

Un ouvrage de la série des guides pratiques de Psychologie énergétique

www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Sophie MERLE

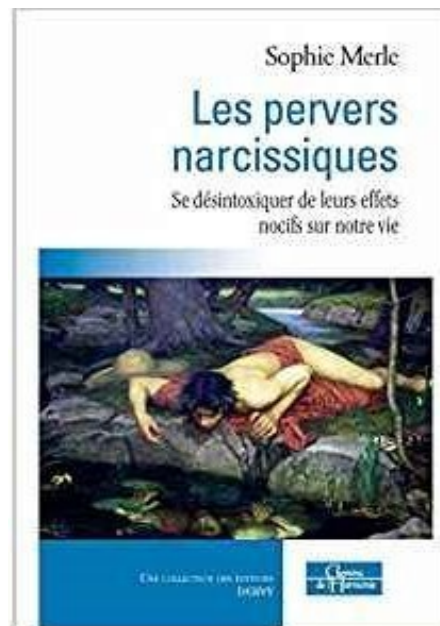


L'oubli heureux de nos fixations toxiques

Fini l'assujettissement mental et émotionnel à nos anciennes amours, situations toxiques et autres galères. Fini de tourner en rond dans nos idées. On change de registre avec le procédé JEcommande !

www.SophieMerle.com

Le présent ouvrage intitulé **“L'oubli heureux de nos fixations toxiques”** vous est offert en cadeau par **Sophie MERLE**, auteur du livre à succès **“Les Pervers narcissiques - Se désintoxiquer de leurs effets nocifs sur notre vie”**.



Le thème :

Happés corps et âme dans les désirs, envies, demandes, ordres et règlements continuellement imposés par ce qu'il est commun de nommer un **“pervers narcissique”**, y obtempérant à la seconde dans le but ultime de lui plaire, cet ouvrage est destiné à aider tous ceux et à toutes celles qui se sont retrouvés un jour ou l'autre à vivre ou à travailler sous la coupe d'un être hautement abusif, et qui sont incapables depuis de se le sortir de la tête.



Sophie MERLE

Conceptrice du procédé quantique “Jecommande” et de la méthode “EFT-Tape, tape, commande!”. Auteur de nombreux ouvrages, notamment “Procédé quantique Jecommande (demandez et vous recevrez)”, “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”**.



Table des matières p.9

Dans la même collection

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

~ L'oubli heureux de nos fixations toxiques ~

-7-

**De nombreux titres sous format numériques
vous sont proposés aux éditions du soleil.**

www.SophieMerle-editions-du-soleil.com



Pour un abonnement au courrier régulier gratuit

“Psychologie énergétique avec Sophie Merle”

veuillez vous rendre sur l'un ou l'autre de ces sites:

www.SophieMerle.com ou www.DivineCommande.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

© Sophie Merle - Droits internationaux protégés- Reproduction interdite.

www.SophieMerle.com / www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Notice Importante

Ce que vous devez savoir avant de débiter :

Je ne suis pas thérapeute au sens traditionnel du terme. J'enseigne des techniques d'expansion de conscience dans un processus de croissance personnelle. Des techniques qui nous aident à exprimer le meilleur de nous-mêmes, à exploiter notre individualité, nos talents spéciaux. Et c'est en ce sens que je vous propose la pratique du procédé Jecommande. Et bien que les gens obtiennent d'excellents résultats en pratiquant cette technique, dite de nature énergétique/quantique, je ne peux en aucun cas vous garantir que le procédé Jecommande qui en est encore à un stade expérimental réponde à vos attentes. Vous êtes prié(e) de consulter votre médecin traitant avant d'entreprendre le remodelage quantique proposé dans ces pages en cas de troubles physiques et/ou émotionnels graves, ou si vous avez le moindre doute sur votre santé mentale, et de ne pas arrêter une prise de médicaments sans son avis.



Table des matières

Notice importante ...	8
Se détacher d'une situation obsessionnelle ...	10
Comportements obsessionnels et idées fixes ...	13
L'impact bénéfique des gens toxiques ...	18
L'oubli heureux ...	23
Protocole quantique d'oubli heureux ...	28
Processus de transformation ...	30
Quelques idées supplémentaires ...	37
Sur le procédé quantique JEcommande ...	39
Ouvrages par Sophie MERLE ...	44



Libérez-vous de toutes vos créations finies et dépassées. Terminez le vécu douloureux (et obsessionnel) que vous en avez. Vous le pouvez!



Se détacher d'une situation obsessionnelle

Se détacher de quelqu'un avec qui les relations sont terminées (ou vont très mal) n'est certes pas chose aisée comme nous pouvons à peu près tous en témoigner.

