



Stop à l'Auto-Sabotage Grâce au Tapping de l'Intention

Présenté par Steve Wells

Ce matériel est protégé par des
droits d'auteur et ne peut pas être
reproduit sans autorisation.

1

En participant à ce webinaire ou en le regardant il vous faut marquer votre accord à ce qui suit:

Ce webinaire est uniquement un moyen d'information et de formation et n'est pas un avis médical.

Bien que l'Intention Tapping inclue des techniques basées sur l'expérience, l'approche générale doit encore être considérée comme expérimentale sans garantie de résultat pour aucun utilisateur.

Vous devez donc accepter de prendre la pleine responsabilité de votre propre santé mentale et physique pour toute utilisation de ces techniques.

Si vous avez des difficultés liées à la santé physique ou mentale, vous devriez consulter un médecin ou un thérapeute en ce qui concerne votre participation et l'utilisation de toute technique partagée ou utilisée dans ce webinaire.

2

Objectifs de ce Webinaire

Vous montrer comment vous pouvez utiliser le Tapping de l'Intention pour:

- Libérer vos croyances limitantes négatives;
- Vous libérer de l'auto-sabotage;
- Accéder à vos ressources intérieures, à votre énergie et à votre confiance afin de changer



3



Intention-based Energy Process (IEP) ou Tapping de l'Intention

L'IEP utilise des intentions / commandes spécifiques et claires dirigées vers l'inconscient afin de:

- Libérer les attachements émotionnels aux croyances négatives, souffrances passées et schémas malsains
- Rétablir le flux de l'énergie, apportant équilibre et clarté émotionnels
- Se reconnecter à ses ressources intérieures

4

Mon histoire

Expert Procrastinateur!

Beaucoup de limitations que je croyais
réelles

Frustration énorme
Auto-critique,
Dégoût de moi-même,
Et même haine de moi-même.

Et puis... J'ai appris à tapoter...



5



Les choses se sont améliorées avec le tapping

Plus d'acceptation de moi-même

Moins d'anxiété = Plus d'action

Malgré tout, de la frustration dans
certains domaines...

6

Puis j'ai découvert l'IEP...



Terminé et publié 100% YES!

Organisé mon business et mon marketing!

Je peux maintenant m'endormir en 2 minutes!

Ecrire est amusant!

Je peux faire des choses chouettes!

Je suis plus heureux et moins stressé!

7

Qu'est-ce que l'auto- sabotage?

Vous ne faites pas ce qui est bon pour vous ou ce qui vous aiderait à accomplir vos objectifs

Vous faites des choses qui semblent vous emmener dans la direction opposée à vos objectifs, ou qui rendent plus difficile leur accomplissement

c.a.d Vous ne faites pas ce que vous "devriez" et vous faites ce que vous "ne devriez pas" faire!

8

Quel est votre plus grand défi d'auto-sabotage?

Comment et où vous "sabotez-vous"?

Qu'est-ce que cela occasionne ?



9

**Vous n'êtes
pas seul.e!**

Je ne comprends pas ce que je fais. Car ce que je veux faire, je ne le fais pas, mais ce que je déteste, je le fais... Car j'ai le désir de faire ce qui est bon, mais je ne peux pas le réaliser. Car je ne fais pas le bien que je veux faire. Mais le mal que je ne veux pas faire - ceci, je continue à le faire.

- Paul Apôtre, Romains 7:15-20

10

Qu'est-ce qui cause l'auto- sabotage ? (1)

"Pour tout ce que vous désirez, la seule raison qui fait que vous ne l'avez pas, c'est parce que à un certain niveau, vous associez plus de douleur que de plaisir à ce qu'il vous faudrait faire pour l'avoir."
- Anthony Robbins

"Pas toujours!... ou pas exactement!" - Steve Wells

Peut-être n'est-ce pas bon pour vous ?

Peut-être n'est-ce pas bon pour vous à cet instant ?

Peut-être avez-vous besoin d'une meilleure combinaison?

11

Et si en réalité, l'auto- sabotage était...

"La manière dont vous avez appris à considérer le monde"

Des réactions déclenchées par des blessures passées et / ou des projections destinées à vous garder en sécurité

Vos parties reniées qui ont besoin d'être validées et de pouvoir s'exprimer en toute sécurité

Votre inconscient qui vous protège ou vous aide à obtenir ce dont vous avez besoin plutôt que ce que vous pensez vouloir


12

Qu'est-ce qui cause l'auto- sabotage ? (2)

Peur / Anxiété

Des apprentissages émotionnels, non adaptés
ou obsolètes

Des croyances bloquantes ou croyances
alternatives

Des conflits de valeur ("la guerre civile
intérieure"!) 

13

Qu'est-ce qui cause l'auto- sabotage? (3)

Des attachements émotionnels

Des attachements conflictuels

Des désordres énergétiques corporels qui y sont liés

Le Tapping de l'Intention est un excellent outil pour
libérer vos attachements émotionnels et rétablir le
flux énergétique!

14



Type de tapping utilisé en IEP

Le **SET** (Simple Energy Techniques ou Techniques Energétiques Simples), fut développé par le Dr David Lake et Steve Wells.

SET est une forme simplifiée de l'EFT (Emotional Freedom Techniques ou Techniques de Liberté Emotionnelle). Le SET est doux, convivial, efficace et a donné des résultats cliniques similaires.

