

Valeur de soi et Authenticité avec le Tapping de l'Intention

Libérez l'autocritique, le jugement et le blâme et soyez libre de vous accepter vous-même et de vivre votre propre vie authentique.

Présenté par Steve Wells

Cette information est protégée par un copyright et ne peut être reproduite sans permission.



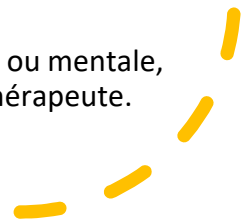
1

En participant à
cette formation
ou en la
regardant, vous
devez accepter
cette clause de
non-
responsabilité.

Bien que la technique de l'Intention Tapping intègre des éléments fondés sur des données probantes, l'approche globale doit être considérée comme expérimentale, sans garantie de résultats pour aucun utilisateur.

Vous devez donc accepter d'assumer l'entière responsabilité de votre santé mentale et physique, de l'utilisation des techniques présentées et de vos décisions financières.

En cas de problème de santé physique ou mentale, veuillez consulter un médecin ou un thérapeute.



2



Objectifs de ce Webinaire

Vous présenter le Tapping d l'intention et comment vous pouvez l'utiliser pour

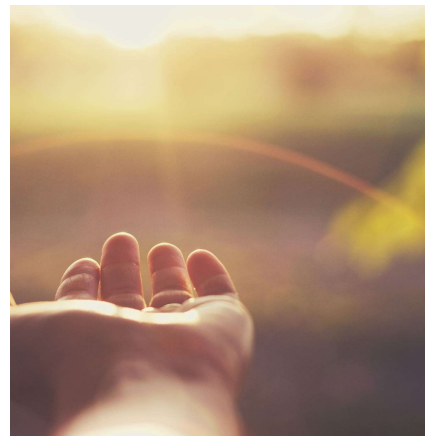
- Libérer le stress des émotions négatives.
- vous libérer de croyances limitantes sur votre valeur personnelle et votre "valeur" en tant que personne.
- Devenir libre de vous accepter plus complètement et vivre votre vie pleinement et avec tout votre cœur.

3

Les plus grands regrets sur le lit de mort

Bonnie Ware: Les 5 regrets des personnes en fin de vie

5. J'aurais aimé m'autoriser à être plus heureux.se
4. J'aurais aimé rester en contact avec mes amis.
3. J'aurais aimé avoir eu le courage d'exprimer mes ressentis.
2. J'aurais aimé ne pas avoir tant travaillé.
- 1. J'aurais aimé avoir eu le courage de vivre une vie en accord avec moi, pas la vie que les autres attendaient de moi.**



4

Valeur personnelle, Image de soi, et Acceptation de soi

L'image de soi est comment vous vous voyez, l'image mentale intérieure que vous avez de vous-même, en relation avec votre identité.

L' Acceptation de soi est la mesure dans laquelle vous acceptez/ embrassez tous les aspects de vous sans jugement.

La Valeur personnelle est une conception interne de votre valeur, de quelle manière vous pensez être à la mesure d'un idéal.



5

L'histoire
Habituelle



6

Quels sont vos plus grands défis en termes de Valeur personnelle, d'Image de soi, et d'Acceptation de soi ?

Dans quelle mesure êtes-vous heureux.se de la manière dont vous êtes?

A quel point vous acceptez-vous?

A quel point vous donnez-vous de la valeur?

A quel point vous aimez-vous?

A quel point êtes-vous libre d' "être vous-même" ?

7

Notre outil principal : Intention Tapping™

Utilise les tapotements combinés à des intentions spécifiques pour vous aider à :

- Libérer vos attachements émotionnels liés aux blessures passées, aux inquiétudes futures, aux problèmes actuels... et à vos croyances !
- Rétablir le flux et l'équilibre de votre énergie vitale, apportant clarté, calme et liberté intérieure.
- Vous reconnecter à vos ressources intérieures.



8



Intention Tapping™

Deux composantes :

1. Les tapotements : Techniques Énergétiques Simples (SET)
2. Les intentions : Processus Énergétique basé sur l'Intention (IEP)

Ces composantes peuvent être utilisées séparément ou ensemble.

9



Type de tapping utilisé en IEP

Le SET (Techniques Énergies Simples) fut développé par le Dr David Lake et Steve Wells.

