

Procédé d'effacement des croyances limitantes

de Nicolas SOULETIE www.souletie-nicolas.com

Notre manière de fonctionner nous est ordonnée par notre subconscient : 95% de nos pensées et de nos actes sont inconscients.

Tout ce que nous désirons, se tient derrière des interdits/croyances de notre subconscient.

Ces croyances limitantes ou erronées sont très facilement identifiables : se sont tous les **“Oui, mais”**

Oui, mais ... par exemple :

Désir : “Je veux gagner plus d’argent ...”

Opposition inconsciente : “Oui, mais ... ce n’est pas juste que je gagne plus d’argent que mon père”.

Désir : “Je veux développer mon chiffre d’affaire / trouver un nouveau job mieux rémunéré ...”

Opposition inconsciente : “Oui, mais ... je ne le mérite pas.”

Désir : “J’ai envie de changer de voie professionnelle ...devenir coach”

Opposition inconsciente : “Oui, mais ... c’est incertain et j’ai des crédits à payer et une famille”.

Démonstration pratique du procédé

Le procédé suivant sert à gommer les croyances négatives qui s’opposent à la réalisation de vos désirs pour faire place aux cognitions positives.

1) Première étape : **exprimer un désir par écrit**

Après avoir hiérarchiser vos projets / désirs ; écrivez votre désir le plus pressant à courte échéance.

--> Commencer avec un verbe à l’infinitif

Par exemple :

trouver le travail idéal, parler aisément en public, augmenter vos rentrées d’argent...

exemple : “m’installer à mon compte en tant que coach et avoir des revenus réguliers et stables”

2) Deuxième étape : **expression des sentiments négatifs**

Exprimez maintenant ce désir (la solution à votre problème), en commençant votre phrase par un terme qui affirme que vous possédez déjà ce que vous souhaitez.

Par exemple :

“J’ai maintenant ...” / “Je suis maintenant ...” / “Je me sens maintenant ...” / “Je vis maintenant ...” / “Je fais maintenant”

“Je suis maintenant installé à mon compte en tant que coach et j’ai des revenus réguliers et stables..”

- Prononcez à voix haute la phrase de confirmation de réalisation du désir
- Ecoutez (à la maison vous pouvez vous enregistrer)
- → faire résonner cette phrase en vous : c’est comment ?
- Réécrivez si besoin
- Accueillez ce qui vient
- prenez note par écrit de toutes les pensées négatives qui vous viennent à l’esprit. Ce sont tous les oui mais qui forment la barrière entre votre situation actuelle et celle que vous aimeriez avoir.

Oui, mais : les écrire

- *J'ai peur de ne pas gagner assez d'argent au début*
- *J'aurai honte de ne pas subvenir aux besoins de ma famille*
- *J'ai toujours travaillé dur pour y arriver, ça va être long..... / Je n'ai jamais eu une vie facile ...*

Je n'arriverai jamais à m'en sortir financièrement en tant que coach ...

Et ainsi de suite, sans exercer la moindre censure sur les sentiments négatifs qui se font entendre.

3) Troisième étape du procédé : les rondes EFT

Sélectionnez parmi vos réponses celles qui sont les plus négatives, et effectuez des séquences d'EFT *sur chacune d'elle spécifiquement*. Si des souvenirs particuliers vous viennent en mémoire, effacez leur impact émotionnel immédiatement.

Continuez votre session de déblayage, jusqu'à ce que vous puissiez répéter la phrase confirmant la réalisation de votre désir, sans plus faire monter aucun sentiment négatif.

Prendre chacune des attestations de l'étape précédente et effectuer autant de rondes d'EFT qu'il en faut pour effacer leur impact émotionnel.

Par exemple :

- *“Même si j'ai peur de ne pas m'en sortir financièrement en tant que coach, je m'accepte complètement et complètement ”*

Rappel : *“ peur de ne pas m'en sortir financièrement.”*

- *“Même si j'ai cette honte par rapport à ma famille, je m'accepte complètement et totalement ”*

Rappel : *“Cette honte.”*