Qui n'a vécu des amours difficiles ? Qui n'a vécu des séparations déchirantes ? Qui n'a vécu le rejet d'un être cher ? Un état qui donne lieu à des obsessions et idées fixes, une passion toxique qui nous empoisonne l'existence au point parfois de nous faire sombrer dans un désespoir qui colore chacune de nos pensées et actions.

Or, comme vous le savez déjà si vous avez lu mes ouvrages de Psychologie énergétique ou consulté les informations que

je donne sur mes différents sites, ce n'est jamais une situation, aussi dramatique soit-elle, qui produit nos inlassables souffrances émotionnelles, mais les vives perturbations qu'elle occasionne au niveau énergétique de notre organisme. La nuance est cruciale, car sans perturbations énergétiques, point de détresse ...

Lorsqu'une situation provoque une souffrance émotionnelle qui perdure, qu'elle nous plonge dans une détresse sans fond, c'est parce qu'elle avive en nous d'anciennes blessures. Ce n'est donc pas la situation qu'il faut incriminer en premier lieu, mais tout ce qu'elle suggère en patterns personnels de rejet, d'abandon, de culpabilité, d'humiliation, de trahison, d'injustice, etc.,

Ces patterns en plus se doublent le plus souvent d'un manque absolu de confiance en l'avenir ou s'alimentent d'illusions et d'aspirations irréelles que l'on se fait pour arriver à supporter les choses. Dès l'instant où notre système énergétique est marqué d'une souffrance particulière, celle-ci ne peut disparaître autrement qu'en allant la soigner à sa source, calmant, comme ici par le biais du procédé quantique

“JEcommande” les forts remous intérieurs qui lui donnent sa puissance de mal-être.

C'est toujours le calme que nous voulons récupérer dans les situations qui nous consomment. Une tranquillité de l'esprit qui va enfin nous permettre de refermer tranquillement la porte sur le passé, nous donnant ainsi la possibilité de rebâtir notre vie de façon à connaître le bien-être qui nous échappait auparavant.



Comportements obsessionnels et idées fixes.

Avoir un but valable dans la vie et s'y tenir contre vents et marées, faire preuve de persistance dans une situation qui nous tient à coeur, sans nous éparpiller, dénote l'acquis de qualités indispensables pour nous réaliser pleinement. Ainsi, une bonne dose de suivi dans les idées est essentielle pour réussir dans nos entreprises.

Le problème néanmoins, et il est de taille, c'est quand nous investissons toute notre énergie dans une cause perdue, sans être capables de lâcher prise. Nous devenons de vraies machines à toujours penser la même chose, et c'est pas bon pour le mental et encore moins pour le moral !!!

La question, la seule question que l'on devrait sérieusement se poser dans ce cas, c'est uniquement, "pourquoi cette obsession" ? Rien n'est jamais là par pur hasard. Nous avons nos raisons. Et ma réponse, bonne ou mauvaise, vous jugerez, c'est parce que nous ne supportons ni le manque, ni le vide qu'il génère. Et que nous luttons contre

ce vide si envahissant en refusant de penser à autre chose qu'à ce qui nous manque.

Nous sommes en attente de quelque chose qui n'arrive jamais. En un mot, comme en mille, nous sommes en attente de quelque chose qui n'arrive jamais, et ce mot, c'est l'amour. Quand quelque chose nous obsède, la seule étiquette qui s'y applique, c'est notre appel désespéré à un amour manqué.

Peu importe la situation ou les circonstances, quand on y réfléchit bien, c'est toujours quelque chose en rapport avec un manque d'amour. Manque d'argent? Manque d'amour des gens aux alentours. Manque de relations affectives? Manque d'amour envers nous des gens aux alentours. Manque de santé? Manque d'amour envers soi-même et envers son corps. Tout revient toujours à l'amour, tant à l'amour que l'on se porte à soi-même qu'à celui que l'on reçoit d'autrui.

De loin, et de très loin, la chose la plus préjudiciable qu'il nous reste d'une relation intime entretenue avec une personne toxique, qu'il s'agisse d'un amant, d'un conjoint, d'un ami,

d'un patron, etc., et cela bien après que la relation soit terminée, c'est le changement d'optique sur nous-mêmes qui en résulte et sur nos capacités personnelles que la personne aura volontairement bafouées, créant à notre insu consciente des conditionnements intérieurs extraordinairement nocifs qui sont à l'origine de nos obsessions et autres dommages psychologiques.

