LE TAROT DE MARSEILLE,
UN TRÉSOR INFINI

COMPRENDRE
LE FONCTIONNEMENT HUMAIN

Introduction

Le fonctionnement humain est aujourd'hui largement ignoré, ce qui a de lourdes conséquences sur nos vies et sur le fonctionnement de la société.

Le connaitre, le comprendre, puis le transformer, permet d'avoir un impact sur notre vie. Il existe aujourd'hui une multiplicité d'outils capables d'opérer des transformations parfois très importantes dans notre manière de fonctionner et de vivre.

Ce n'est qu'en comprenant de l'intérieur la façon dont nous fonctionnons que nous pouvons sortir d'un engrenage vécu comme fatal (de « fatum », le destin). Celui-ci prend la forme d'une roue qui tourne sans s'arrêter, en répétant sans cesse les mêmes scénarios.

Sortir de cet engrenage est cependant possible en 3 étapes :

1. Connaitre le fonctionnement humain
2. Comprendre de l'intérieur comment cela se passe pour chacun de nous
3. Utiliser des outils choisis pour rompre cette fatalité.

Copyright ©- Hélène Poisot – https://letarot-tresorinfini.com

A - Le programme par défaut

Ce que l'on appelle le programme par défaut est une programmation de notre cerveau qui s'est installée durant l'enfance. Cette programmation se déroule de façon automatique et inconsciente. On l'appelle généralement le « caractère ». On dit : « Lui, il a bon caractère, ou bien, il a vraiment mauvais caractère » !

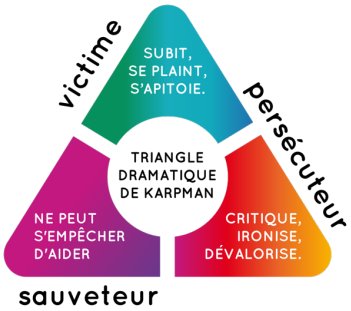
Nous allons analyser en détail ce programme. Mais avant, voyons les conséquences du fonctionnement de ce programme par défaut.

1/ Les conséquences de ce programme par défaut

La grande majorité des personnes ne comprennent pas comment elles fonctionnent. C'est une **ignorance** qui a des conséquences très importantes pour leur vie. La principale conséquence est celle de rester enfermé dans des mécanismes automatiques qui se déploient sans conscience.

On est alors comme « possédé » par ces mécanismes. On répète des scénarios et des situations, sans comprendre pourquoi, ni comment.

Sur le plan relationnel, on se trouve alors piégé et enfermé par un fonctionnement que l'on appelle « le triangle dramatique de Karpman ».



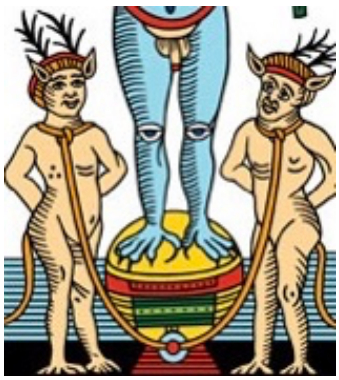
Ce triangle est caractérisé par trois rôles :

- Celui de la victime
- Celui du sauveur
- Celui du persécuteur.

L'expérience prouve que ces rôles sont joués successivement par la même personne, même si consciemment, elle a préféré adopter l'un des trois rôles en s'identifiant à celui-ci.
Si par exemple vous avec la sensation de subir votre vie (des relations, des situations, des évènements…), vous êtes dans le rôle de la victime.
Mais, vous pouvez un jour vous mettre dans la peau d'un sauveur. Ce peut être par exemple, en voulant apporter votre aide aux autres. Et puis, sans vous en rendre compte, vous allez vous mettre à critiquer ou à agresser des personnes qui ne vous plaisent pas.
C'est ainsi que l'on passe d'un état de victime à un état de sauveur puis de persécuteur. C'est là une ronde infernale. C'est un modèle relationnel de type « domination-soumission » qui imprègne toute la société dans son fonctionnement. La qualité des relations et de la communication en est lourdement affectée.

