



Les 7 étapes de l'EcoMéditation : Technique de médiation de Dawson CHURCH

Avant de commencer, éteignez votre portable, votre ordinateur et vos alarmes. Offrez-vous 20 minutes de temps pour vous. Vous pouvez la faire dès le matin, le soir avant de vous endormir ou pendant une pause dans la journée. Asseyez-vous bien droite dans un endroit calme où vous ne serez pas interrompue.

1. Utilisez le bout de vos doigts pour tapoter sur chacun des points d'acupression EFT, dans n'importe quel ordre, tout en gardant l'intention de rester dans un état calme et paisible où rien n'a d'importance, sauf ce moment de tranquillité que vous vous offrez, maintenant. Tapotez du haut vers le bas, et quand vous arrivez au dernier point, recommencez au premier point. Si vous ne connaissez pas les points de Tapping, vous pouvez les trouver sur le schéma qui vous a été donné.

Ce moment est uniquement pour vous. Laissez s'évanouir toutes vos préoccupations et permettez-vous d'être pleinement présente. En tapotant, dites : « *Je me libère de tous blocages, quels qu'ils soient, et je laisse place à la paix intérieure. Je relâche toute tension dans mon corps. Je me libère de tout ce qui, dans mon passé, mon présent ou mon avenir, fait barrage entre moi et ma paix intérieure* ».

2. Fermez les yeux et détendez votre langue.

3. Prenez conscience de vos mains. Prenez conscience de vos pieds. Prenez conscience de l'espace **dans** vos mains. Prenez conscience de l'espace **dans** vos pieds. Prenez conscience de l'espace dans vos jambes, vos bras, votre torse, votre cou et votre tête... Prenez conscience de l'espace dans tout votre corps. Imaginez un grand espace vide derrière vos yeux. Imaginez un grand espace vide entre vos sourcils. Si des pensées viennent perturber votre méditation, laissez-les simplement partir. Observez-les tout simplement dériver comme des nuages dans le ciel.

4. Respirez lentement : comptez en silence jusqu'à 6 à chaque inspiration puis à chaque expiration. Sentez à quel point votre langue est détendue. Visualisez encore le grand espace vide derrière vos yeux.

Si vous sentez des sensations physiques telles des douleurs, observez-les, tout simplement. Mettez toute votre attention sur votre respiration : inspirez pour 6, expirez pour 6.

5. Visualisez l'endroit dans votre poitrine où se trouve votre cœur physique. Imaginez que vous inspirez et que vous expirez par le cœur, toujours en comptant 6 secondes. Gardez la langue détendue.

6. Maintenant, à chaque expiration, imaginez un rayon d'amour qui se déverse de votre cœur vers une personne ou un lieu que vous aimez. Restez dans cet état pendant plusieurs respirations. Observez toujours le grand espace vide derrière vos yeux et à quel point votre langue est détendue dans votre bouche.

7. Ramenez le rayon d'amour dans votre corps dans la zone de votre cœur physique. Puis envoyez cet amour à toute partie de votre corps où il y a un malaise ou qui est en souffrance. Pour terminer la méditation, prenez 3 respirations profondes, toujours en comptant 6 secondes.

Quand vous sentez que votre méditation est complète, ramenez votre attention dans la pièce où vous vous trouvez. Ouvrez les yeux et regardez l'objet le plus près de vous et observez ses caractéristiques : sa couleur, sa texture, son poids... Ensuite, regardez l'objet qui est le plus loin de vous. Observez votre souffle. Observez le poids de votre corps sur la chaise ou sur la surface sur laquelle vous êtes assise. Prenez conscience de vos mains et vos pieds. Prenez conscience de l'heure.

Revenez « *ici et maintenant* ». Alors qu'un état méditatif favorise notre bien-être, il est également vital de revenir vers le « *monde réel* » et d'y fonctionner efficacement à la fin de chaque période de méditation.

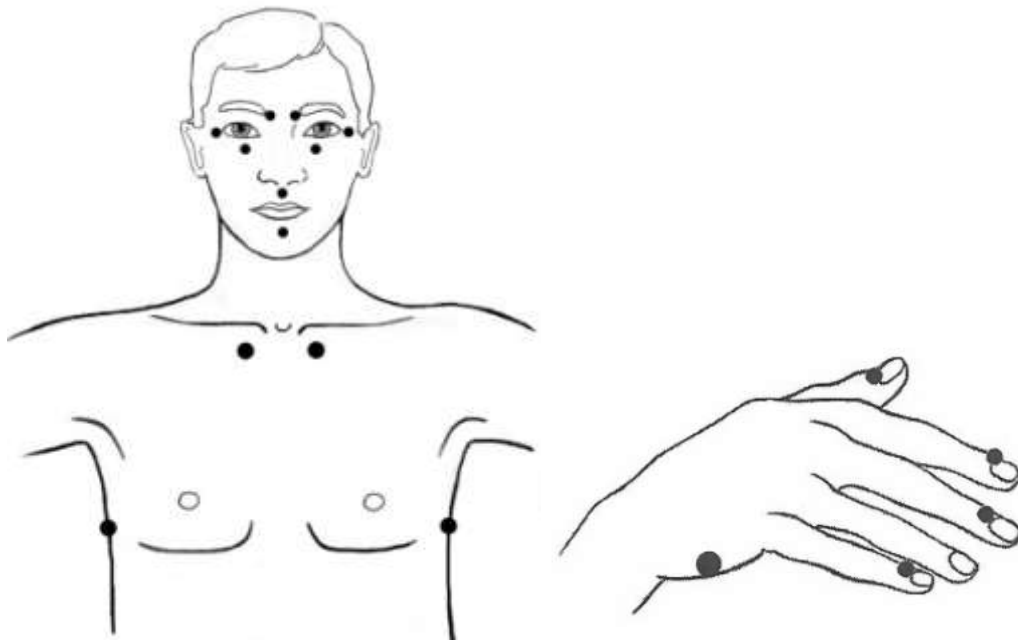
Faites cette méditation tous les jours pendant une semaine et vous remarquerez une différence dans la façon dont vous vous sentez au quotidien. Faites-la tous les jours pendant un mois et vous ne voudrez plus vous en passer.

20 minutes suffisent, mais si vous voulez, vous pouvez augmenter graduellement jusqu'à 30 ou 45 minutes.

L'EFT en une page

La recette de base EFT

1. Où dans votre corps ressentez-vous le plus le problème émotionnel ?
2. Déterminez le niveau de détresse à cet endroit de votre corps sur une échelle de 0 à 10, où 10 correspond à l'intensité maximale et 0 à aucune intensité :
10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0
3. Phrase de préparation : Répétez cette affirmation trois fois, tout en tapotant continuellement le point karaté sur le côté de la main (gros point sur le diagramme ci-dessous).
"Même si j'ai _____ (nommer le problème), je m'accepte profondément et complètement."
4. La séquence de tapping : Tapotez environ 7 fois sur chacun des points d'énergie de ces 2 diagrammes, tout en répétant une brève phrase qui vous rappelle le problème.



5. Déterminez à nouveau votre niveau de détresse sur une échelle de 0 à 10.
Si c'est encore haut, disons :
"Même s'il me reste ____ (problème), je m'accepte profondément et complètement."
6. Répétez de l'étape 1 jusqu'à ce que votre niveau de détresse soit aussi proche que possible de 0.

Trouvez des douzaines de vidéos gratuites à l'adresse suivante : www.EFTuniverse.com