Par nos obsessions et l'incapacité d'oublier la situation qui tourne inlassablement en rond dans notre esprit, il est clair que nous cherchons un moyen de "récupérer" notre santé physique et morale. Sauf qu'aux résultats, nous vidant peu à peu de toute notre énergie et d'enthousiasme pour la vie, ce n'est notoirement pas la bonne façon de nous y prendre.

Tant que nous restons "accro" à l'autre, l'autorisant à occuper toutes nos pensées, il est bien évident qu'il gagne la partie. Nous lui permettons ainsi de continuer à nous faire du mal, doutant pour finir des méfaits qu'il ou elle nous aura imposés, prenant au fil du temps tout le blâme sur soi.

Aux yeux de l'autre nous sommes et resterons toujours le grand fautif ou la grande fautive de tout ce qui a mené la relation au désastre. Lui ou elle nous en accusera toujours, et cela, jusqu'à son dernier souffle. Alors, autant nous y faire. Nous n'aurons jamais l'opportunité de nous expliquer. Pour lui ou elle, nous sommes entièrement en tort, un point c'est tout. Le hic, c'est que nous en sommes également convaincu(e).

Si nous n'avions pas agi de telle et telle manière, mais autrement, nous n'en serions pas là pensons-nous souvent. Au final, nous sommes de toute évidence ceux qui en aurons fait le plus dans la relation, nous sentant malgré tout coupables de ne pas en avoir fait assez.

Vivre dans la réalité d'un être toxique, nous rend invariablement toxiques aussi. Il s'agit d'une véritable prison mentale dans laquelle nous restons volontairement enfermé(e), prenant plaisir à faire vivre l'autre en nous, l'autorisant à nous accompagner partout.

Cette obsession que nous avons de l'autre nous apporte quelque chose de vital qui est le fondement même de notre impossibilité à l'oublier. Nous avons "besoin" de continuer à nous nourrir de sa toxicité que nous avons intériorisée. Nous avons besoin que cette personne continue à nous dominer et à nous pervertir l'esprit, qu'elle ait au final raison sur nous, comme nous avons si bien été conditionnés à le faire, parfois depuis notre plus petite enfance...



L'impact bénéfique des gens toxiques

Une personne peut nous être toxique en même temps que bénéfique. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle nous avons tant de mal à nous en éloigner quand la coupe est pleine. Autrement dit, quand le mal qu'elle nous fait pèse soudainement plus lourd que le bien mais que nous ne bougeons toujours pas de là pour autant.

Les gens qui nous sont toxiques ont toujours la mainmise sur nous, la toxicité venant de ce que nous n'occupons pas notre juste place dans la relation. Nous avons peur. Les risques de nous imposer sont trop énormes. Mieux vaut marcher à tâtons, voire complètement nous écraser devant l'autorité.

C'est le pouvoir dominateur que l'on permet à quelqu'un d'exercer sur soi qui est à l'origine de n'importe laquelle de nos relations toxiques avec autrui. Il s'agit d'un mécanisme de défense que nous avons acquis dans l'enfance pour nous protéger et qui dure et perdure encore aujourd'hui bien que

nous soyons devenus adultes, et donc en principe capables maintenant de défendre nos droits lorsqu'ils sont bafoués.

Une relation toxique se bâtit dans notre vie en accordant d'immenses qualités à quelqu'un qui s'en goberge, se nourrissant cupidement de la grande admiration que nous lui portons ou de notre attachement aveugle. Or, il s'agit, la plupart du temps, de quelqu'un de creux qui s'est forgé une image qu'il ou elle projette aux alentours dans un besoin viscéral de se nourrir de l'importance qu'autrui lui accorde, sans quoi il ou elle n'est plus rien.

Nous reconnaissons les gens qui nous sont toxiques en nous posant les bonnes questions, la toute première étant tout naturellement :

- “Comment est-ce que je me sens avec cette personne ?”

Et la suivante, plus importante encore :

- “Qu'est-ce qu'elle m'apporte que je ne pourrais pas trouver ailleurs ?”

Nous conservons de “bonnes relations” avec quelqu’un qui nous est toxique uniquement par peur de perdre des acquis que, pour une raison ou pour une autre, nous jugeons totalement indispensables à notre bien-être. Et la personne le sait parfaitement bien. De là sa conduite grossière envers nous. Son comportement est inacceptable et nous le savons, l’acceptant néanmoins l’échine courbée, nous rapetissant toujours davantage.

La dynamique que je viens de souligner est à l’origine de n’importe quelle situation toxique dans notre vie. Se jouant selon des programmes mis en place dans l’enfance auquel nous ne portons pas l’attention qu’ils méritent, nous souffrons d’une relation à l’autre en raison de stratagèmes enfantins qu’il nous faut prendre en compte pour nous en sortir.