Copyright ©- Hélène Poisot – http://letarot-tresorinfini.com

2/ La nature de ce programme par défaut



L'installation de ce programme est dû à l'immaturité de l'enfant humain. Le cerveau évolue lentement pendant toutes la durée de l'enfance. Il en résulte une dépendance absolue vis-à-vis de l'adulte, pendant les premières années de la vie. L'enfant est dépendant des soins qu'il reçoit pour sa sécurité de base, matérielle, psychique et affective.

L'enfant est par ailleurs extrêmement sensible. Il perçoit tout ce qui se passe dans son milieu et cela d'autant plus qu'il est en fusion avec lui. Il est ainsi dans une position de grande **vulnérabilité.**

Dans la relation avec les adultes qui s'occupent de lui (les parents et les enseignants) il perçoit vivement leurs intentions et la qualité affective de leur approche. L'enfant a besoin de se sentir aimé, par le contact corporel, par les mots et par les soins qu'il reçoit.

Mais des failles se produisent. L'amour des adultes pour les enfants n'est pas parfait car les adultes gardent leurs blessures. L'enfant en est profondément affecté. Ainsi, le parent peut se montrer distant, froid, absent, possessif, distrait, nerveux, angoissé, triste, en colère, voire maltraitant…

Face à ce qu'il ressent de peur ou de détresse, le cerveau de l'enfant met en place une **stratégie** pour moins souffrir et pour se protéger. Il se dissocie, se sur-adapte, se soumet ou se révolte, devient perfectionniste ou bien très attentif à l'autre, exigeant avec lui-même. Il refoule, réprime, dénie, avale. Il rêve et embellit. Il se veut fort ou il s'effondre intérieurement.

Il existe autant de réactions que d'individus. Ces réactions sont déterminées par son héritage génétique, par son tempérament de base et par son éducation.

Il en résulte :

- **Un programme de réactions** qui se met en place tout au long de l'enfance et de l'adolescence. C'est ce qu'on appelle le « programme par défaut » qui se manifeste comme un logiciel activé par le cerveau. Lorsque l'enfant devient adulte, ce logiciel continue à fonctionner.

- **Une division de la conscience** qui se produit et qui gère des états internes différents. D'où la présence de nombreux personnages au sein de la personnalité, qui vivent et ressentent des sensations et des émotions différentes.

Copyright ©- Hélène Poisot – http://letarot-tresorinfini.com

B- Comment vous libérer de ce programme

Pour se libérer de ce programme par défaut, il est d'abord nécessaire de l'identifier. Ensuite, il est possible d'utiliser des outils de libération émotionnelle permettant de réorganiser la conscience.

1/ La méthode en 3 étapes pour identifier ce programme par défaut

Il est possible d'analyser et de percevoir ce programme, de manière à en devenir conscient.

1) Voici les 7 questions à vous poser.

Répondez tranquillement à ces questions

Comment se comportaient mes parents ?
Qu'est-ce que je ressentais en présence de mes parents (ma mère et mon père) : quelles sensations, quelles émotions, quels sentiments ?
Quelles sont les situations déplaisantes que je vis aujourd'hui ?
Quels sont mes ressentis face à ces situations ?
Quels sont les points communs entre les ressentis de mon enfance et ceux d'aujourd'hui ?
Quelles sont mes réactions habituelles face aux situations de ma vie ?
Quels mécanismes de défense j'utilise ? Voir pour cela la page suivante.

Copyright ©- Hélène Poisot – http://letarot-tresorinfini.com

2) Voici des mécanismes de défense très souvent utilisés, à identifier.

Évaluez sur ce tableau les mécanismes que vous activez, de 1 à 10.
Cela vous permettra de constater les mécanismes qui sont le plus fréquents pour vous.
Vous pourrez ensuite les observer sans jugement.

