'on cultive à propos de soi, des autres, du monde en général et qui nous limitent si fort dans la vie.

Les sentiments d'échec ...

L'humiliation ...

La honte ...

Les regrets ...

Les remords ...

La culpabilité ...

Les insomnies ...

Les cauchemars ...

Une santé défaillante ...

Les douleurs physiques ...

Les migraines ...

La fatigue chronique ...

Les difficultés respiratoires ...

Les problèmes de poids ...

Les vertiges ...

Les nausées .., etc., ...

Et puis l'ingratitude aussi ... cette ingratitude chronique qui nous empêche d'apprécier l'incroyable abondance de bienfaits dont nous sommes déjà amplement pourvus et qui se trouve bien souvent à l'origine de nos sentiments de manque dans un monde d'abondance qui ne se voit pas.

En résumé, dès l’instant où un problème possède une racine émotionnelle nous sommes en mesure d’intervenir efficacement avec la méthode “EFT-Tape, tape...Commande!”. Essayez, continuez, persistez, persévérez et vous obtiendrez d’excellents résultats. C’est impossible autrement.



Le “tape, tape ...” de la méthode

(L'emplacement des points de tapping)

Nous utilisons 9 points de tapping dans la pratique de la méthode “EFT-Tape, tape...Commande!”.

Le frappement sur les points (hormis ceux qui se trouvent au centre du corps) s'effectue soit à droite soit à gauche du corps ou en alternance. C'est comme on veut.

On peut également exercer une pression douce sur les points plutôt qu'effectuer le tapping. Là aussi, c'est une question de choix. Les points sont si faciles à trouver que j'ai jugé inutile d'inclure une illustration graphique.

*** Vous en trouverez une bien détaillée en téléchargeant gratuitement le livret “EFT” sur la page d'accueil de mon site www.SophieMerle.com

Le point Karaté

- Le point est situé sur la tranche de la main, entre la base de l'auriculaire et le début du poignet, l'endroit dont on se sert dans la pratique des Arts martiaux pour trancher un objet d'un coup sec. On frappe ce point vigoureusement du plat

des doigts de l'autre main. Lorsque vous stimulez ce point vous intervenez sur tout ce qui a trait à l'anxiété, aux attentes angoissantes, à l'appréhension, au trac, au découragement, au pessimisme, au manque de confiance en soi, en les autres, en la vie.

Le point du Sourcil

- Le point est situé au début du sourcil du côté du nez. Lorsque vous stimulez ce point, vous intervenez sur tout ce qui a trait au dangereux, au menaçant, à ce qui nous fige dans la terreur, aux peurs et angoisses viscérales éprouvées en vue d'un danger réel ou imaginaire.

Le point de l'Extérieur de l'oeil

- Le point est situé sur l'os de l'orbite à la fin du sourcil. Lorsque vous stimulez ce point, vous intervenez sur tout ce qui a trait à la rage, à la haine, aux rancunes obsessionnelles, au désir de vengeance.

Le point Sous l'oeil

- Le point est situé sous l'oeil sur l'os de l'orbite à la verticale de la pupille quand on regarde droit devant soi. Lorsque vous stimulez ce point, vous intervenez sur tout ce qui a trait aux

attachements excessifs (à des idées, à quelqu'un, à une situation, à des objets), aux soucis obsessionnels, aux idées fixes, au vide que l'on porte en soi, à l'insatisfaction profonde, à la peur de manquer.

Le point Sous le nez

- **Le point est situé au centre de l'espace entre le nez et la lèvre supérieure. Lorsque vous stimulez ce point, vous intervenez sur tout ce qui a trait à la honte de soi, au souci du qu'en dira-t-on, à un manque de bravoure préjudiciable à votre épanouissement dans la vie. Gaucherie, gêne, abaissement, humilité excessive, retenues maladroites.**

Le point du Creux du menton

- **Le point est situé dans le creux qui se trouve entre la lèvre inférieure et la bosse du menton. Lorsque vous stimulez ce point, vous intervenez sur tout ce qui a trait à l'impossibilité d'oublier un échec, une défaite, un revers de fortune. Consternation, accablement, regrets, sentiments de culpabilité qui empêchent d'aller de l'avant.**

Le point de la Clavicule

- Le point est situé à droite ou à gauche du “V” central qui joint les deux clavicules, juste sous la bosse de l’os. Lorsque vous stimulez ce point, vous intervenez sur tout ce qui a trait aux névroses d’angoisse, aux phobies, aux crises de panique. Épouvante, agitation, affolement, en somme à tout ce qui empêche de vivre paisiblement.

