



Affirmations par méridiens

Pour déterminer un objectif

Nous pouvons utiliser les affirmations par méridiens pour déterminer un objectif de séance. À l'exception d'une phrase par méridien (Émotion négative), toutes sont positives et Tf en début de séance (TF en fin de séance, au moment de l'ancrage)

1. Tapoter autour du nombril.
2. Tester tous les points d'alarme + 24 VC et 27 VG
3. Le 1^{er} qui Tf, se référer au méridien concerné.
4. Sélectionner la 1^{ère} phrase positive qui Tf, au choix, dans:
 - Émotion positive
 - Dans une sous-catégorie: physique, éducation, relationnel, émotionnel, spirituel, matériel.
5. Énoncé de la phrase par la personne ➡ Tf
6. Faire le lien entre le malaise de la personne, le méridien et la phrase positive

Mode émotion

1. Tapoter autour du nombril.
2. Tester tous les points d'alarme + 24 VC et 27 VG.
3. Le 1^{er} qui Tf, se référer au méridien concerné.
4. Tester les 2 affirmations: émotion positive et émotion négative.
 - Si l'énoncé de l'émotion positive Tf ➡ **intégration** de la phrase positive.
 - Si l'énoncé de l'émotion positive TF = chercher dans les différentes catégories (physique, éducation, relationnel, émotionnel, spirituel, matériel...) celle qui Tf ➡ **intégration** de la phrase positive.
 - Si l'énoncé de l'émotion négative TF ➡ DSE + **intégration** de la phrase positive.

5. INTÉGRATION

Pour chacun des 14 muscles G puis D: faire énoncer à voix haute la phrase positive trouvée dans les affirmations pendant le Tests. Corriger le(s) muscle(s) Tf.

ANCRAGE l'énoncé de l'émotion positive TF

Méridiens Pages

VC - VG	1 et 2
E - Rt	3 et 4
C - IG	5 et 6
V - Rn	7 et 8
MC - TR	9 et 10
VB - F	11 et 12
P - GI	13 et 14

SUPRA ÉPINEUX

VAISSEAU CONCEPTION

Réussite

Émotions positive : réussite
«Je suis une réussite»

Émotions négatives: échec -
honte - confusion
«Je suis un échec»

Les affirmations

1

PHYSIQUE

- Mon cerveau est sain et fort, il fonctionne bien.
- Mes pensées sont claires et précises.
- Mes yeux sont en excellente santé.
- Ma vue est parfaite.
- J'ai une parfaite acuité visuelle.
- Je sais me concentrer.

ÉDUCATION

- Je suis instruit-e.
- Je suis créatif-ve.
- Je vois l'ensemble.
- Je vois le détail.
- J'utilise toutes les zones de mon cerveau.
- Je vois clairement.
- Je m'exprime clairement.
- Je sais me concentrer.

RELATIONNEL

- Mes relations sont harmonieuses.
- Mes relations sont couronnées de succès - sont heureuses.
- Je m'exprime honnêtement et librement.

ÉMOTIONNEL

- Je suis une réussite.
- Je termine ce que j'entreprends.
- Je sais où je vais.
- Je m'adapte facilement aux circonstances.
- J'ai confiance en moi.
- Je sais me prendre en main.

SPIRITUEL

- J'aime Dieu.
- J'ai la sagesse.
- Je vois Dieu.

MATÉRIEL

- Je réussis sur le plan matériel (argent - biens).
- Je contrôle mes dépenses.
- Je suis bon administrateur.
- Je suis une réussite coté financier.



YIN

GRAND ROND

VAISSEAU GOUVERNEUR

Soutien, appui

Émotion positive

«Je m'accepte comme je suis»

Émotion négative

«J'ai un esprit de concurrence»

Les affirmations

2

PHYSIQUE

- Ma colonne vertébrale est saine et robuste.
- Ma colonne vertébrale est souple et flexible.
- Je me tiens droit.
- Mes oreilles sont dans un parfait état.
- J'entends clairement les bruits.
- J'ai l'ouïe fine.

ÉDUCATION

- J'écoute attentivement.
- J'écoute et je comprends.
- Je réponds avec intérêt.
- Je réponds avec justesse.
- Je suis toujours à l'écoute.
- J'interprète correctement.