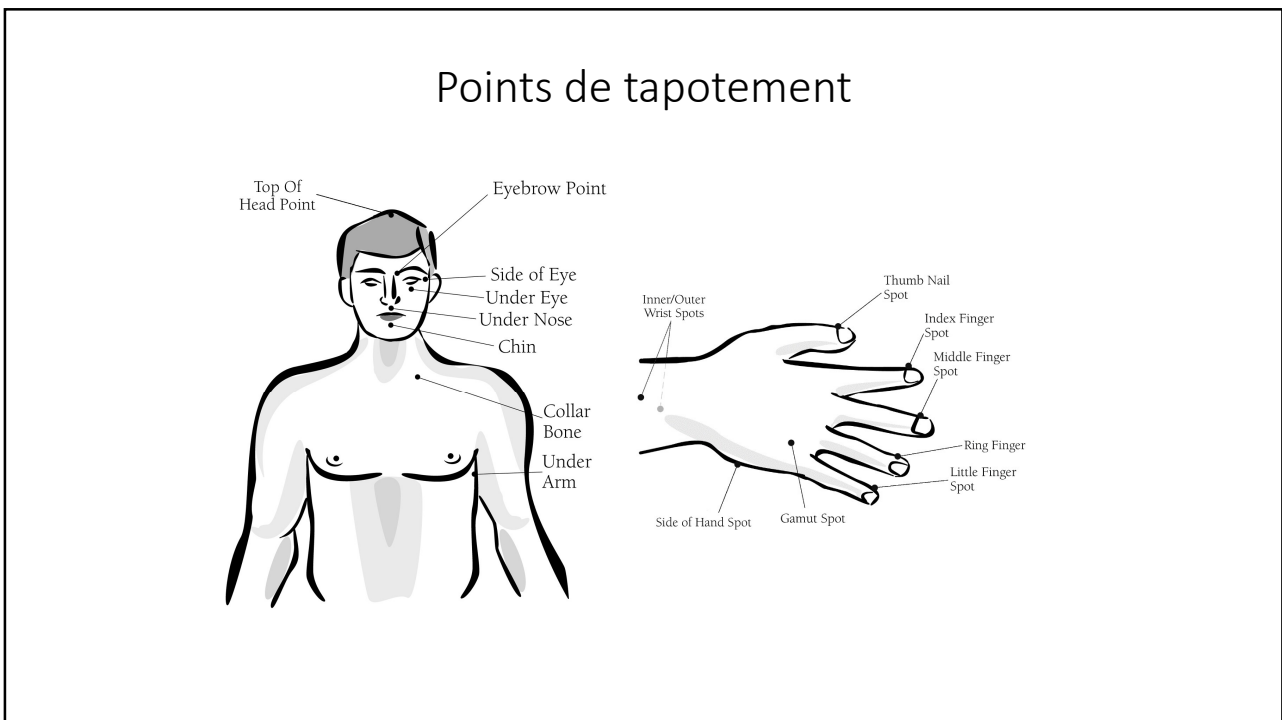
Le SET est une forme simplifiée de l'EFT (Techniques de Liberté Émotionnelle).

Douce, conviviale et efficace, elle a montré des résultats cliniques similaires.

10



11



12

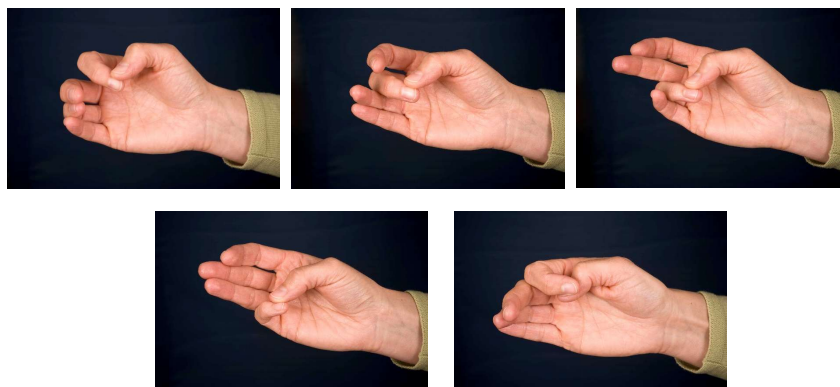
Notions de base sur les tapotements SET

- Tapotez doucement, dans n'importe quel ordre, d'un côté ou de l'autre côté du corps.
- Focalisez-vous sur ce dont vous êtes conscient, *peu importe* ce dont il s'agit : pensées, sentiments, sensations corporelles...
- Acceptation consciente : observez, acceptez, permettez, suivez.
- Tapotez directement (focalisation) ou indirectement (tapotez simplement).
- En général, plus vous tapotez, meilleurs sont les résultats.
- Tapotez quotidiennement pour « tonifier l'énergie ».



13

Tapotements sur le bout des doigts



14



Commencez à tapoter!!