Le point Sous le bras

- Le point est situé à une dizaine de centimètres sous l’aisselle, là où se place la bande latérale d’un soutien-gorge. On peut tapoter ce point du bout des cinq doigts. Lorsque vous stimulez ce point, vous intervenez sur tout ce qui a trait à l’ennui, à l’insatisfaction, au mécontentement, au pessimisme et défaitisme, au renoncement des joies de la vie.

Le point Sous le sein

- Le point est situé juste en dessous du mamelon chez les hommes, et chez les femmes dans le même axe sous la masse mammaire. Lorsque vous stimulez ce point, vous intervenez sur tout ce qui a trait à la stagnation et aux

frustrations, à l'exaspération, l'amertume, le désarroi, la confusion, l'hésitation, les craintes de mal faire, l'irrésolution, les tergiversations intérieures.

Notice : si vous connaissez déjà EFT vous avez sans doute remarqué que le point sous le sein est rarement utilisé aux USA pour des raisons de pudeur. En ce qui me concerne, je trouve important de traiter les émotions qui se rattachent au point sous le sein.



La magie de l'expression **“parce que”**

N'importe quel thérapeute vous le dira, l'aspect le plus ardu de son travail réside dans l'excavation, depuis les profondeurs de l'inconscient, des “raisons, causes et origines” des problèmes qui lui sont soumis en traitement . Or plus rien de tel ici.

Ce labeur d'ordinaire si laborieux devient inutile dans le sens que la recherche s'effectue sous la gouverne de nos forces spirituelles que nous faisons volontairement entrer en jeu, déclarant tout simplement “parce que” à la suite de chacune des phrases de traitement.

Par exemple au négatif :

- “J'ai pris énormément de poids ces derniers temps, parce que ...”

ou au positif :

- “Je me stabilise facilement à mon poids idéal, parce que ...”

L'expression “parce que” est notre outil magique. C'est le signal qui ordonne à notre “Sagesse intérieure” (conscience supérieure) d'aller immédiatement piocher toutes les informations

adéquates. Car informations, il y a, tant au niveau de l'élaboration de tout ce qui cloche dans nos vies que de tout ce qui va bien.

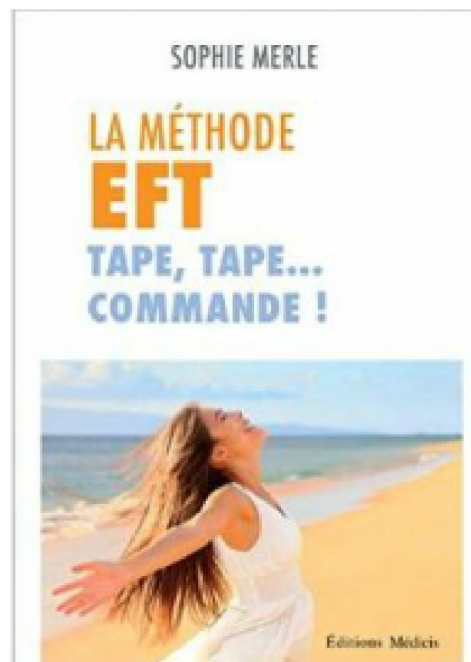
Dans chaque cas, qu'il s'agisse de la guérison d'un problème ou de l'intégration des données nécessaires au bâti d'une réalité différente, l'expression "parce que" met aussitôt en branle nos forces intérieures qui vont en assurer la manifestation (si cela correspond à notre bien-être à long terme).

Nous appuyons ainsi de façon volontaire (intentionnelle) sur la touche de mise en route de notre grandiose mécanisme créatif. Nous commandons de manière nette et consciente en nous servant de ce que nous connaissons le mieux, c'est à dire notre vie physique au quotidien, laissant le soin à la partie la plus élevée de notre être, la partie "cosmique (divine)" qui réside dans "l'invisible", de s'occuper du "non physique", autrement dit, de s'occuper du fondamental.

Nous ne sommes pas seuls lorsque nous procédons au traitement de nos problèmes. Nous sommes au contraire en compagnie du meilleur thérapeute qui soit pour nous aider personnellement. De plus, il s'appelle de notre nom. Il s'agit de soi dans l'expression la plus élevée de soi-même.