Les mécanismes de défense	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je suis perfectionniste et je ne montre pas ce que je ressens. *(La formation réactionnelle)*										
Je fais passer les besoins des autres avant les miens. *(Le refoulement)*										
Je fais tout pour réussir. Ma valeur dépend de ce que je fais. *(L'identification)*										
J'avale, j'encaisse, je me déprime. Je fantasme une relation idéale. *(L'introjection)*										
Je me mets en retrait, je m'isole pour connaitre et comprendre *(Isolation, dissociation)*										
Je projette sur les autres mes propres états internes car j'ai peur *(projection et parano)*										
J'évite la souffrance et l'enfermement, et pour cela, je rationalise *(rationalisation)*										
J'évite la faiblesse et la vulnérabilité *(déni et contrôle)*										
Je m'anesthésie, j'ai peur de m'exprimer et de prendre ma place, je fuis les conflits *(clivages)*										
Les mécanismes essentiels correspondant aux blessures psychiques										
Je suis dans la fuite car je me sens très souvent rejeté *(fuite)*										
Je suis dans la dépendance affective car je me sens abandonné *(dépendance)*										
Je suis dans des mécanismes masochistes car je me sens humilié *(auto-sabotage)*										
Je cherche à contrôler car j'ai toujours peur d'être trahi *(contrôle)*										
Je suis rigide, je tiens à mes idées car je déteste l'injustice.*(rigidité)*										
TOTAUX										
SYNTHÈSE - VOTRE MÉCANISME DOMINANT										

Copyright ©- Hélène Poisot – http://letarot-tresorinfini.com

3) Les 3 états du Moi

C'est l'Analyse Transactionnelle qui a mis en lumière les 3 états du Moi qui sont :

- L'état enfant
- L'état parent
- L'état adulte

L'enfant est ce que l'on appelle souvent « l'enfant intérieur ». Il s'agit d'énergies enfant qui n'ont pas pu grandir en raison de blessures et qui sont restées telles quelles dans le subconscient. Il y en a souvent plusieurs. Elles restent bloquées à un âge précis (bébé, enfant ou adolescent). Elles nous entrainent dans des réactions émotionnelles irrationnelles dont nous ne sommes pas maîtres. L'enfant est alors soumis ou rebelle. Lorsque l'enfant est accueilli, considéré et aimé par l'adulte que nous sommes, il devient libre, créateur, enthousiaste, joyeux et amoureux de la vie.

Le parent est soit nourricier (encourageant, généreux et aimant), soit normatif, moralisant ou autoritaire. C'est le parent que nous avons intériorisé. Nous adoptons alors les mêmes comportements que ceux de nos parents.

L'adulte est responsable. Il a acquis des compétences et il s'adapte à la réalité. Il a une attitude réfléchie et objective.

En tant qu'adulte, en vertu de votre programme par défaut, vous allez vous identifier à votre état enfant, sans comprendre que vous êtes en train d'exprimer une énergie enfant.

Une attention vigilante vous permettra d'observer l'état dans lequel vous êtes dans telle ou telle situation.

Pour résumer :

Afin d'identifier votre programme par défaut,

- Vous avez établi des liens entre vos ressentis d'enfant et vos ressentis d'adulte.
- Vous avez pris conscience de vos mécanismes de défense
- Vous avez appris à reconnaitre quand se manifestent votre état enfant ou votre état parent.

Copyright ©- Hélène Poisot – http://letarot-tresorinfini.com

2/ Une méthode pour vous libérer

1) Vous dés-identifier

Nous avons vu que le programme par défaut est constitué de toutes les réactions de l'enfant que vous avez été face à vos blessures et à vos souffrances. Aujourd'hui, lors de vos réactions émotionnelles, vous ne vous rendez pas compte que vous êtes dans un état enfant.

Vous vous identifiez à cet énergie enfant qui est là en vous. Vous fusionnez avec elle. Vous croyez à ce moment-là, que c'est vous en totalité. Mais ce n'est pas le cas.