RELATIONNEL

- Je m'encourage et j'encourage les autres.
- Je me soutiens et je soutiens les autres.
- Je soutiens les causes salutaires.
- Je fais de mon mieux.

ÉMOTIONNEL

- Je suis un soutien - un appui moral.
- Je suis intéressé-e.
- Je suis motivé-e.
- Je suis souple.

SPIRITUEL

- J'entends Dieu (l'Univers).
- Je connais la vérité.

MATÉRIEL

- Je subviens aisément à mes besoins.
- J'apprécie mon travail.



YANG

GRAND PECTORAL CLAVICULAIRE

MÉRIDIEN ESTOMAC

Fonction : en relation avec le fonctionnement de l'estomac, de l'œsophage et du duodénum ainsi que la reproduction, la lactation, les ovaires et le mécanisme de l'appétit ainsi qu'avec le cycle menstruel.

Pathologies associées : allergies - tensions émotionnelles - problèmes digestifs.

Causes possibles : manque de vitamine B - mauvaise distribution de l'acide chlorhydrique.

Causes du déséquilibre : la personne est incapable d'accepter les choses telles qu'elles sont et a des difficultés à s'adapter à un nouvel environnement.



L'action de l'E et de la Rte est imagée par un mouvement du corps d'une personne qui

Contentement - Satisfaction

Émotions positives

«Je suis content·e et bienheureux·se de ce que je possède, tous mes besoins sont satisfaits».

Émotions négatives

«Mes besoins ne sont jamais comblés».

3

Les affirmations

PHYSIQUE

- Mon estomac est sain et robuste. Il fonctionne bien.
- Je digère bien.
- Ma nourriture est saine.
- Je mange uniquement ce qui me donne de l'énergie et permet à mon corps de s'épanouir.
- Mon estomac produit les enzymes dont il a besoin.
- Je choisis ma nourriture en fonction des besoins de mon estomac.

ÉDUCATION

- J'apprends facilement.
- J'applique avec sagesse ce que j'apprends.
- Je suis ouvert·e et créatif·ve.
- Je suis enthousiaste.

- Je me souviens de ce que je dois savoir.

RELATIONNEL

- Je m'acquiesce de mes devoirs dans mes relations.
- J'apprécie les autres.
- Je me sens aimé·e, apprécié·e.
- Je suis en harmonie.
- Je sais quand je suis en harmonie.

ÉMOTIONNEL

- Tous mes besoins sont satisfaits.
- Je suis satisfait·e comme il convient de l'être.
- Je suis exaucé·e.
- Je suis bien disposé·e.
- Je coopère de façon appropriée.

Le couple E-Rt/P joue le rôle d'un officier contrôlant les maisons où sont conservées les céréales.

SPIRITUEL

- Je suis en paix.
- Je suis content·e et béni·e.
- Je suis modéré·e.
- Je suis discret·e.

MATÉRIEL

- J'ai assez d'argent.



GRAND DORSAL

MÉRIDIEN RÂTE-PANCRÉAS

Fonction: digestion et processus de fermentation, comprenant la salive, le liquide gastrique et les sécrétions de l'intestin grêle.

Elle comprend aussi les hormones reproductives en rapport avec les seins et les ovaires.

Une fatigue mentale a un effet défavorable sur la Rate et le manque d'exercice provoque un dysfonctionnement de la digestion et de la sécrétion hormonale.

Pathologies associées : diabète - hypoglycémie - allergies.

Causes possibles : excès de sucre - café - tabac - alcool.

Causes du déséquilibre : la personne mâche et digère insuffisamment, elle manque de persévérance pour assimiler parfaitement les choses.

s'accouplit pour soulever quelque chose de lourd. La circulation sanguine augmente dans les articulations et muscles concernés et on est dans un état d'excitation anticipé.

Assurance - Réflexion

Émotions positives : assurance et confiance

«Je peux me détendre et jouir de la vie»

Émotions négatives : inquiétude, soucis excessifs

« Je ne peux pas vivre sans me faire du souci».

4

Il contrôle la prise de nourriture par le corps, tel un Ministre des Finances.