La personne devant laquelle nous courbons l’échine adore nous voir perdre notre dignité. Mieux nous le faisons, mieux elle se porte. Elle nous veut à ses pieds. Et attention si nous tentons tant soit peu de nous relever, les punitions vont pleuvoir...

Pour ces personnes, tout vient toujours de l'extérieur, jamais d'elles-mêmes. Elles ne sont par conséquent jamais responsables de quoi que ce soit. Nos arguments tombent systématiquement à plat. Toute tentative de discussion est futile, ne faisant qu'attiser une colère envers nous qui explose à la moindre remarque.

Ces gens là sont des êtres profondément perturbés que nous avons tout intérêt à fuir à toutes jambes. La situation est toujours dangereuse pour nous, sinon physiquement du moins émotionnellement. Il nous faut fuir, partir, nous échapper au plus vite d'elles. Mais comment faire lorsque nous pensons par ailleurs avoir tant à perdre en les quittant ?

Les graves conflits qui accompagnent automatiquement les relations toxiques proviennent d'un puissant déséquilibre dans les échanges. L'un prend tout, tirant systématiquement la couverture à lui (ou elle) en se mettant dans des colères noires quand, et à la longue, nous osons tant soit peu nous opposer à la tyrannie régnante.

Il nous faut donc commencer par nous éveiller à l'idée que ce que cette personne nous apporte de soi-disant si exceptionnel, nous pouvons le trouver ailleurs dans le monde, lorsque ce n'est pas directement en soi, comme la capacité de vivre seuls et indépendants.

La démarche peut prendre du temps avant de nous faire reprendre pieds dans une nouvelle réalité. Elle peut même parfois s'avérer douloureuse du fait de notre attachement à la situation pour les raisons citées précédemment. Mais nous avons tout à y gagner. Nous ne pouvons rester englués dans des schémas toxiques qui ne feront que de s'accroître toujours plus dans notre existence si nous n'y prenons garde.



L'oubli heureux

Prendre possession à 100% de son vécu est impératif pour arriver à ne plus être obsédé par une situation passée, présente ou à venir, le vrai d'une situation dépendant exclusivement de l'idée que l'on s'en fait. Que notre vécu nous semble bon, moyen ou carrément mauvais, l'essentiel est d'en prendre possession à part entière. Personne ne possède notre vécu. Nous en sommes propriétaire à 100%.

Personne n'a ressenti les mêmes souffrances que nous ni les mêmes joies. Personne ne pense ni n'agit exactement de la même façon que nous. Chacun est unique en son genre comme l'est notre expérience du monde, des autres et de la vie en général.

Ce que nous gardons en mémoire des événements douloureux qui se sont produits dans notre vie nous appartient. Ces souvenirs sont à nous et à personne d'autres. Nous pouvons donc en faire ce que nous en voulons. Nous pouvons garder un événement passé bien vivant en nous, bien actif,

avec tout ce que cela suppose en souffrances diverses qu'il génère, ou bien ranger l'expérience en un endroit où elle ne pourra plus nous encombrer la vie et l'esprit. Le choix est nôtre.

Nous savons que tout ce qui réside chez nous, autrement dit tout ce qui meuble notre "espace intérieur" nous appartient à 100%. Y compris tout ce qu'on espère bien pouvoir rendre un jour. Nul Karma ici en échange de quoi que ce soit. Nous ne pouvons "rendre sa pièce" à celui ou à celle qui nous encombre l'espace.

Point de "prêté pour un rendu" ici. Tout est à nous. Tout nous appartient. Dès l'instant où quelque chose atterrit chez nous, c'est à nous. Imposé ou pas nous en profitons personnellement puisque c'est là. Veut, veut pas nous côtoyons la chose en question qui fait à présent partie de notre espace (notre vécu).

Et pardonner ?

D'après moi, et ça n'engage que moi, il ne nous est pas demandé "en haut lieu" de pardonner aux autres le mal qu'ils

nous ont volontairement ou involontairement infligés. Le pardon n'est pas toujours la chose admirable que l'on croît. Une part de responsabilité leur revient qu'un pardon peut leur soustraire.

Faire du mal regardent ceux qui le font. Leurs agissements les regardent à part entière. Ils savent au niveau le plus élevé de leur être le pourquoi de qui ils sont et de ce qu'ils font. Nous, c'est uniquement notre propre vécu qui nous regarde. Et surtout et avant tout arriver à se pardonner tout le mal que l'on s'est soi-même infligé, tant de façon volontaire qu'involontaire (inconsciente).

La vérité est qu'il est difficile de s'aider soi-même quand on s'imagine être systématique en faute, toujours responsables du malheur des autres, et surtout coupables de la tournure désastreuse qu'à pris la relation qui nous obsède tant à présent.