La première chose à faire est de prendre conscience que c'est une énergie enfant qui est en train de réagir. Cette énergie est celle d'un enfant intérieur qui a peut-être 2 ans, 5 ans, 11 ans, ou autre ? La situation d'aujourd'hui a activé un stimulus de l'enfant en vous qui a été blessé, voire traumatisé.

Face à votre réaction, du point de vue de l'adulte que vous êtes :

- Observez cette énergie enfant
- Reconnaissez-la
- Accueillez-la avec tendresse

C'est une première étape. Elle vous évite de vous juger ou de vous culpabiliser. Elle est essentielle.

Vous êtes alors divisé en deux parts :

- Celle de votre enfant intérieur en souffrance
- Celle de votre adulte capable de la voir et de l'accueillir

2) Établir un lien avec votre enfant intérieur

Cette énergie enfant qui est en train de réagir a toujours été négligée, oubliée, réprimée, et mal aimée.

Elle est encore enfant, car devant la blessure, elle n'a pas pu grandir ni mûrir. Elle est restée bloquée et enfermée. Elle est toujours en souffrance.

Il vous appartient, de demander à votre personnalité adulte de se mettre dans la peau d'un parent aimant, nourrissant et sécurisant face à cette énergie enfant qui est là, en vous.

Vous pouvez par exemple :

- La regarder avec tendresse et patience
- Lui parler avec des mots doux
- L'écouter après lui avoir demandé quels sont ses besoins
- L'apprivoiser si elle se cache ou s'enferme
- Lui donner votre amour

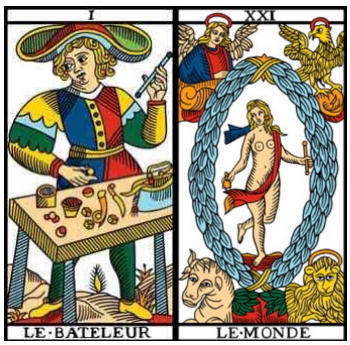
Cette nouvelle relation nourrie par votre attention et votre amour va se mettre à grandir. Elle va devenir joyeuse et aimante à son tour.

Pour établir le nouveau lien avec vos énergies enfant, vous avez le choix d'utiliser par exemple :

- L'écriture
- Le dessin
- La peinture
- La danse
- Le chant

Ces pratiques auront le pouvoir d'ancrer en vous une alliance forte entre vos énergies enfant et l'adulte que vous êtes.

Chaque fois que vous vous sentez heureux, satisfait, ou apaisé, partagez votre sensation avec une part enfant de vous-même. Vous allez ainsi rassembler peu à peu les différentes parts de vous-même qui se sont éparpillées, et qui sont dissociées de votre conscience.



De vos parts enfant éparpillées à votre Être unifié

Copyright ©- Hélène Poisot – http://letarot-tresorinfini.com

3/ L'utilisation de 10 outils psycho-énergétiques

Il existe un nombre incroyable d'outils qui vous permettent de vous transformer. Vous avez donc la possibilité de choisir ceux qui vous attirent ou qui vous conviennent.

Voici 10 techniques simples.

➢ Des outils utilisant la Puissance du Verbe

1-LA LOGOSYNTHESE® de Willem Lammers
Pour gommer les réactions émotionnelles.

Identifiez ce qui vous fait souffrir.
Quelle situation ? Liée à quelle personne ?
Où voyez-vous devant vous cette personne (à droite, gauche, loin, près ?)
Que se passe-t-il dans votre corps en y pensant ? A quel endroit ?
Quelles sont les pensées qui traversent votre esprit ?
Quel est votre niveau de détresse sur une échelle de 1 à 10 ?

Les 4 phrases Logosynthèse® à dire tout haut lorsque vous êtes connecté à vos émotions.