PHYSIQUE

- Ma rate est saine et solide. Elle fonctionne bien.
- Mon pancréas est sain et solide.
- Mon système hormonal fonctionne parfaitement.
- Je détruis les cellules malignes et infectieuses.
- Je me débarrasse des cellules sanguines usées et endommagées.

Les affirmations

- Mon corps fabrique les enzymes dont il a besoin en abondance.
- Mon taux de sucre est parfait.
- Ma nourriture est naturelle.
- Je choisis ma nourriture en fonction des besoins de ma rate et de mon pancréas.

ÉDUCATION

- Je fais de mon mieux, je suis relax.
- Je pense avant d'agir.
- J'ai le droit d'explorer.
- J'ai le droit de faire des erreurs.
- J'ai le droit de mourir.

RELATIONNEL

- Je crois les autres capables de prendre soin d'eux ou d'elles-mêmes.
- Je fais confiance aux autres.
- J'invite les autres à avoir confiance en moi.

ÉMOTIONNEL

- Je suis en sécurité.
- Je suis confiant-e.
- Je me sens d'aplomb.

SPIRITUEL

- Je suis en paix.
- J'ai la foi.
- Je m'en remets à mon énergie de vie

MATÉRIEL

- Je suis en sécurité.
- J'ai le nécessaire.



SUBSCAPULAIRE

MÉRIDIEN COEUR

Fonction: reflète notre état émotionnel, centrale d'intégration. Représente la compassion et pour cela gouverne les émotions, l'entrain, ainsi que la circulation du sang et l'ensemble du corps via le cerveau et les sens.

Fonctionne aussi comme mécanisme d'adaptation des stimuli externes au milieu intérieur du corps.

Pathologies associées : palpitations - vertiges - saignements des gencives - douleurs à l'épaule - difficulté à avaler.

Causes possibles : manque de calcium, vitamines E ou B.

Causes du déséquilibre : la personne se sent instable dans son centre, ce qui provoque des réponses inappropriées à son environnement.

L'action du C et de l'IG est imagée par la posture assise en tailleur, bras croisés sur la poitrine, comme dans une profonde contemplation. L'énergie (l'intention) est gardée en-dedans pour préparer un mouvement vers un mode plus actif.

Amour inconditionnel

Émotions positives : estime de soi

«J'aime qui je suis. Je suis reconnaissant·e et heureux·se de tout ce que je fais»

Émotions négatives: haine -colère - jalousie

«Je suis étranger·e à moi-même. Je hais ce que je fais».

Les affirmations

5

PHYSIQUE

- Mon cœur est sain et robuste.
- J'ai un excellent rythme cardiaque.

ÉDUCATION

- J'aime apprendre.
- J'aime évoluer.
- Je mûris facilement.
- J'aime bouger mon corps.

RELATIONNEL

- Je m'occupe volontiers des autres.
- Je me discipline efficacement.
- J'aime les autres efficacement.
- J'aime les autres tels qu'ils sont.

- J'offre aux autres des choses qui leur permettent de grandir, de mûrir, d'évoluer.

- Je suis aimé·e.

ÉMOTIONNEL

- J'aime qui je suis.
- J'aime ce que je fais.
- Je me protège.
- J'ai de la gratitude.
- Je suis confiant·e.

SPIRITUEL

- J'aime les autres comme moi-même.
- J'éprouve de la joie.
- Je remercie.

- Je suis vertueux·se.

MATÉRIEL

- J'accueille l'abondance et la richesse dans ma vie.

Le Cœur est le souverain des organes où la conscience trouve son «origine». Le Souverain (Empereur) n'est pas nécessairement la personne la plus importante. Son rôle est de prendre la responsabilité de la nation dans son ensemble, en résidant dans sa capitale, et en gardant l'œil sur l'ensemble du pays, pour que des actions appropriées puissent être décidées pour faire face à des influences venant de l'extérieur.

Quand il ne peut tenir ce rôle, il est remplacé par un autre; l'IG aide le C.

- Je donne librement à ceux qui sont dans ma vie.
- Je mérite mon salaire.
- Je connais la valeur de celui qui m'emploie

QUADRICEPS

MÉRIDIEN INTESTIN GRÊLE



Fonction : conversion de la nourriture digérée en substances utilisables par le corps, Hara, zone de manifestation des effets dus à des émotions fortes.