Ceux qui font l'objet de maltraitance psychologique et de violence physique (souvent depuis la toute petite enfance) ne

se sentent généralement pas le droit de remettre les autres à leur place. Ils pensent mordicus qu'ils n'ont que ce qu'ils méritent. Et que, dans le fond, ils ne valent rien et que c'est uniquement à eux de s'améliorer, jamais aux autres de le faire, se sentant dès le départ responsables du mal qui s'abat sur eux et tout autour d'eux.

Tant qu'une expérience nous affecte profondément, il faut nous en emparer (pattern de vie, système de pensées, comportements, croyances, etc.,) pour la ranger au loin, là où elle ne peut plus agir sur notre vécu actuel. Nous annulons son impact sur la qualité vibratoire de notre espace intérieur. La place ainsi faite nous permet d'y accueillir d'autres éléments en remplacement nettement mieux appropriés à notre bonheur présent et à venir.

Quand le passé se mêle au présent, c'est la confusion assurée. Nos expériences du jour s'établissent alors dans l'anarchie. Or nous avons assez souffert comme cela et pouvons y mettre en terme définitif en faisant appel à la force supérieure qui nous habite et dont le système de

communication est déjà en place au plus profond de nous-mêmes.

C'est en plus très simple. Il n'y a franchement rien de compliqué. C'est notre intention de communiquer avec cette partie toute puissante de nous-mêmes, lui disant juste clairement ce que nous voulons obtenir d'elle, qui établit immédiatement la connexion.

Il suffit de lui citer clairement les difficultés auxquelles nous faisons face, lui laissant ensuite toute la liberté voulue pour nous aider à nous en sortir selon ses propres vues sur la meilleure solution à mettre en place. Et non pas selon les nôtres qui, par définition, sont toujours très limitées quand on se trouve plongés à fond dans une situation toxique, y compris seulement en mémoire.



Protocole quantique d'oubli heureux

Réfléchissez à ce que vous désirez retirer de votre espace intérieur. Plongez un instant au coeur de vous-même et voyez ce qui se présente. Quelle est la situation de votre passé qui vous hante encore? Observez ce qui se présente en premier à votre conscience. C'est exactement ce qui demande de soi-même à être retiré de la circulation. Vous n'en avez plus besoin dans votre vie courante.

Sachez que vous n'accomplissez pas l'étape en solitaire mais accompagné(e) de votre "Moi Supérieur", cette partie de vous-même nantie de pouvoirs totalement différents de ceux auxquels vous faites appel à l'ordinaire. C'est votre double, votre âme, une entité d'origine divine. Le mot divin étant pris ici dans le sens de merveilleux, autrement dit la providence céleste bien trop souvent laissée aux oubliettes.

Cette situation, aussi douloureuse soit-elle, comporte néanmoins des aspects positifs en raison de ce qu'elle nous a enseigné sur nous-mêmes, sur les autres et sur la vie en

général. Cet enseignement est précieux. L'aspect supérieur de notre être saura faire le tri entre ce qu'il nous convient de conserver et ce qu'il nous convient de laisser partir...

Processus quantique de transformation

Veillez maintenant exprimer tout fort ou à voix basse le prénom de l'être qui a dominé la relation toxique qui vous obsède encore ou son nom complet de famille (Monsieur Machin, Madame Trucmuche).

Et prenez une bonne respiration lente et profonde ...et une autre...et une autre encore, puis lisez très lentement le texte suivant (tout fort ou à voix base) en vous concentrant bien sur chaque mot.

- Je possède en moi les capacités de stopper les activités de tout schéma et plan de vie s'avérant en désaccord avec l'expression libre de mon potentiel inné d'épanouissement heureux en ce monde. C'est mon droit et j'en fais usage ici et maintenant au plus haut degré de perfection dans la grâce et l'aisance, la paix, l'amour et la lumière.**
- Et c'est en ce sens que je commande l'annulation immédiate, complète et permanente dans la grâce et l'aisance à tous les niveaux de mon être et dimensions de**

mon existence de toutes les données qui ont participé de n'importe quelle façon qui soit à l'élaboration de n'importe quelle situation de rejet, d'abandon, de maltraitance, et autres nuisances, subies à n'importe quel moment de ma vie depuis l'instant de ma conception.