•1. Je reprends toute mon énergie liée (telle situation), et je la ramène à sa juste place en Moi. (Observez ce qui se passe en vous)
•2. J'enlève toute énergie non-Moi liée à (telle situation), de toutes mes cellules, de tout mon corps et de mon espace personnel, et je la renvoie là où elle doit être.
•3. Je reprends toute mon énergie investie dans mes réactions face à (la situation) et je la ramène à sa juste place en Moi.
•4. J'adapte tous mes systèmes à mon état de conscience actuel.
Évaluation de 0 à 10

Un pdf sur la Logosynthèse

2-HO'OPONOPONO un rituel traditionnel hawaïen très ancien de nettoyage.
Il a pour but de nettoyer les parts blessées qui sont en nous et de faire la paix.

Hannah Sembely l'utilise en s'adressant à notre enfant intérieur blessé de cette façon :

- Je suis désolé, je n'avais pas compris à quel point tu souffrais de… (peur, angoisse, colère, tristesse, dégoût, rage, confusion…)
- Je te demande pardon de croire que c'est la situation actuelle de… qui me déclenche ces émotions de…, alors qu'en réalité c'est toi qui ressens… (telle émotion)
- Je te remercie de m'envoyer cette situation qui me permet de nettoyer ces mémoires de souffrance qui se manifestent par ces émotions de…
- Je t'aime.

Copyright ©- Hélène Poisot – http://letarot-tresorinfini.com

➢ Des outils utilisant le corps

3-LA REGULATION EMOTIONNELLE TIPI de Luc Nicon
Pour effacer les traumatismes et les phobies.

Les traumatismes sont enregistrés dans la mémoire du corps. Les émotions se traduisent toujours par des sensations physiques. Cette pratique est puissante.

Partez d'une émotion pénible (peur, tristesse, colère) ou d'une phobie.
Observez la sensation physique qui arrive et placez la main sur l'endroit de la sensation.
Puis laissez faire la sensation qui va voyager dans le corps en l'observant et en plaçant vos mains.
Continuez jusqu'à ce que vous ne sentiez plus de sensation physique.
Il s'agit de laisser faire le corps qui possède un programme pour effacer les traumas.
Testez en repensant à la scène pour voir si l'émotion n'est plus là.

4 temps de la régulation émotionnelle (une dizaine de secondes)
1-Je suis dans une émotion (je ferme les yeux)
2-Je pose les mains sur les sensations provoquées par mes émotions
3-Je laisse la sensation évoluer, voyager et se modifier
4-Il n'y a plus de sensations *(Il peut y avoir une 2ème vague mais pas une 3ème)*

https://youtu.be/0jDAdu31Bi4

4-LA STIMULATION DU NERF VAGUE de Stanley Rosenberg
Pour améliorer le bien-être physique, émotionnel et social.
Pour équilibrer le système nerveux.
Pour aligner C1 et C2.

L'exercice de base.

- Évaluez la liberté de mouvement de votre tête et de votre cou en tournant la tête à droite et à gauche
- Allongez-vous sur le dos (ensuite on peut le faire debout) et placez vos mains croisées derrière la tête
- Sans bouger la tête, regardez vers la droite jusqu'à sentir un mouvement de détente (bailler, soupirer, déglutir)
- Regarder devant vous
- Sans bouger la tête, regardez vers la gauche jusqu'à sentir un mouvement de détente (bailler, soupirer, déglutir)
- Relevez-vous
- Évaluez la mobilité de votre cou et comparez.

https://youtu.be/rbowIy6kONY
https://youtu.be/YYnmqcOJ5XE

Copyright ©- Hélène Poisot – http://letarot-tresorinfini.com

➢ Des outils utilisant la respiration

5-LA RESPIRATION CLAVICULAIRE de Roger Callahan
Pour

- L'anxiété
- La relance du système respiratoire
- La dépollution des toxines
- La remise en place du système énergétique
- La relance du fluide spinal
- La détente du diaphragme
- La dépolarisation

Cherchez un mot qui qualifie votre état actuel puis évaluer l'intensité sur une échelle de 1 à 10 votre état de fatigue et votre état de bien-être