L'IG gouverne l'ensemble du corps : l'anxiété mentale, l'excitation émotionnelle, un choc nerveux, la colère peuvent affecter la circulation du sang et l'IG, et provoquer la stagnation du sang, affectant ainsi l'entièreté du corps.

Pathologies associées : indigestion et autres problèmes digestifs.

Causes possibles : manque du complexe B.

Causes du déséquilibre : manque de confiance en elle pour s'affirmer et a tendance à être farouche et à s'isoler.

Assimilation - Affirmation de soi

Émotions positives

« J'apprends de mes propres expériences - Je peux apprendre partout. »

Émotions négatives

«Je bloque mes expériences d'apprentissage», «Je refuse d'apprendre de mes propres expériences.»

L'Intestin Grêle est l'organe qui reçoit et transforme les substances nutritives (c'est l'Assistant de l'Empereur). L'Intestin Grêle aide le Coeur en ayant la fonction pratique de prendre l'énergie grossière (la nourriture) et de la transformer en sang et tissus.

Les affirmations

ÉDUCATION

- Je comprends.
- Je pense avant d'agir.
- Je conçois clairement et correctement.
- J'utilise mon bon-sens.
- Je me souviens.
- Je pense clairement avec exactitude.
- Toutes les expériences sont source d'apprentissage.

RELATIONNEL

- Je considère que tous les êtres sont égaux.
- Je suis courtois·e.
- Je respecte l'humanité.
- Je respecte l'autorité.

ÉMOTIONNEL

- J'exprime les émotions qui conviennent.
- J'apprécie l'égalité.
- Je me sens aimé·e et accepté·e.
- J'aime et accepte les autres.
- Je me nourris d'émotions positives.

SPIRITUEL

- Je suis joyeux·se.
- Je suis patient·e.

MATÉRIEL

- J'accepte librement.
- Je donne de façon égale.

PHYSIQUE

- Mon intestin grêle est sain et robuste, il fonctionne bien.
- Je digère et assimile facilement la nourriture.
- Je rejette et élimine les toxines.
- Je choisis la nourriture et les boissons qui nourrissent l'intestin grêle.

TROISIEME FIBULAIRE

MÉRIDIEN VESSIE

Fonction: purification de l'essence, filtration. La Vessie est en relation avec le cerveau moyen qui coopère avec le système hormonal du rein et la glande pituitaire. Elle est aussi en connexion avec le système nerveux autonome qui est lié aux organes reproducteurs et urinaires. En même temps elle élimine le produit final de la purification des liquides du corps, l'urine.

Pathologies associées : fissure rectale - problèmes de vessie.

Causes possibles : manque de vitamine E.

Causes du déséquilibre : la personne n'a aucune vigueur pour agir, alors qu'elle sent qu'il faut faire quelque chose parce que tout le corps est en déséquilibre.



Direction interne

Émotions positives :

«Je prends ma vie en charge.»

Émotions négatives:

«Je suis sous le contrôle de gens et de forces qui me dominant.»

7

Les affirmations

PHYSIQUE

- Ma vessie est saine et robuste.
- J'élimine parfaitement.
- J'élimine les toxines et les déchets.
- J'élimine à volonté.
- Je bois suffisamment d'eau pour être en bonne santé.

ÉDUCATION

- J'apprends librement.
- Je reste assis-e tranquillement quand il le faut.
- J'écoute les autres.
- J'accepte les règles et les structures.
- J'accepte l'autorité.

RELATIONNEL

- Je suis respecté-e.
- Je suis libre.
- Je respecte l'espace des autres.

ÉMOTIONNEL

- Je me prends en charge.
- Je prends en charge ma vie.
- Je prends en charge mes émotions.
- Je prends en charge mon attitude.

SPIRITUEL

- Je suis patient-e.
- Je suis modéré-e.
- Je suis gentil-le.

La Vessie est comme un «Gouverneur de la capitale de l'état à partir d'où circulent les eaux» c'est à dire comme un Gouverneur local qui travaille pour ajuster les apports et les demandes dans les zones extérieures.

MATÉRIEL

- Je respecte la propriété des autres.
- Je gère bien mes biens.
- Je dépense l'argent avec sagesse.
- J'épargne.
- Je fais de sages investissements.