Instructions de base de la méthode

“EFT-Tape, tape...Commande!”



Les instructions proposées ici sont extraites du manuel pratique de la méthode “EFT-Tape, tape...Commande!” disponible en librairies.

1) Annoncer le problème

Pour commencer, vous annoncez le problème au cours d'une phrase qui en donne le titre soit par écrit ou vous en prenez note mentalement. Par exemple:

- “J’arrive toujours en retard au travail”
- “Je déteste les dimanches”
- “Ma vie est triste”
- “Je me sens abandonné(e) de tous”
- “Personne ne m’aime”.

Vous exposez votre problème clairement. Vous exprimez votre vérité sans détour. Ce n'est pas le moment de donner dans le “positif”. Un problème peut s'avérer positif plus tard, une fois qu'on s'en est sorti. Sur le moment et comme c'est dans la nature d'un problème que d'être désagréable à vivre, inutile de se forcer à y chercher le positif.

2) Évaluer le degré de détresse

Ensuite vous évaluez le niveau de détresse que vous cause votre problème sur une échelle marquée de 0 à 10, le chiffre 10 indiquant une détresse maximale. Le premier nombre qui s'impose à votre esprit lorsque vous songez au problème est le bon.

3) Accepter le problème tel qu'il est

Cette étape d'acceptation s'effectue en stimulant le point Karaté en même temps que l'on procède à la lecture, lentement et attentivement de ce qui suit:

- “Même si ce problème me cause de profondes souffrances, je m'accepte malgré tout pleinement car si je savais quoi faire pour ne pas le subir, il y a longtemps que je l'aurais fait. Et je m'accepte avec toutes mes faiblesses et avec tous mes tourments sachant que je fais toujours de mon mieux en toutes circonstances compte tenu de mes possibilités et capacités du moment. Et cette situation ne fait pas exception à la règle. Ainsi je m'accepte exactement comme je suis aujourd'hui peu importe le degré de négativité que ce

problème soulève dans ma vie ou en moi émotionnellement ou son niveau d'inconfort physique.”

[Répétez la lecture de ce paragraphe trois fois de suite.]

4) L'exploration magique

Il s'agit là de commencer par nommer son problème clairement. La phrase établie fait alors l'objet d'une requête auprès de notre propre conscience supérieure au cours d'une ronde de tapping, l'expression “parce que” l'incitant à aussitôt collecter toutes les “raisons, causes et origines” du problème cité.

Un problème qui sera pour notre exemple une prise énorme de poids durant la semaine. Nous procédons ainsi:

Dessus de la tête: J'ai pris énormément de poids cette semaine parce que .., parce que .., parce que .., etc.

IMPORTANT: Là vous répétez l'expression “parce que” en silence une bonne dizaine de secondes (à peu près 14 fois, mais inutile de compter, faites comme ça vous vient) pendant que vous effectuez le tapping sur le point désigné en portant bien votre attention sur le problème en traitement (c'est votre rôle le plus important afin de montrer clairement la cible à votre conscience supérieure).

Fermez les yeux si vous le désirez. Si des idées vous viennent sur les causes possibles du problème, ne les repoussez pas mais laissez la recherche se faire sans intervenir consciemment.

Puis vous continuez avec la ronde normale de tapping, en répétant tout simplement à chaque point (silencieusement) “parce que” exactement comme vous l’avez fait au point précédent, c’est à dire une bonne dizaine de secondes l’esprit centré sur la situation en générale, sans chercher à trouver consciemment les causes possibles du problème. Ceci est du domaine de votre conscience supérieure (votre Sagesse Intérieure) qui a accès à des informations qui vous sont par définition complètement inaccessibles consciemment.

Sourcil: parce que .., etc.

Coin de l’oeil: parce que.., etc.

Sous l’oeil: parce que .., etc.

Sous le nez: parce que .., etc.

Creux du menton: parce que .., etc.

Clavicule: parce que .., etc.

Sous le bras: parce que .., etc.

Sous le sein: parce que .., etc.

La ronde terminée, vous tenez le point et prenez une respiration lente de profonde. Puis vous continuez avec le segment suivant, prenant le problème sous autant d'angles possibles en vous basant sur les idées qui vous viennent à l'esprit par rapport à votre vécu quotidien en liaison avec le problème.

