RONDE EFT

BY JANITA - COCORICO

DÉPASSER LES PEURS
ET LES BLOCAGES
QUI PEUVENT NOUS FREINER.

Avant tout!

Prenez un verre d'eau et peut-être coupez votre caméra si vous êtes plus à l'aise pour cet exercice.

Niveau de confiance.

Je vous invite à noter votre niveau de confiance maintenant ou par rapport à une situation qui vous freine.

C'est parti!

Même si je suis rempli.e de blocages et de croyances qui m'empêchent d'avancer vers mes objectifs, je m'aime, je me respecte et j'apprends à m'accepter tel.le que je suis.

Même si j'ai toutes ses pensées et toutes ses croyances qui me font croire que je ne vais jamais y arriver, je choisis de m'accepter et de (d'apprendre à) m'aimer.

Même si je vois tous ces cailloux qui se dressent sur ma route et qui m'empêchent d'avancer vers mon projet professionnel, je me respecte et je m'accorde patience et bienveillance.

Cocorico & CO

RONDE EFT

DÉPASSER LES PEURS ET LES BLOCAGES QUI PEUVENT NOUS FREINER.

Je suis rempli.e de doutes, de blocages et de peurs.
Ca me semble impossible.
Je ne vais jamais y arriver.
Je suis désemparé.e devant ce long chemin.
En plus je ne suis absolument pas légitime.
Autant laisser tomber tout de suite, cela ne sert à rien d'essayer.
Pourquoi est-ce que j'ai tous ces blocages et toutes ses pensées ?
Pourquoi est-ce que je crois toutes ces pensées ?
Est-ce qu'elles sont vraiment vraies ?
Et si cela m'était vraiment impossible ?
Et si j'étais vraiment incapable ?
Mais est-ce qu'il n'y a pas une petite part en moi qui pourrait le faire ?
Est-ce que je ne pourrais pas imaginer faire grandir cette part en moi ?
Si! C'est tout à fait possible.
Alors je libère et je lâche ces pensées inutiles.
Je libère et je lâche toutes ces fausses croyances.
Je libère et je lâche le stress inutile.
Je remplace ces pensées et ces croyances par de la confiance et de l'assurance.
J'accueille ce changement avec toutes les étapes nécessaires pour y arriver.
Je suis sur le bon chemin.
Et je chemine tranquillement vers mon projet.
Je prends le goût à l'aventure.
Je me connecte à ma capacité de créer mon futur.
Je suis à ma place.
Je me fais confiance.

Cocorico & CO

RONDE EFT

BY JANITA - COCORICO

DÉPASSER LES PEURS
ET LES BLOCAGES
QUI PEUVENT NOUS FREINER.

Je suis maître de mes pensées et de mes actions.
D'ailleurs, je suis le seul maître à bord.
C'est moi qui dirige.
C'est moi qui ai les rênes de ma vie.
J'ai le choix et je peux le faire.
D'ailleurs, je passe à l'action dès maintenant.
J'ose et je suis rempli.e d'audace.
J'ai toutes les compétences et les ressources nécessaires pour y arriver.
Et je passe de 'Je vais faire' à 'J'ai fait'.
Et je rayonne.
Je crée un futur qui me ressemble en toute confiance et bienveillance.
Je suis prêt.e à aborder cette nouvelle aventure.
C'est parti! Je me lance!

Clôture

Respirez 3 x. Vous pouvez bailler, vous sentir fatigué - c'est tout à fait normal. Buvez de l'eau pour faire circuler l'énergie et les nouvelles informations dans votre corps.

Niveau de confiance

Mesurez votre niveau de confiance qui a peut-être augmenté ou baissé ou est resté stagnant.

Cocorico & CO