PSOAS

MÉRIDIEN REIN

Fonction : apport de la vitalité. Contrôle l'esprit et l'énergie dans le corps et gouverne la résistance au stress mental par le contrôle des sécrétions internes des hormones.

Détoxifie et purifie le sang pour prévenir l'acidose. Le rein droit reflète l'état des surrénales et du système endocrinien, c'est le Feu de la porte de vie. Le rein gauche reflète l'état du métabolisme de l'eau et régule la production de l'urine, c'est le «rein eau».

Pathologies associées : problèmes de peau - coeur - nerfs - infection des reins.

Causes possibles : lésion de la côte C1 et occiput, si les deux muscles sont faibles. Manque de vitamines A et E.

Causes du déséquilibre : la personne a tendance à faire trop de choses et à atteindre un état

L'action de V et Rn est imitée par la posture de départ sur la ligne de course à pied.

Décision - Action

Émotions positives

« J'apprends de mes propres expériences - Je peux apprendre partout. »

Émotions négatives

«J'ai peur de vivre et de prendre les risques nécessaires pour mon évolution et ma croissance.»

Les reins sont appelés les Ministres fort-es et capables, dont sont tirées les capacités et expertises techniques (Directeur-riche ou superviseur-se). Ce sont des organes qui facilitent le travail des autres organes et leur permettent d'effectuer leurs différentes fonctions.

Les affirmations

- Mon équilibre hormonal est parfait.
- Je choisis la nourriture et les compléments alimentaires qui permettent à mes reins de bien fonctionner.
- Je bois suffisamment d'eau pure.

ÉDUCATION

- J'apprends par mes erreurs.
- Je me fixe des buts.
- Je me fixe des priorités.
- Je suis productif-ve, j'entreprends.
- Je le fais MAINTENANT.

RELATIONNEL

- Je suis aimé-e, accepté-e, apprécié-e.
- J'exprime ma sexualité à bon escient.
- Je suis digne de confiance.

ÉMOTIONNEL

- Je prends facilement un risque.
- Les défis me motivent.
- J'aime vivre.

SPIRITUEL

- Je triomphe.
- Je suis victorieux-se.

MATÉRIEL

Je me permets de recevoir autant que je donne.

PHYSIQUE

- Mes reins sont en bonne santé, ils fonctionnent bien, ils sont forts.
- Mes organes reproducteurs sont sains et forts.
- J'élimine facilement les déchets.
- Je règle l'équilibre minéral et les fluides de mon corps.

MOYEN GLUTÉAL

MÉRIDIEN MAÎTRE DU COEUR

Fonction: circulation. Supplée la fonction du coeur en rapport avec le système circulatoire, y compris le péricarde, les artères coronaires, les systèmes artériel et veineux.

Contrôle aussi la nutrition totale aussi bien que la circulation.

Pathologies associées : douleurs menstruelles - prostate - impuissance - douleurs de poitrine occasionnelles.

Causes possibles : manque de vitamine E.

Causes du déséquilibre : la fonction circulatoire décline, et un fardeau excessif est déposé sur le cœur, suite à une mauvaise posture ou au fait de travailler trop longtemps dans une même position.

L'action de MC et TR est imagée par l'accroupissement, le fait de se serrer soi-même et de se frotter les bras et les jambes pour éviter la perte de chaleur.

Liaisons entretenues - Culpabilité

Émotions positives : être responsable - pardonner.

«Je pardonne à toutes les personnes qui m'ont fait du tort et j'accepte la responsabilité de ma propre croissance.»

Émotions négatives: blâme - jalousie - regrets - remords.

«Les autres sont responsables de toutes mes difficultés.»

Les affirmations

PHYSIQUE

- Mon sexe est en bonne santé.
- Mes hormones sont en parfait équilibre.
- Mes artères et mes veines sont en bonne santé.
- Ma circulation est parfaite.
- Mon sang est propre et circule librement.
- Je choisis une nourriture qui encourage la formation des hormones.

ÉDUCATION

- Je suis efficace.
- Je suis organisé-e.
- Je suis responsable de ce que j'apprends.
- Je suis responsable de ma mémoire.
- Je finis ce que je commence.
- J'agis MAINTENANT.

- Je n'entreprends que ce qui est bénéfique.