15

Le déclic Intention

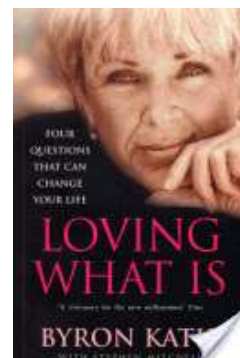
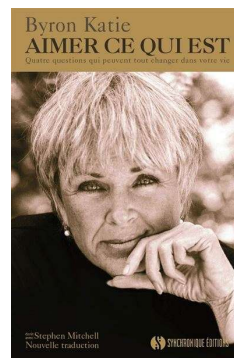
Une pensée est inoffensive si nous n'y croyons pas. Ce ne sont pas nos pensées, mais l'attachement à nos pensées qui provoque la souffrance.

- Byron Katie, Aimer ce qui est

Le « tapping » permet de se libérer des attachements émotionnels.

Le « tapping » peut également rétablir la circulation de l'énergie.

Et si nous pouvions utiliser l'intention ?



16

Processus Energétique basé sur l'Intention (IEP) : Enoncés d'Intention Fondamentaux

- Je *libère* tous mes attachements émotionnels à (un problème, un événement, une image, une croyance, une pensée).
- Je *rétablis* le juste flux d'énergie à/vers/dans (une zone du corps, un sentiment, une émotion).



17



La croyance Universelle Négative?

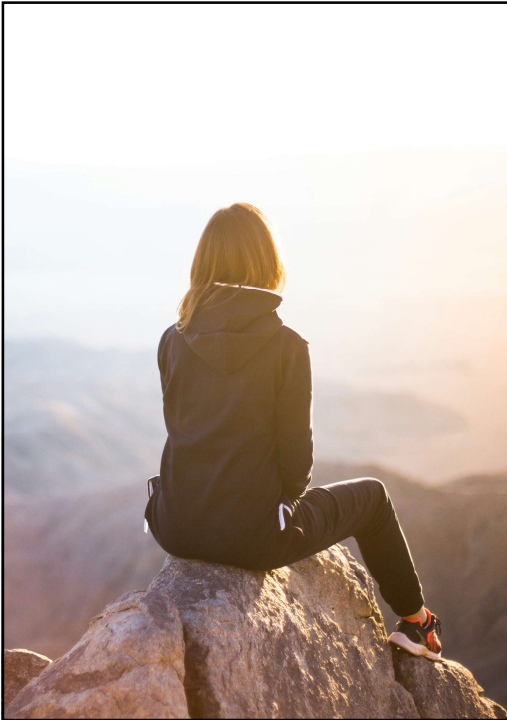
Je ne suis pas assez...

Variations:

- Je ne suis pas assez bien...
- Je ne suis pas assez intelligent.e....
- Je ne suis pas assez jolie / beau....
- Je ne suis pas assez riche...
- Je ne suis pas assez confiante...

Quelle est votre préférence personnelle?

18



Qui seriez-vous et à quoi
ressemblerait votre vie si vous ne
croyiez pas cela?

*“Qui seriez-vous sans votre
histoire?” – Byron Katie*

19

Les
Attachements
Emotionnels
Sont le
problème!

Une croyance qui vous limite ou vous cause de la souffrance est un concept *auquel vous vous êtes attaché.e émotionnellement.*

Ceci s’applique à toute croyance négative que vous avez à propos de vous-même et de votre valeur personnelle.

Le SEUL pouvoir qu’une croyance ait sur vous est dans l’énergie et l’émotion que vous y avez attachées. Libérez cela, et elle n’en a aucun. Aucun.

20

L'identité: La Plus Grande Force de Changement

Les croyances identitaires sont vos croyances à propos de vous-même : qui vous êtes et ce dont vous êtes capable.

Elle commencent généralement par "Je suis..." Ou "Je ne suis pas..."

Tout ce que vous faites sera une tentative de rester cohérent.e. avec cette définition de vous-même.

"La plus grande force dans la personnalité humaine est notre besoin de rester cohérents avec la manière dont nous nous définissons." - Robert Cialdini



21

La puissance des croyances identitaires

« Vous ne serez jamais systématiquement performant d'une manière qui n'est pas cohérente avec la façon dont vous vous voyez vous-mêmes. »

- Zig Ziglar



22

Croyances Identitaires et Peu de Valeur Personnelle

Les croyances identitaires négatives sont derrière votre manque d'amour de soi, d'acceptation de soi, et de valeur personnelle. Chaque croyance porte en elle un fort attachement à *qui vous devriez être* et à *qui vous ne devriez pas être*.