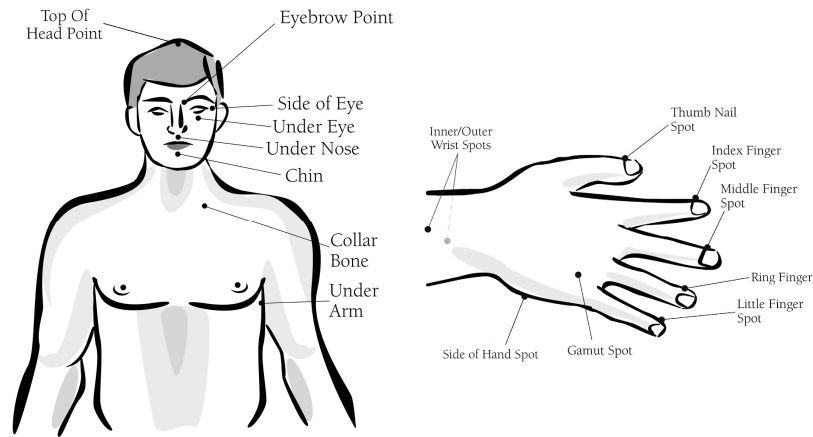
15

Dr David Lake
Co-créateur du SET



16

Points de tapotement utilisés en EFT / SET / IEP



17

Les bases du Tapping du SET



Tapotez doucement, dans n'importe quel ordre, de l'un ou l'autre côté du corps.

Focalisez-vous sur ce dont vous êtes conscient : pensées, sentiments, sensations corporelles...

Tapotez directement (en vous focalisant) ou indirectement (en tapotant simplement).

Acceptation consciente : observez, acceptez, permettez, suivez.

En général, plus vous tapotez = meilleurs sont les résultats.

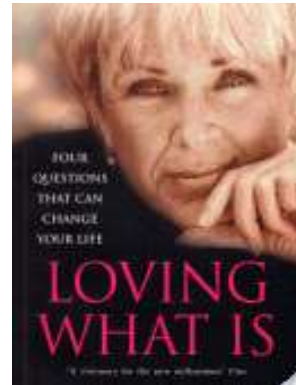
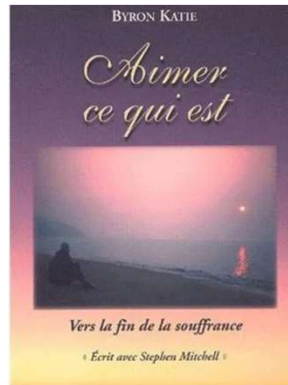
Tapotez quotidiennement pour « tonifier votre énergie ».

18

Ma révélation au sujet de l'intention

« Une pensée est inoffensive à moins que nous ne la croyons. Ce ne sont pas nos pensées mais l'attachement à nos pensées qui provoquent la souffrance. »

- Byron Katie, Aimer ce qui est



19

Intention-based Energy Process (IEP): Énoncés d'Intention fondamentaux

- Je *libère* tous mes attachements émotionnels à (problème, événement, image, croyance, pensée)
- Je *rétablis* le flux énergétique juste dans (zone du corps)



20



21

Auto-critique et auto-sabotage

L'auto-critique, les reproches et la colère envers vous-même renforcent le cycle des problèmes

Libérez d'abord ceci, puis concentrez-vous sur le problème ou le défi que vous souhaitez dépasser



22

Pour dépasser l'auto-sabotage

Commencez par libérer vos attachements aux reproches, critiques et jugements envers vous-même

Appliquez l'IEP pour libérer vos attachements émotionnels aux croyances de "je devrais":

- Ce que vous devriez, ou ne devriez pas être en train de faire
- Ce que vous devriez, ou ne devriez pas faire dans le futur
- Ce que vous auriez ou n'auriez pas dû faire par le passé

Accédez à l'acceptation et à la compassion envers vous-même.

23

Libérer les
croyances
qui vous
retiennent

Typiquement, il s'agit de vos attachements négatifs:

- A avoir du succès / être une personne qui a du succès;
- Au processus à activer pour l'obtenir; et/ou
- A votre manque de capacités ou de mérite tel que vous le percevez

Libérez vos attachements émotionnels à ce BS () pour libérer et obtenir le succès que vous désirez.*

BS : "Belief System" = Système de Croyance

BS : "Bullshit" = Merdier

24

Clarifiez ce que vous voulez vraiment

Établissez des objectifs basés sur vos
vraies valeurs

Les valeurs = ce qui est le PLUS important
pour vous



25



Pour plus d'information sur
l'Intention Tapping

- www.intentiontapping.com
- YouTube: wellsdnunder

26

Éliminez vos résistances au changement et libérez-vous des croyances limitantes
Programme en 4 parties présenté en anglais avec traduction en français.

Les mercredis 16 avril, 23 avril, 30 avril et 7 mai
De 8h30 à 10h00, heure de Paris

Coût normal : 199 €

Offre spéciale :

Jusqu'au 4 avril, vous pouvez choisir de payer
entre 29 euros et 149 euros.

intentiontapping.com/iep-oseft/

Libérez votre
potentiel avec
Intention Tapping™
/ IEP



27

Reprogrammer ou libérer?

*Vous n'avez pas besoin de
"reprogrammer votre
subconscient", nettoyez
simplement le BS et soyez
qui vous êtes.*



28

*“La tension
c'est qui
vous pensez
que vous devriez être.
La relaxation
c'est qui vous êtes.”*

- Proverbe chinois



29



Merci!

J'espère que vous avez trouvé cet atelier utile.

J'ai hâte de recevoir vos commentaires.

Écrivez-moi: admin@eftdownunder.com

30