RELATIONNEL

- Je suis honnête. Je partage mon temps.
- Je partage mes émotions librement et honnêtement.
- Dans une relation, je prends mes responsabilités.
- Je permets aux autres de se prendre en charge.
- Je suis responsable de mon comportement sexuel.
- J'encourage les autres.

ÉMOTIONNEL

- Je suis responsable de moi-même / Je me prends en charge.
- Je suis responsable uniquement de moi-même.

Le Maître coeur est «l'officier du palais dont dépendent le plaisir et les réjouissances» (le messenger de l'empereur). Son rôle est de convoier les intentions du cœur ou de permettre l'expression des émotions de manière accrue.

- J'aime ce que je fais.
- Je suis sûr -e de moi.

SPIRITUEL

- Je me pardonne.
- J'oublie le passé.
- Je suis gentil-le.
- Je suis plein-e de tact, délicat-e.
- Je suis plein de grâce.

MATÉRIEL

Je partage généreusement ce que j'ai.

PETIT ROND

MÉRIDIEN TRIPLE RÉCHAUFFEUR

Fonction : supplée la fonction de l'intestin grêle. Protège la fonction du système lymphatique.

Contrôle aussi l'esprit et les viscères, faisant circuler l'énergie dans tout le corps

Pathologies associées : maladie de la thyroïde - problèmes digestifs - infections - variations de poids - pleurs incontrôlés - problèmes au poignet et au coude.

Causes possibles : déséquilibre de la thyroïde ou de l'iode.

Causes du déséquilibre : la personne est hyperprotégée à la maison et projetée dans le monde sans y être préparée. Elle a tendance à s'adapter difficilement, à être prudente, tendue et maladroite et n'a pas assez d'occasions pour se libérer de ses tensions nerveuses.



Équilibre - Harmonie

Émotions positives

«Tout va bien pour moi.»

Émotions négatives déséquilibre

- disharmonie.

«Les choses ne vont jamais bien pour moi.»

Le Triple Réchauffeur est «l'officier en charge du travail de l'eau». En Chine, contrôler l'eau des rivières est primordial pour gouverner le pays, comme le TR joue un rôle vital dans le contrôle du métabolisme de l'eau dans le corps.

PHYSIQUE

- Ma thyroïde est saine, elle fonctionne bien.
- Mon métabolisme est équilibré.
- Mon équilibre minéral est parfait.
- Je suis en parfait équilibre.
- Je choisis la nourriture et les compléments alimentaires qui harmonisent la fonction thyroïdienne.

Les affirmations

- Je choisis la nourriture et les boissons qui me rendent mince et léger-e.
- Je consomme uniquement ce dont j'ai besoin.

ÉDUCATION

- Je chante bien.
- Je suis musicien-e.
- Je reconnais facilement les notes de musique.
- Je chante juste.

RELATIONNEL

- Je suis un bon compagnon ou une bonne compagne
- J'aime les gens.
- Je suis gentil-le et doux-ce.

ÉMOTIONNEL

- Je me sens léger-e.
- Je suis spirituel-le, j'ai de l'humour.
- Je suis plein-e d'entrain.
- Je ris et me réjouis librement.
- Tout va bien pour moi.

SPIRITUEL

- Ma spiritualité est grande.
- Je suis en harmonie avec Dieu (l'Univers).
- Je suis plein-e d'espoir.
- Je vois Dieu.

MATÉRIEL

- J'utilise sagement mes ressources financières.
- Je suis en harmonie avec les besoins des autres.

DELTOÏDE ANTÉRIEUR

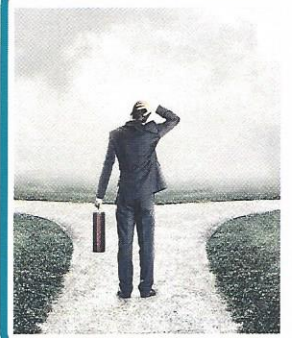
MÉRIDIEN VÉSICULE BILIAIRE

Fonction: distribue les nutriments et équilibre l'énergie globale du corps avec l'aide des hormones et des sécrétions telles que la bile, la salive, l'acide gastrique, et les fluides intestinaux.

Pathologies associées : maux de tête en relation avec les toxines des graisses et fritures.

Causes possibles : mauvaise nutrition.