Placez les doigts sous la clavicule dans le creux (sans mettre le pouce)
Prendre une grande respiration complète par le nez,
Expirez la moitié de l'air par la bouche et bloquez,
Expirez l'autre moitié de l'air par la bouche et bloquez
Inspirez la moitié de l'air par le nez et bloquez
Puis respirez normalement

Faire pareil de l'autre côté
Évaluer votre état entre 1 et 10

https://youtu.be/kmWFzs4q0EQ

6-LA COHERENCE CARDIAQUE diffusée par David Servan-Schreiber
Pour :

- Recentrer ses émotions
- Réguler ses hormones
- Réduire le stress et baisser le cortisol
- Améliorer le sommeil
- Ralentir le vieillissement
- Diminuer l'hypertension
- Réduire le périmètre abdominal

Elle consiste à respirer 3 fois par jour, 6 respirations par minute, pendant 5 minutes (3-6-5)
Il suffit d'inspirer sur 5 secondes et d'expirer sur 5 secondes

https://youtu.be/dGJkzyKHKUE

Copyright ©- Hélène Poisot – http://letarot-tresorinfini.com

7-L'HORMÈSE PAR LA RESPIRATION de Wim Hof
Pour contrôler le système nerveux, le système endocrinien et le système immunitaire
Remise à zéro du système immunitaire.

Hyperventilation contrôlée = Inspirer plus d'air que l'on en expire

- 30 respirations avec inspiration profonde et expiration assez rapide en relâchant totalement ses muscles respiratoires et son corps
- Une inspiration suivie d'une expiration totale puis une pause respiratoire qui peut être assez longue jusqu'à ce que le réflexe inspiratoire se fasse sentir
- Une grande inspiration avec une pause de 15 secondes, les poumons pleins.

https://youtu.be/VJcPtspJP0g

Respiration avec pauses :

- Inspirez par le nez
- Bloquez pendant la même durée
- Expirez
- Bloquez aussi longtemps que possible
- Inspirez à nouveau
- Recommencez

https://youtu.be/GZG1qwB__rU

8-LA RESPIRATION DU SOUPIR transmise par Laurent Marchand
Pour s'établir dans un état de paix

- Inspirez largement en gonflant le ventre
- Soufflez en soupirant et en envoyant toute l'énergie dans le bassin
- Maintenez l'énergie en bas, dans le périnée
- Continuez à respirer par le ventre

9-LA RESPIRATION DE LA MARCHE AFGHANE transmise par Edouard Stiegler
Pour s'oxygéner, se régénérer et se dynamiser

- Inspirez par le nez sur les 3 premiers pas
- Gardez l'air sur le 4ème pas
- Expirez par la bouche sur les 3 pas suivant
- Restez poumons vides sur le 8ème pas

https://youtu.be/8QKZFQF6jrI

Copyright ©- Hélène Poisot – http://letarot-tresorinfini.com

➢ Des outils utilisant le corps et la parole

10-L'EFT TECHNIQUE DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE de Gary Craig

Pour

- Calmer immédiatement les émotions,
- Harmoniser le corps et l'esprit
- Restaurer un flux d'énergie dans le corps.
- Soulager des douleurs physiques
- Se débarrasser d'addictions ou de dépendances
- Améliorer ses performances cognitives

Il s'agit de stimuler 15 points d'acupuncture en les tapotant (ou en les massant avec les doigts), tout en exprimant par une phrase l'émotion que l'on ressent.

Avant et après, on évalue son état interne de 1 à 10 pour découvrir le changement.

Puis on traite « l'inversion psychologique » en tapotant le point karaté (sur le tranchant de la main et en disant : « *Même si j'ai (citez l'émotion qui vous dérange), je m'aime et je m'accepte telle que je suis* ».