Prenez une bonne respiration lente et profonde ...et une autre...et une autre encore, puis continuez:

- J'ai fait l'expérience des abus de " _____ " (nommer la personne) envers moi et je sais ce que j'en ai éprouvé.
- J'ai fait l'expérience des abus de " _____ " envers moi et je sais ce que j'en ai pensé.
- J'ai fait l'expérience des abus de " _____ " envers moi et je sais comment je me suis comporté(e).
- J'ai fait l'expérience des abus de " _____ " envers moi et je m'en libère à présent dans la grâce et l'aisance à tous les niveaux de mon être et retrouve immédiatement et à tout jamais mon entière souveraineté en toutes dimensions de mon existence.

Prenez une bonne respiration lente et profonde ...et une autre...et une autre encore, puis continuez:

- Mon expérience des abus de “_____” envers moi est terminée. Je n'ai plus besoin d'en ressentir les émotions douloureuses.
- Mon expérience des abus de “_____” envers moi est terminée. Je n'ai plus besoin d'y penser.
- Mon expérience des abus de “_____” envers moi est terminée. Je n'ai plus besoin de m'en protéger. Je suis libre à présent.
- Mon expérience des abus de “_____” envers moi est terminée. Elle est à tout jamais conclue au plus haut degré de perfection à tous les niveaux de mon être et en toutes dimensions de mon existence. J'en suis à tout jamais entièrement libéré(e).

Prenez une bonne respiration lente et profonde ...et une autre...et une autre encore, puis continuez:

- L'expérience des abus de “ _____ ” envers moi est close. C'est une affaire dorénavant classée et terminée j'en range tout le ressenti dans le passé où les abus ont pris place.
- L'expérience des abus de “ _____ ” envers moi est close. C'est une affaire dorénavant classée et terminée et j'en range toute la mémoire dans le passé où les abus ont pris place.
- L'expérience des abus de “ _____ ” envers moi est close. C'est une affaire dorénavant classée et terminée et je me libère au plus haut degré de perfection dans la grâce et l'aisance de tous les comportements nuisibles à mon épanouissement dans la vie que j'ai adopté pour m'en protéger.

Prenez une bonne respiration lente et profonde ...et une autre...et une autre encore, puis continuez:

- Moi (dites votre prénom) j'ordonne au plus haut degré de perfection la cessation immédiate, complète et

permanente de toutes formes d'abus envers moi, y compris ceux que je m'inflige à moi-même, volontairement ou involontairement. À partir de cet instant j'en ai terminé de penser à mon expérience de vie sous la coupe de " ____ " et retrouve la paix intérieure à tous les niveaux de mon être et en toutes dimensions de mon existence dans la grâce et l'aisance, la paix, l'amour et la lumière.

Maintenant répétez silencieusement à l'intérieur de vous-même "Paix, amour, lumière" pendant une bonne dizaine de secondes en vous laissant bien imprégner des sensations de bien-être que la répétition silencieuse de ces trois mots vous procure.

Puis buvez un grand verre d'eau fraîche et continuez à boire de l'eau à profusion dans les heures et les jours qui viennent. Cela aide le corps à éliminer les toxines que le traitement a débloqué de votre système énergétique.

Et après :

Répétez l'exercice tous les jours tant que l'obsession est encore présente. Et rassurez gentiment les parties de vous-mêmes qui éprouvent encore des sentiments de manque et d'abandon. Vous serez bientôt libre. C'est une promesse que vous pouvez leur faire. Le travail énergétique que vous venez d'accomplir en est la garantie absolue. Mais il faut parfois un peu de temps et quelques répétitions pour qu'il s'ancre profondément en nous. Donnez-vous cette chance en faisant preuve de persistance.

Soyez patient(e) et prenez conscience des changements qui vont se produire dans votre vie et surtout au niveau de votre état d'esprit. Vous ne verrez vraisemblablement plus les choses de la même manière.

IMPORTANT : Souvenez-vous de répéter silencieusement les mots "paix, amour, lumière" pendant une bonne dizaine de secondes aussitôt que quelque chose vous perturbe. L'idée c'est d'en effacer sur le champ les données énergétiques qui

sont à l'origine de leur manifestation physique dans votre vie en répétant tranquillement et en silence les trois mots magiques : "PAIX, AMOUR, LUMIÈRE".

Au fil du temps votre vie s'en trouvera véritablement transformée et vous pourrez dire que vous vivez enfin votre propre version du paradis sur terre !



Quelques idées supplémentaires

Dès l'instant où quelque chose entre dans notre vie, nous en sommes personnellement responsables. Il s'agit d'un concept difficile à comprendre, voire impossible. Il n'empêche qu'il s'agit d'un concept que l'on a tout intérêt à faire sien même si on n'y comprend rien. C'est d'ailleurs le seul et unique moyen de prendre possession de son vécu pour le diriger à sa guise et en clore éventuellement les aspects déplaisants.