Causes du déséquilibre : la personne est indécise sur l'endroit où centrer son énergie. Quand elle entreprend quelque chose, elle a tendance à hésiter sur la direction à prendre. Elle a une perte de vigueur après une grande déception.



Faire des choix

Émotions positives :

«Je fais toujours le bon choix.»

Émotions négatives:

«Je cherche l'approbation des autres»

«Je ne veux pas faire de choix pour mon propre bien-être.»

11

Les affirmations

La Vésicule Biliaire est «l'officier impartial qui prend les décisions». Elle transmet la volonté du Général (le Foie) en mettant ses décisions en pratique au niveau de la ligne de front.

L'impartialité est importante, sinon les buts originaux sont détournés et le plan de la stratégie est rendu inutilisable.

PHYSIQUE

- Ma vésicule biliaire est saine et robuste, elle fonctionne bien.
- Ma vésicule biliaire produit la bile nécessaire.
- Ma bile émulsifie les graisses efficacement.
- Je désire une nourriture et des boissons qui me gardent mince.
- Je choisis ma nourriture en fonction du bon fonctionnement de ma vésicule.

ÉDUCATION

- Je choisis de répondre correctement, de manière analytique.

- Je choisis des activités qui me permettent d'évoluer, de grandir.
- Ma compréhension et ma connaissance me permettent de sélectionner correctement.
- La tonalité de ma voix et mes gestes sont encourageants.

RELATIONNEL

- J'attire le positif.
- Je choisis mes relations dans le but d'évoluer.
- Je suis un bon exemple.
- Je suis libre de mes choix.

ÉMOTIONNEL

- Je fais facilement le bon choix.
- J'apprécie mes choix.
- Je crois au choix que le fais.

SPIRITUEL

Je choisis sagement.

MATÉRIEL

Mes choix me permettent d'augmenter mes ressources.



GRANS PECTORAL STERNAL

MÉRIDIEN FOIE

Fonction : stocke les nutriments et l'énergie destinée à l'activité physique. Cultive aussi la résistance contre les maladies, approvisionne, analyse et détoxifie le sang pour maintenir l'énergie physique.

Pathologies associées : glaucome et points face aux yeux - maux de tête prolongés - problèmes de foie.

Causes possibles : empoisonnement par les toxines - alcool - friture.

Causes du déséquilibre : la personne manque de vigueur, d'endurance de sorte que même si elle est motivée, elle n'a pas assez d'énergie pour continuer. La réserve de nutriments dans le corps est diminuée et la fonction de détoxification décline.

L'action de VB et F est imagée par le mouvement du corps pris lorsqu'on regarde d'un côté puis de l'autre pour décider par où aller.

Changement, transformation

Émotions positives

«J'accueille avec joie le changement.»

Émotions négatives

«Je veux rester comme je suis.»

Le Foie est «Général d'armée qui décide de la stratégie».

Il commande la manière dont l'énergie vitale va être utilisée dans le corps.

PHYSIQUE

- Mon foie est sain.
- J'élimine bien les toxines.
- Je métabolise correctement
- Je produis de la bile en quantité suffisante.
- Je choisis la nourriture et les boissons qui permettent à mon foie de bien fonctionner.

Les affirmations

ÉDUCATION

- J'explore de nouvelles méthodes, de nouvelles idées.
- Je suis réceptif aux idées positives, aux opportunités.

RELATIONNEL

- Mes relations se développent de façon positive.
- Je m'adapte au changement des autres.

ÉMOTIONNEL

- Les bonnes dispositions me rendent heureux.
- Je m'adapte facilement aux changements de situation dans ma vie.
- J'exprime mes émotions comme il convient.

SPIRITUEL

- J'accueille tout changement positif.
- Je suis confiant dans le changement.
- Je discerne facilement le bien et le mal.

MATÉRIEL

- J'accueille la richesse dans ma vie.
- J'accueille l'abondance dans ma vie
- J'accepte la destinée.

DENTELÉ ANTÉRIEUR MÉRIDIEN POUMON

Fonction: entretient la communication entre l'extérieur et l'intérieur; prise de l'énergie dans l'air inspiré qui est alors utilisé par le corps pour construire; sa résistance contre les agressions extérieures; élimine les gaz inutiles lors de l'expiration.