Nous appuyant sur l'exemple de la prise de poids, nous pourrions continuer en disant :

- **“Je suis incapable de conserver mon poids idéal parce que...”.**
- **“Je grossis rien qu'à regarder de la nourriture parce que ...”.**
- **“Jamais je ne parviendrai à être belle et mince comme je veux parce que ...”, etc., etc.**

C'est le moment ici de déballer franchement toutes vos idées et croyances à propos du problème que vous désirez traiter. Lorsque vous avez bien vidé votre sac, que vous êtes allé(e) à fond dans le “négatif”, que vous avez clairement signalé les diverses souffrances que vous cause le problème, vous effectuez alors la formule de traitement global du problème.

5) Formule de traitement global du problème

- Je commande au plus haut de degré de perfection la guérison immédiate, complète et permanente dans la grâce et l'aisance de toutes les raisons, causes et origines de l'ensemble des données qui participent de n'importe quelle façon qui soit à l'élaboration de tous les différents aspects du problème cité.

Répétez maintenant le mot "lumière" en silence pendant une bonne dizaine de secondes. Lorsque c'est fait, prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

- En remplacement de l'ensemble de ce problème je commande au plus haut degré de perfection l'intégration immédiate, complète et permanente à tous les niveaux de mon être de l'ensemble des capacités qui me sont nécessaires pour exprimer le meilleur de moi-même et m'épanouir avec grâce et aisance dans la paix, l'amour et la lumière.

Répétez maintenant en silence les mots "paix, amour, lumière" pendant une bonne dizaines de secondes. Lorsque c'est

fait, prenez une respiration lente et profonde. Buvez un peu d'eau. Délasser-vous un instant. Puis continuez ...

6) Réévaluation du niveau de détresse

Songez au problème qui vous a incité effectuer le traitement. Pour notre exemple, il s'agit d'une peur de prendre l'avion. Comment vous sentez-vous maintenant par rapport au problème quand vous y songez. Sur une échelle maquée de 0 à 10, le chiffre 10 signifiant une détresse maximale, quel est ce chiffre à présent ? Prenez-en note mentalement ou par écrit.

7) Traitement de ce qu'il reste d'inconfort

Concentrez-vous un instant sur ce que vous ressentez encore comme inconfort tant de manière physique qu'émotionnelle, puis lisez attentivement ce qui suit:

- “Je commande au plus haut degré de perfection l'annulation de tout programme conscient ou inconscient fondé sur une impossibilité d'éliminer ce problème. Toute croyance négative à propos de ce qu'il m'est possible d'accomplir**

dans la vie fond et se désintègre maintenant dans la paix, l'amour et la lumière en même temps que tous les schémas comportementaux adoptés consciemment ou inconsciemment dans le but de limiter mon bien-être dans la vie ou de le bloquer.”

Prenez une bonne respiration lente et profonde. Puis continuez ...

- **Toutes les informations et traces énergétiques ayant trait à l'élaboration et au maintien de ce problème se désintègrent immédiatement dans la lumière en y incorporant toutes formes possibles de malédiction ou influences négatives provenant de n'importe quelle source, y compris de moi-même sous forme de vœux que j'aurais pu émettre en vue de me punir ou de m'empêcher d'être libre et de bénéficier d'une vie heureuse.”**

Répétez maintenant en silence les mots “paix, amour, lumière” pendant une bonne dizaines de secondes.

Lorsque c'est fait, prenez une bonne respiration lente et profonde puis continuez ...

- “Je suis à présent transformé(e) au plus profond de moi-même et vibre désormais à l’unisson d’une vie complètement débarrassée de ce problème. Je me comporte dorénavant avec grâce et aisance dans les situations qui me troublaient auparavant. Je suis désormais en parfait alignement avec mon plan de vie le plus heureux et le plus épanouissant qui soit pour moi. Je suis en paix maintenant.”

Puis répétez en silence les mots “paix, amour, lumière” pendant une bonne dizaine de secondes. Lorsque c’est fait, prenez une respiration lente et profonde trois fois de suite (inspirez lentement par le nez, expirez lentement par la bouche). Et buvez un peu d’eau. Dégourdissez-vous les jambes. Puis continuez si vous en ressentez le désir.

8. Procédure d’éveil du potentiel souhaité

L’éveil de potentiel s’effectue par l’intégration de données spécifiques au vécu d’une vie où le problème traité a complètement disparu.

Nous procédons de la même manière que lors de la première partie, sauf que les phrases sont de nature complètement positive.