Je vis dans la solitude, c'est ma création.

Je n'ai pas d'amis, c'est ma création.

Je manque cruellement d'argent, c'est ma création.

Je suis dans les dettes jusqu'au cou, c'est ma création.

Je ne trouve pas de travail, c'est ma création.

Mon commerce marche mal, c'est ma création.

J'ai ..., c'est ma création.

Je suis..., c'est ma création.

Je vis..., c'est ma création.

Je subis..., c'est ma création.

Accepter tout simplement d'avoir soi-même créé une situation désastreuse nous sort du jugement. Cette situation est là. Et puis voilà. Il ne nous reste plus qu'à faire le nécessaire pour en clore la création telle que l'autorise la pratique du procédé quantique JEcommande qui vient de vous être démontrée.



Sur le procédé quantique JEcommande



J'ai conçu et développé le procédé quantique "JEcommande" dans la certitude absolue que nous sommes des êtres immensément puissants qui pouvons jouer gagnants sur tous les tableaux en activant nos fabuleuses ressources intérieures.

Le procédé "JEcommande" est un outil que l'on qualifie de "quantique" en raison de ses capacités à transporter nos messages conscients au niveau créatif de notre être, échelon

premier de tout ce qui se manifeste dans notre existence. Le bon, le moins bon comme l'affreux y prend racine, se développant selon des programmes précis sur lesquels il nous est possible d'interférer consciemment quand ceux-ci ne nous donnent pas satisfaction.

Nous naissons à la vie sur terre déjà nantis d'une programmation particulière, dite héréditaire (ou ancestrale), qui nous fait instinctivement agir d'une certaine manière et non pas d'une autre. C'est ainsi que certains d'entre-nous naîtrons munis dès le départ d'une propension à se faire rejeter et abandonner, agissant inconsciemment en ce sens, tandis que d'autres ne parviendront jamais à se constituer la sécurité matérielle dont ils ont besoin pour s'épanouir sur terre.

Afin de changer la donne, tel que nous le pouvons avec le procédé JEcommande, il est indispensable de savoir que rien de nous sépare de nos attributs créatifs quantiques, nommés cosmiques aussi, sinon "divins". Une pilule parfois difficile à avaler quand rien ne va dans notre vie comme nous en aurions envie. Auquel cas il est en effet facile de douter.

Ce qui s'interpose à une communication claire et nette avec l'aspect divin de notre être tient dans des idées glanées ici et là depuis des siècles. Nous respectons des croyances qui ont la vie dure, à commencer par celles qui nous font croire que le "divin" juge nos actes. Ceci doublé tout naturellement de la conviction qu'il nous faut mener une vie pure et sans tâche pour oser nous en approcher.

Un tel credo est plus vivant que jamais de nos jours. Credo promu par nos bons samaritains du "Nouvel âge" qui ont entrepris une lutte à mort contre toute forme de négativité, allant jusqu'à nous suggérer de vite demander pardon quand, horreur des horreurs, une émotion à caractère négatif s'introduirait en nous.

Pour ma part, je crois au contraire que c'est par le négatif que nous accédons au positif. C'est seulement en éclairant nos zones d'ombre que pouvons connaître la magnifique éclaircie à laquelle nous aspirons dans notre vie. Ce qui nous fait en réalité le plus de mal, c'est de refuser de voir clairement ce qui se passe en nous. Comme de ne pas s'apercevoir de la

profonde détresse qui réside au coeur de notre “enfant intérieur”, toute la colère qui l’anime... et de ne rien faire pour apaiser son immense chagrin. C’est hélas exactement ce qui s’est passé dans ma propre vie lorsque je suis restée si longtemps engluée dans une relation de codépendance sans même le savoir... L’ignorance du “négatif” à son apogée!

Or si de vous sentir toujours en faute avec la nette impression de ne jamais en faire assez, avec juste le droit de vous taire, accomplissant vos tâches sans jamais vous en plaindre au risque d’encourir de sévères réprimandes, sinon un rejet pur et simple, n’allez pas chercher plus loin. Vous êtes à la merci d’un être aux traits “pervers narcissique” qui se nourrit honteusement de vous.

Se sentir toujours en faute. N’en faire jamais assez. Juste avoir le droit de se taire. Accomplir les tâches sans jamais pouvoir s’en plaindre au risque d’encourir de sévères réprimandes. C’est fini tout ça pour nous !