Pathologies associées : bronchite - pleurésie - grippe - congestion - asthme

Causes possibles : désordre pulmonaire - déficience de vitamine C - lésion vertébrale à la base du cou.

Causes du déséquilibre : la personne s'isole et se ferme de sorte que l'échange d'énergie avec l'environnement est perturbé.



Valeur de soi

Émotions positives : Respect

«Je suis émerveillé-e par la beauté et la splendeur de l'Univers »

Émotions négatives: orgueil - chagrin - culpabilité - solitude - dépression - indifférence.

«Je sais tout ce que j'ai besoin de savoir.»

«Je n'ai rien à apprendre des autres.»

13

Les affirmations

Le Méridien Poumon joue le rôle de Premier Ministre responsable de la gestion des affaires extérieures et du maintien de l'ordre dans les affaires intérieures.

PHYSIQUE

- Mes poumons sont sains et robustes, ils fonctionnent bien.
- Mes sinus sont sains et puissants.
- Ma respiration est profonde.
- L'air me nourrit.
- Je purifie mon sang.

ÉDUCATION

- J'écoute.
- J'entends.
- Je respecte les opinions des autres.
- J'apprends par la sagesse des autres.
- Je suis motivé-e.

RELATIONNEL

- J'apprécie les autres.
- Je comprends le point de vue des autres.
- Je suis capable d'établir des relations personnelles profondes.
- Je reconnais la valeur des autres.
- J'ai des jugements favorables par rapport aux autres.
- J'accepte les autres comme ils sont.
- Je fais savoir aux autres combien je les aime et je les apprécie.

ÉMOTIONNEL

- Je m'accepte avec mes défauts.
- J'aime être avec des gens.
- Les gens m'intéressent.

SPIRITUEL

- Je suis humble.
- Je suis doux-ce.
- Je suis modeste.
- Je suis tolérant-e.
- Je pardonne.

MATÉRIEL

- Je partage généreusement suivant mes possibilités.
- J'apprécie ce qui m'est donné.

TENSEUR DU FASCIA LATA

MÉRIDIEN GROS INTESTIN

Fonction : aide la fonction du poumon; secrète et excrète de l'intérieur vers l'extérieur du corps; élimine la stagnation de l'énergie.

Pathologies associées : douleurs aux seins pendant la menstruation - problèmes intestinaux - constipation - spasmes au colon - coliques et diarrhées.

Causes possibles : manque d'eau - carence en fer.

Causes du déséquilibre : la personne manque d'initiative et d'ouverture.

L'action de P et GI est imagée par une posture d'étirement et de bâille prise pour une profonde respiration et qui permet l'équilibre de ces deux méridiens.

Lâcher prise

Émotions positives

«Je me libère avec joie des liens du passé et fais place au changement.»

Émotions négatives

«Je m'accroche à ce dont je n'ai plus besoin.»

14

Le Gros Intestin est l'Officier de transmission (ministre des affaires étrangères). Il transmet la volonté du premier Ministre en l'exprimant en terme d'action pratique.

PHYSIQUE

- Mon Gros Intestin est sain et robuste, il fonctionne bien.
- Les réflexes musculaires de mon G.I se font librement.
- Je suis propre.
- J'élimine bien les déchets.
- Je suis souple.
- Je choisis une nourriture qui permet à mon Gros Intestin de se nettoyer, de se libérer.

Les affirmations

ÉDUCATION

- Je lis facilement.
- Je suis libre de lire.
- Je m'exprime facilement.
- Je me rappelle à volonté et facilement ce que j'apprends.
- Je bouge avec grâce et aisance
- J'écris bien et librement.
- Mon esprit est vif et limpide.
- Je suis spontané-e.
- J'épelle facilement.

RELATIONNEL

- Je coopère.
- Mes relations sont claires et libres.

- Je communique avec gentillesse.
- Je permets aux autres de prendre soin d'eux-mêmes.

ÉMOTIONNEL

- Je me libère du passé joyeusement.
- Je laisse la place aux nouvelles expériences plus positives.
- Je lâche prise.

SPIRITUEL

- Je pardonne.
- Je suis libre.
- Je suis en paix.

MATÉRIEL

Je renonce à la pauvreté et accueille l'abondance.