Lors que c'est fait, nous passons à la formule d'intégration globale par une formule définie telle que voici :

Formule de commande

- “Je commande au plus au degré de perfection l'éveil complet et permanent à tous les niveaux de mon être et en toutes dimensions de mon existence de toutes les capacités d'être, d'avoir et de faire que je viens de mentionner, les intégrant avec grâce et aisance dans ma réalité d'aujourd'hui que je vis désormais dans la paix, l'amour et la lumière.”

Puis répétez “paix, amour, lumière” silencieusement pendant une bonne dizaine de secondes.



Résultats

Avec le temps pour allié, la persistance pour amie, et une véritable envie d’être, d’avoir ou de faire quelque chose, il est absolument certain que nous y parviendrons.

Servez-vous de la méthode “EFT-Tape, tape...Commande!” aussi souvent que possible et vous serez éberlué(e) des résultats que vous procurera le contact régulier avec votre lumineuse nature.

Assez difficile au début de s’y mettre car ce n’est pas dans les normes, mais combien gratifiant que de pouvoir passer de victime à maître. Combien satisfaisant que de récupérer un pouvoir positif sur sa vie et sur son avenir, provoquant de la sorte une heureuse transformation de sa vie.

Le travail énergétique éveille nos capacités auto-réparatrices avec pour conséquences l’éveil de nos facultés innées de réussite dans la vie.

Exploiter des ressources intérieures qui nous permettent de grandir, de nous développer, de prendre notre essor. Travailler

chaque jour “sur soi” nous rend capables d’accomplir des choses impensables auparavant.



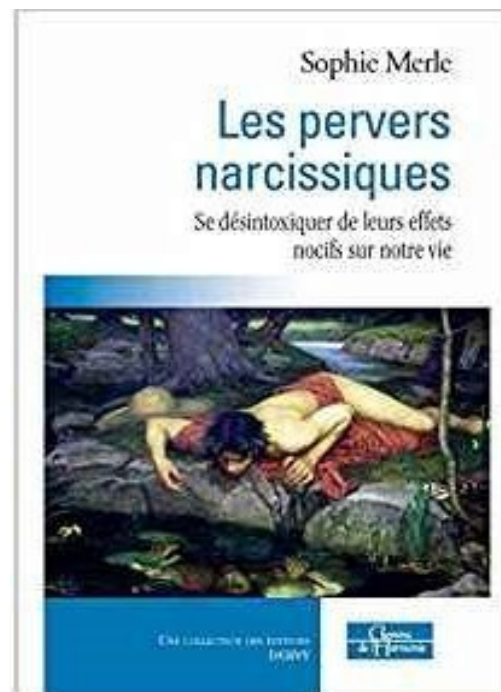
Que la vie vous soit douce et prospère, remplie de joie et de bonheur en ces temps de profonde transformation humaine. Sophie

J’ai eu la joie de vous présenter ici les instructions de base de la méthode “EFT-Tape, tape...Commande!”. Si vous désirez en savoir plus sur ce fantastique procédé de transformation quantique, veuillez visiter le site

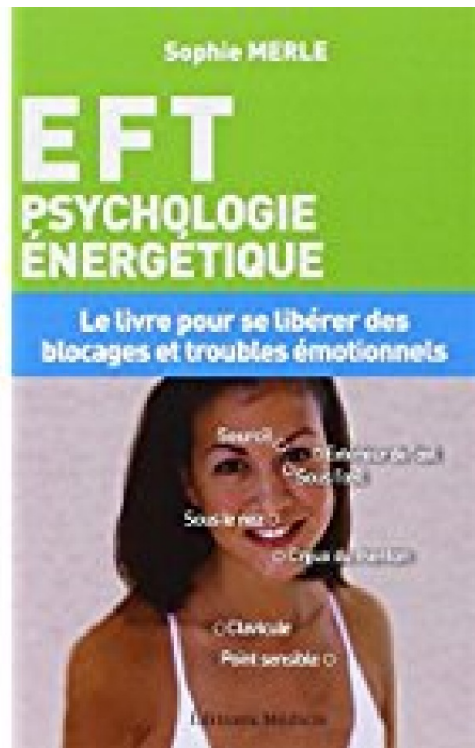
www.SophieMerle.com ou www.DivineCommande.com