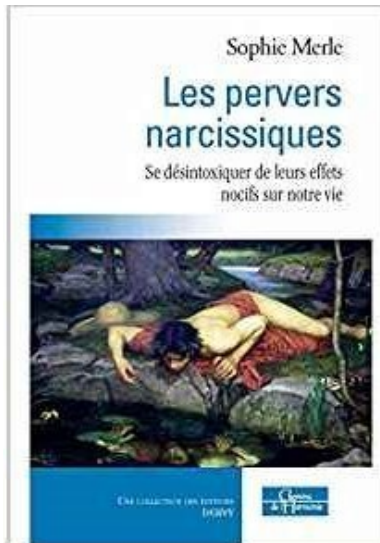
**C'est de tout coeur que je vous souhaite une vie
remplie de grâce et de miraculeux bienfaits en ces
temps de profonde transformation humaine.**

À très bientôt, Sophie



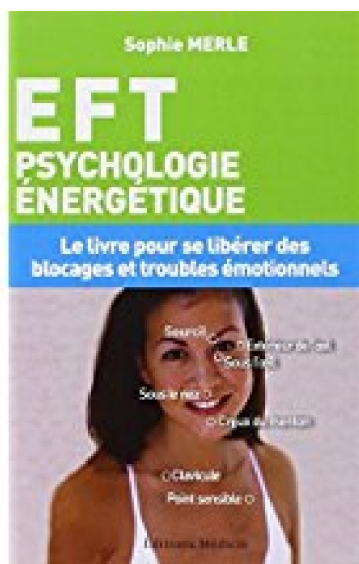
Ouvrages par Sophie MERLE

Titres parus en librairies



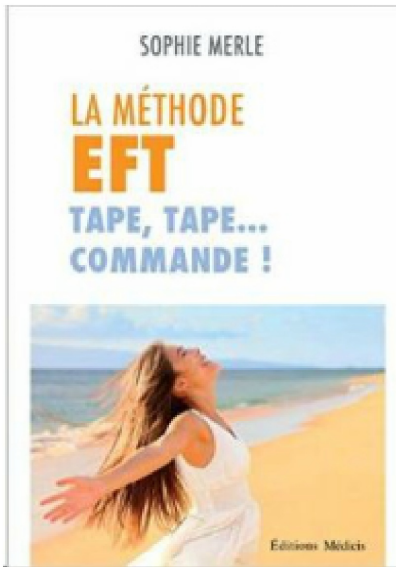
Les pervers narcissiques - Se désintoxiquer de leurs effets nocifs sur notre vie - Une solution spirituelle à un problème concret.

Editions Dervy (Les chemins de l'harmonie 2017) et Grand Livre du Mois (Le Club).

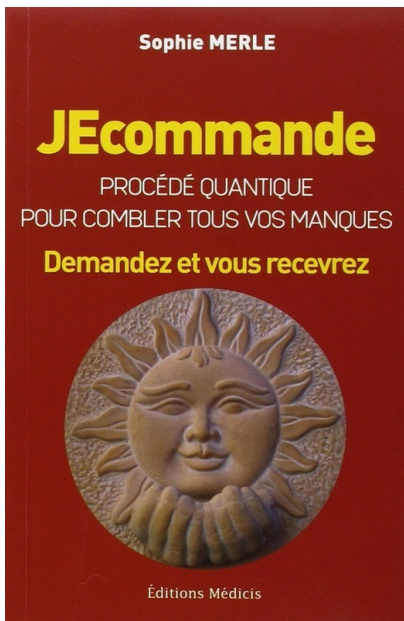


“EFT-Emotional Freedom Techniques: Technique énergétique pour la santé, l'épanouissement affectif et la plénitude matérielle”. Editions Médicis (2004). Titre épuisé. Parution de la seconde édition sous le titre: “EFT Psychologie énergétique”.

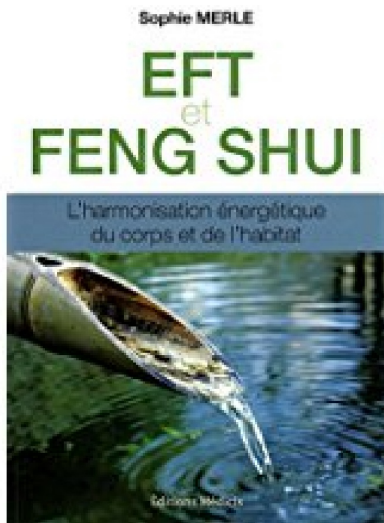
Editions Médicis (2009) et Grand Livre du Mois (Le Club).



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



“Le procédé Jecommande”. Editions Médicis (2012) et Grand Livre du Mois (Le Club).



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

“L’harmonisation énergétique du corps et de
l’habitat: Les techniques méridiennes et le
Feng Shui à l’oeuvre dans votre vie”. Editions
Le Dauphin Blanc 2005 (édition épuisée).



“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).

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