

Annexe Module 7 - Qui suis-je ?

Voici comme promis une liste de "Qui suis-je ?" qui peuvent vous inspirer. Elle n'est bien sûr par exhaustive. enrichissez-là de ce qui vous vient, des situations qui vous challengent, etc.

Si vous ne savez pas comment démarrer votre séance, commencez-là donc avec ces suggestions, en piochant ce qui vous parle.

"En allant" (= en tapotant vous changez de topic à chaque point) :

- « Qui suis-je quand je prends des responsabilité dans mon service ? »
- « Qui suis-je quand je ne m'occupe pas de mes enfants à 100 % ? »
- « Qui suis-je quand j'ose donner mon avis en réunion ? »
- « Qui suis-je quand je défends mon point de vue face à (mon chef, mon mari, mon père, ma mère, ma sœur...etc.) ? »
- « Qui suis-je quand je prends du plaisir sexuellement ? »
- « Qui suis-je quand je m'autorise à jouir librement ? »
- « Qui suis-je quand j'ai maigri de 10 kg ? »
- « Qui suis-je quand je pose des limites à mes enfants ? »
- « Qui suis-je quand je prends du temps pour moi ? »
- « Qui suis-je quand je me fais plaisir ? »
- « Qui suis-je quand j'arrête de travailler ? »

SOPHROLOGIE & EFT

Marie-Odile BRUS



- « Qui suis-je quand je lâche le contrôle ? »
- « Qui suis-je quand je fais confiance en la Vie ? »
- « Qui suis-je quand je suis divorcée ? »
- « Qui suis-je quand je change de métier ? »
- « Qui suis-je quand je lâche le regard des autres ? »
- « Qui suis-je quand je lâche ma colère ? »
- « Qui suis-je quand je démissionne ? »
- « Qui suis-je quand je suis moi-même ? »
- « Qui suis-je quand j'accueille l'abondance ? »
- « Qui suis-je quand je gagne bien ma vie ? »
- etc.

En alternance : vous tapoter pour une chose et son contraire ou son complément. Exemples :

« Qui suis-je ?

... quand je suis malade / quand je suis en bonne santé

... quand je bois trop / quand j'arrête de boire

... quand j'ai peur de (préciser) / quand je n'ai pas peur de (préciser)

... quand je fume / quand je ne fume plus

... quand je travaille / quand je suis au chômage

... quand je vis seul(e) / quand je vis en couple

SOPHROLOGIE & EFT

Marie-Odile BRUS



... quand je prends des vacances ! Quand je ne prends pas de vacances

...quand je lâche mes défenses / quand je me protège à l'excès

... quand je fais mon métier/quand je choisis un autre métier

... quand j'accepte mon passé / quand je refuse mon passé

... quand j'ose m'aimer / j'ai peur de m'aimer

... quand j'ose aimer les autres / j'ai peur d'aimer

... quand je me pardonne / quand je pardonne

... quand je choisis de faire confiance à la Vie / je refuse de faire confiance à la vie

... quand je ne souffre plus de mes blessures / je souffre de mes blessures

... quand je suis prêt à accueillir l'abondance / j'ai peur de l'abondance

... quand je m'autorise le bonheur ...etc !

Vous pouvez varier avec "si" au lieu de quand :

"Qui suis-je ...

... si j'ai des enfants / si je n'ai pas d'enfant

... si je réussis mon examen / si je rate mon examen

...si je gagne bien ma vie / si j'ai du mal à finir le mois

... si je garde mon poste / si j'ose changer de poste

...etc.

Essayez avec "quand" et "si" sur les mêmes sujets, et voyez ce qui vous parle le plus, ce qui permet les manifestations sensorielles ou

SOPHROLOGIE & EFT

Marie-Odile BRUS



émotionnelles les plus fortes, donc le contact le plus fort avec votre ressenti des propositions.

Il n'est pas nécessaire de trouver une réponse (ni même de la chercher). C'est une fois de plus l'intention de la question qui va faire bouger les choses intérieurement. Multipliez les rondes jusqu'à sentir un changement d'énergie.

Bonne pratique !

MOB