Ouvrages par Sophie MERLE

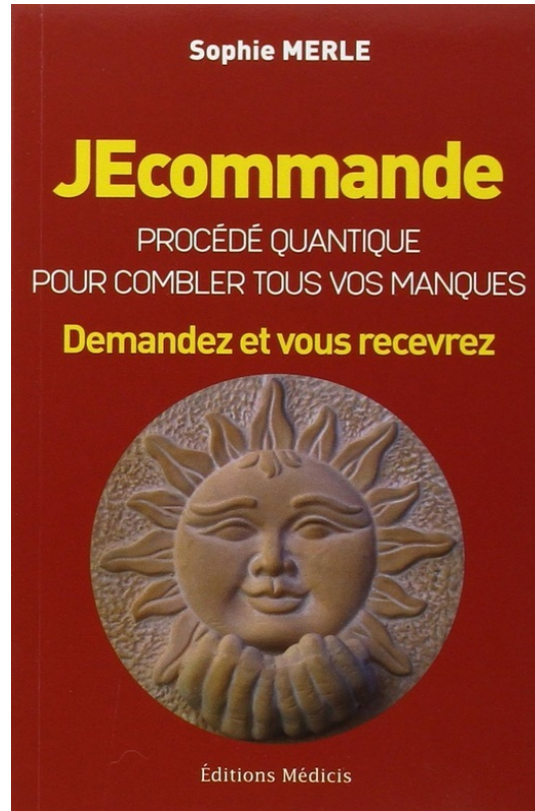
Titres parus en librairies



Les pervers narcissiques - Se désintoxiquer de leurs effets nocifs sur notre vie - Une solution spirituelle à un problème concret. Editions Deryv (Les chemins de l'harmonie 2017) et Grand Livre du Mois (Le Club).

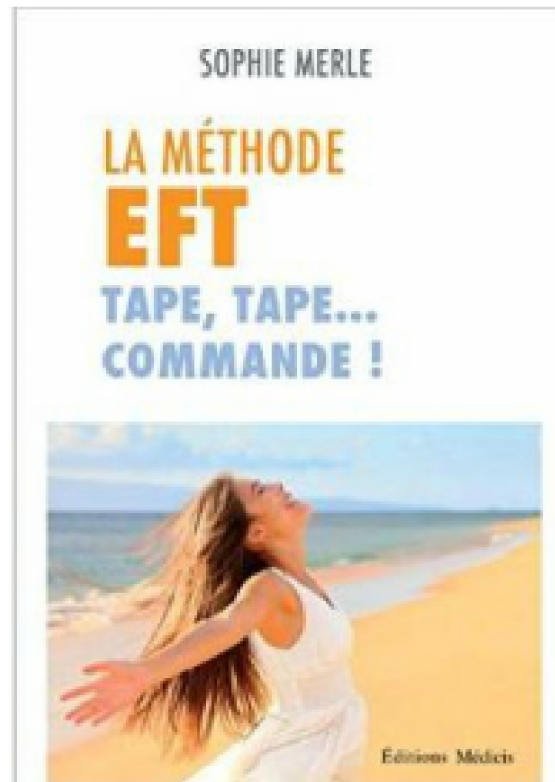


“EFT-Emotional Freedom Techniques: Technique énergétique pour la santé, l’épanouissement affectif et la plénitude matérielle”. Editions Médicis (2004). Titre épuisé. Parution de la seconde édition sous le titre: “EFT Psychologie énergétique”. Editions Médicis (2009) et Grand Livre du Mois (Le Club).

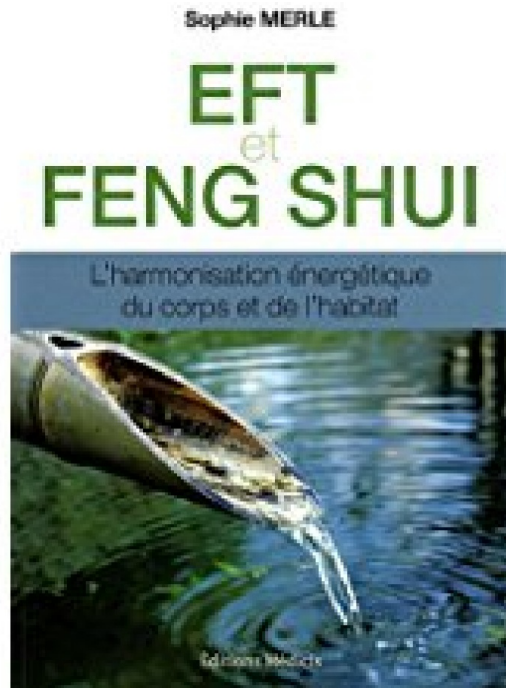


“Le procédé quantique JEcommande”

Editions Médicis (2012) et Grand Livre du Mois (Le Club).