Considérez en particulier:

- Ce que vous n'acceptez pas sur vous-même?
- Quel genre de personne "devriez-vous" être?
- Quel genre de personne "ne devriez-vous pas" être?

Libérez vos attachements émotionnels à chacune de ces idées afin de pouvoir commencer à vous accepter et devenir libre d'être qui vous êtes.

23

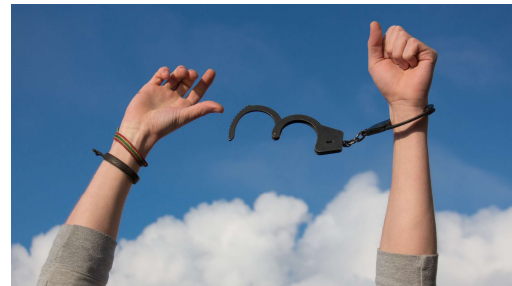
Lâcher prise est la clé

Souvent quand les gens ne s'aiment pas et ne s'acceptent pas, ils essaient d'utiliser des affirmations pour se construire des croyances personnelles positives. Cependant, la recherche montre que ceci peut mener à vous sentir encore plus mal. Prenez plutôt en compte cet avis de Rumi:

"Votre tâche est non de rechercher l'amour, mais simplement de rechercher et trouver en vous toutes les barrières que vous avez construites contre lui" – Rumi

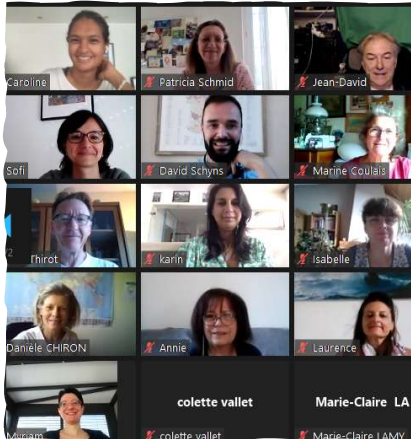
De la même manière, notre objectif n'est pas d'essayer de nous rendre meilleurs, mais de *libérer nos attachements émotionnels à tout ce qui nous dit que nous ne sommes pas bien*.

Libérez vos attachements émotionnels à tout ce qui vous dit qui, et ce que, vous êtes (ou n'êtes pas), afin de pouvoir être libre d'être qui vous êtes vraiment.



24

Formation d'Intention Tapping / IEP de Niveau 1



Apprenez Intention Tapping / IEP pour transformer votre vie, ainsi que les bases de son utilisation pour aider les autres.

21 Septembre, 28 Septembre, 5 Octobre et 12 Octobre 2026
de 8.30 à 11.30 heures (heure de Paris/Bruxelles)

Prix plein : 239 €

Tarif réduit : 189 €

<https://intentiontapping.com/niveau1-soft/>

Bonus : Surmonter le doute de soi avec Intention Tapping et aussi Libérez votre potentiel avec Intention Tapping - valeur est de 398 €

25

Libérez-vous, et libérez vos clients, de l'autocritique avec l'IEP & le PET

De la voix critique à la liberté intérieure avec l'IEP et les PET

Bruxelles, Belgique | 5 – 7 mars 2027

Atelier animé en anglais avec traduction en français

Apprenez à utiliser l'Intention Tapping (IEP) et les Techniques Énergétiques Provocatrices (PET) pour aider vos clients — et vous-même — à relâcher le jugement de soi, dissoudre les croyances identitaires limitantes, et renouer avec la liberté intérieure, l'humour et la joie de vivre.

<https://l.iepra.com/iep-et-pet/>



26



L'Authenticité

Agir en harmonie avec vos vraies valeurs.

Accepter et autoriser *tout* en vous à être.

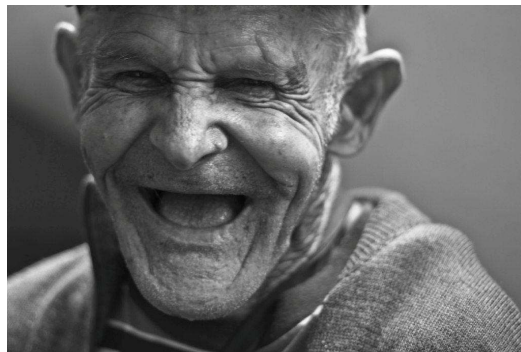
Être *libre* d'être vous-même.

Être *en accord* avec vous-même.

27

« La tension, c'est qui tu penses devoir être. La relaxation, c'est qui tu es. »

- Proverbe chinois



28



Merci!

J'espère que vous avez trouvé cet atelier utile.

J'aimerais recevoir vos commentaires.

Écrivez-moi:

admin@intentiontapping.com