Ce document est téléchargeable =>

Puis tapoter :

- Au-dessus de la tête
- Le coin externe de votre œil,
- Le coin interne,
- Sous l'œil,
- Le nez,
- Le menton,
- La clavicule,
- Le bras
- Le sein
- Le coin externe de vos ongles à chaque doigt (en commençant par le pouce)
- Finissez par le point de gamme (entre les nerfs de l'annulaire et de l'auriculaire).

https://youtu.be/NW2cGHWpIr0

Signification des points : https://youtu.be/-BfhQfEJLKc

Manuel EFT

Copyright ©- Hélène Poisot – http://letarot-tresorinfini.com

4/ La pratique du Tarot de Marseille

Une proposition de tirage

Les arcanes du Tarot illustrent des archétypes que nous incarnons dans nos vies. Ce sont par exemple les archétypes de la Mère ou du Père, de l'expression par la Parole, de l'Inconscient, du Destin, de la Quête, de la Transformation, de l'Innocence, de la Connaissance, de la Renaissance, etc.

Le Tarot nous offre la pratique des tirages. Cette pratique nous apporte une connaissance de nous-même approfondie et des voies pour développer notre potentiel.

Je vous propose un tirage pour mieux cerner votre programme par défaut et vous orienter vers une voie de libération.

Voici une structure de tirage pour ce thème.

- ⇨ **Deux cartes représentant votre programme par défaut :** vos mécanismes automatiques, vos réflexes émotionnels, vos stratégies de protection.

- ⇨ **Deux cartes représentant votre potentiel à développer** : vos talents, vos qualités, vos capacités.

- ⇨ **Deux cartes représentant une ou plusieurs voies de libération** : par le lien à votre énergie enfant, par la parole, par le corps, par la respiration, par une aide thérapeutique, par un outil énergétique.

Pour l'interprétation de 2 cartes, interprétez chaque carte, puis observez :

- ➢ Les points communs et les divergences,
- ➢ Certains détails des cartes que vous remarquez,
- ➢ La structure des cartes,
- ➢ Leur nombre,
- ➢ La symbolique archétypique des cartes, etc.

Mélangez les cartes de manière à les tirer à l'endroit. Pose-les en éventail devant vous et choisissez les 6 cartes une à une. Posez-les devant vous face cachée. Puis, retournez-les.

Copyright ©- Hélène Poisot – http://letarot-tresorinfini.com

VOTRE FICHE DE TIRAGE

Mon programme par défaut		Mon potentiel à développer		Mes voies de libération	
Mon interprétation					
Ma synthèse					

Copyright ©- Hélène Poisot – http://letarot-tresorinfini.com

CONCLUSION

Sortir de son programme par défaut demande plus ou moins de temps. Chaque personne est unique et façonnée par son héritage génétique, son éducation, son histoire et sa structure de base.

Pour que nous puissiez y parvenir, plusieurs points sont nécessaires :

- Votre motivation (vous en avez assez de souffrir à cause de ce programme)
- Votre détermination qui dépend de votre engagement dans cette démarche.
- Une ou plusieurs personnes qui peuvent vous apporter de l'aide

Le fait de vous engager sur la voie que vous aurez choisie, développe votre potentiel. Plus votre potentiel se déploie, plus votre programme par défaut est « écrasé », comme l'est un nouveau programme informatique qui écrase le précédent.

Un autre point est essentiel. C'est celui de **vous accepter tel que vous êtes.** C'est la base de toute évolution.

2 techniques très simples vous y aideront :

- **Les phrases au Point Zéro de Kishori Aird.**
  Il s'agit de créer de petites phrases contenant les 2 polarités suivantes :
  « Je choisis de… même si… »
  Par exemple *: « Je choisis d'ouvrir mon cœur, même si je ne sais pas comment faire ».*
  Vous posez une intention et vous dites ce qui vous en empêche.

- **Le traitement de l'inversion psychologique de l'EFT**
  Vous tapotez le point karaté tout en disant tout haut :
  « Même avec ce problème de… je m'aime et je m'accepte tel que je suis »

Ce sont des choses très simples à pratiquer jour après jour. C'est faire un pas par jour qui vous permettra de sortir de votre programme par défaut.

Copyright ©- Hélène Poisot – http://letarot-tresorinfini.com