**“EFT-Tape, tape, Commande!” Editions Médicis (2014)
et Grand Livre du Mois (Le Club).**



**“EFT et le Feng Shui”. Editions Médicis (2009) et Grand
Livre du Mois (Le Club)**



“FENG SHUI: L’outil de l’harmonie pour réussir sa vie”.
Editions Dervy (1999) et Grand Livre du Mois (Le Club).

*** * * “Le guide magique du Tarot divinatoire: 9240 combinaisons interprétées.” Editions du Rocher 1997 (édition épuisée en instance de réédition).**



Sur le sujet brûlant de la perversité narcissique et de ses dégâts.

[sous format numérique aux éditions du soleil]

www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Les pervers narcissiques - Se désintoxiquer de leurs effets toxiques sur notre vie.

- Un programme de sept modules de traitement quantique à pratiquer chez soi sans rendez-vous de groupe. Chaque module est muni d'un document explicatif et du protocole de traitement quantique qui s'y applique également présenté sous format audio. www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Rompre les cordons énergétiques & attaches éthériques toxiques.

- Les situations toxiques dans lesquelles nous sommes englués jusqu'au cou prennent formes dans notre vie selon des informations dites quantiques qui s'imposent en dehors de notre volonté consciente. Pris au piège d'une relation malsaine, nous ne nous appartenons plus, happés que nous sommes dans un solide réseau de cordons énergétiques et liens éthériques

impossibles à sectionner ailleurs qu'au niveau quantique de notre être. www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Le Deuil Amoureux.

- Ce protocole quantique est principalement élaboré dans le but d'aider ceux et celles qui ont eu une relation ou sont encore en relation intime avec un individu à la personnalité dite " perverse narcissique ". Peu importe que la relation soit terminée ou qu'elle soit en instance de rupture, ou que l'on songe sérieusement à se séparer, les souffrances émotionnelles ressenties sont profondes. Le deuil amoureux n'est pas à prendre à la légère. C'est une des expériences de vie les plus déchirantes qui soient et certains ne s'en remettent pour ainsi dire jamais. Il leur en reste une profonde affliction qui va continuer (parfois jusqu'à la fin de leurs jours) à leur dicter inconsciemment leurs possibilités de bonheur affectif à long terme dans une bonne relation de couple.

www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Se libérer d'un schéma d'abandon/séparation avec le procédé quantique JEcommande.

- Si vous avez la nette impression qu'un gouffre vous sépare de ce qui ferait votre bonheur dans la vie, n'allez pas chercher plus loin,

ce gouffre se nomme un **SCHÉMA d'ABANDON** (séparation). Si on vous a souvent menti dans la vie, si vous vous êtes souvent fait voler et escroquer, si on vous a souvent fait miroiter des choses que vous n'avez jamais reçues, fait des promesses jamais tenues, c'est que vous souffrez d'un schéma d'abandon/séparation. La trahison, les tromperies et l'infidélité, tout ce qui ressemble de près ou de loin à un manque, à une perte ou à un échec procède directement d'un schéma d'abandon (doublé automatiquement d'un schéma de séparation) www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Retrouver le BONHEUR.

- 9 exercices quantiques ultra puissants pour rebâtir votre vie au-delà de vos plus folles espérances suite à une relation toxique.

www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Nettoyage quantique des énergies ancestrales négatives, mauvais sorts et sortilèges avec le procédé Jecommande

- Traitement quantique des énergies ancestrales nocives au développement personnel et à l'épanouissement dans la vie. Nous sommes tous nés porteurs de l'A.D.N. de nos parents, y compris de la souffrance encodée dans leurs gènes. C'est notre héritage génétique. Mais ce n'est pas parce qu'on hérite

d'informations génétiques nuisibles à notre bien-être que l'on doit en subir passivement les mauvais effets ou en faire cadeau à nos enfants. www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Nombreux autres titres disponibles sous format électronique (pdf, mp3) sur le site des éditions du Soleil dirigé par Sophie MERLE :



www.SophieMerle-editions-du-soleil.com