

# Énoncés de vie de Chaffer

## (Programmes subconscients de sabotage)

Malcom et Sue Chaffer, homéopathes et kinesiologues en Australie, ont rassemblé cette série «d'énoncés de vie» depuis qu'ils ont commencé à utiliser les énoncés de bases enseignés par Carol Albee. Notons qu'ils ont élaborés un protocole nommé « Sabotage Clearing and Goal Enhancement » que l'on peut traduire pas « Nettoyage de sabotage dans le but d'un renforcement »

### Protocole ~~Albee~~ Chaffer

1

1. Chercher par test la phrase de 1 à 223
2. L'énoncé de la phrase → Tf
3. **Faire le lien entre la phrase et la problématique** dans l'environnement de la personne (personnes, circonstances et lieux...) et avec l'âge trouvé éventuellement en RÂ, c'est-à-dire le moment où la problématique s'est installée

### ANCRAGE

L'énoncé de la phrase → TF

1. Je suis heureux-se d'être en vie.	26. Je peux avoir une vie satisfaisante.
2. Je suis heureux-se d'être une fille / une femme, un garçon / un homme.	27. Ma santé peut s'améliorer.
3. J'accepte mes besoins.	28. J'ai foi en mes capacités.
4. J'aime être nécessaire et être touché-e.	29. Je gère le changement.
5. J'aime avoir des besoins et toucher.	30. Je suis en sécurité / sauf-ve.
6. Je suis optimiste.	31. Je souhaite être / je peux être vraiment en vie.
7. Je peux (ne peux pas) prendre mon temps.	32. Je peux mener une vie pleine.
8. J'ai beaucoup d'énergie.	33. Je suis un-e gagnant-e.
9. Je désire beaucoup d'énergie.	34. Je peux créer ma (mes) propre(s) réalité(s).
10. Je gère mes peurs.	35. J'accepte d'être ici dans cette vie.
11. J'aime qui je suis.	36. Je peux me créer une santé différente.
12. Je mérite un travail, une relation satisfaisante.	37. Mon corps est mon ami.
13. La seule manière de se reposer c'est de tomber malade.	38. Je jouis d'être ici dans ce corps.
14. J'aimerais être malade.	39. Je jouis des fruits de mon travail.
15. Je veux être ici (dans cette vie).	40. J'ai foi en l'abondance.
16. Je peux être heureux (satisfait).	41. Mon corps est mon temple.
17. La vie peut s'améliorer pour moi.	42. J'ai un corps fort et sain.
18. J'accepte la responsabilité de ma santé.	43. Je peux être comme je désire être.
19. Je contrôle ma vie.	44. Je crois en moi et j'aime ce que je suis.
20. Je peux créer ma vie différemment.	45. Il n'y a rien dans ma vie que je ne puisse faire.
21. Je peux agir à un niveau plus efficace.	46. Je me nourris et me soutiens.
22. Je peux avoir l'abondance.	47. Je mange pour avoir un corps sain.
23. Je peux réussir.	48. Tout ce que je suis est magnifique.
24. Je me soutiens dans toutes mes tentatives.	49. Je veux être aimé-e.
25. La personne que je suis est belle (parfaite).	50. Je veux aimer.
	51. Je suis nourri-e à tous les niveaux de mon être.



52. Je suis flexible.  
 53. Je peux m'amuser.  
 54. Je peux avoir du plaisir.  
 55. Ce que je dis est important.  
 56. Je veux être / je peux être entendue.  
 57. Je peux exceller.  
 58. Je peux avoir de l'aide.  
 59. Je peux m'aider moi-même.  
 60. Je me déplace librement dans la vie.  
 61. Je peux me détendre.  
 62. Je peux ne rien faire.  
 63. Je peux commencer les choses.  
 64. Je peux vivre facilement les choses.  
 65. Tout est bien.  
 66. J'aime tout ce que je suis.  
 67. Je me libère des jugements sur moi-même.  
 68. Je me libère des jugements sur les autres.  
 69. Je me libère des jugements sur les choses.  
 70. Je suis en paix.  
 71. Je réalise mon potentiel.  
 72. Je peux être tranquille.  
 73. Je peux / je veux être calme.  
 74. Je peux / je veux écouter.  
 75. Je peux / je veux voir.  
 76. Je peux / je veux (res)sentir.  
 77. Je peux / je veux toucher.  
 78. Je peux / je veux entendre.  
 79. Je peux terminer les choses.  
 80. Je peux être pleinement occupé-e.  
 81. Mon corps agit toujours pour mon compte.  
 82. Je peux évoluer.  
 83. Je mérite d'obtenir ce que je désire.  
 84. Je peux me protéger moi-même.  
 85. Je désire plus d'énergie et de vitalité.  
 86. J'accueille chaque jour et tous les jours.  
 87. Je peux gérer les pressions.  
 88. J'ai plein de temps.  
 89. Je suis où je devrais être.  
 90. Je suis ce que je devrais être.  
 91. Je peux faire attention à moi-même.  
 92. Je peux avancer sans limitations.  
 93. Je suis en harmonie.  
 94. Je veux être en connexion avec moi-même.  
 95. Je veux être en connexion avec les autres.  
 96. Je veux être complet-e et en bonne santé.  
 97. Je peux être proche des gens.  
 98. Je n'ai pas à vivre la douleur et l'inconfort.  
 99. Je n'ai pas besoin de souffrir.  
 100. Je peux voir la beauté dans les/toutes choses.  
 101. Je peux pardonner.  
 102. Je peux circuler.
103. Je peux être adulte.  
 104. Je peux être enfant.  
 105. Il n'y a aucun endroit où je ne puisse aller.  
 106. Je suis sans restriction / limite.  
 107. Je peux être paresseuses.  
 108. Je peux prendre la responsabilité de mes expériences de vie.  
 109. Je peux jouer.  
 110. Je peux être calme à l'intérieur.  
 111. Je mérite une parfaite santé.  
 112. Il est facile de me contacter.  
 113. Je peux utiliser des ressources.  
 114. Je peux dépenser.  
 115. J'aime la vie. J'aime ma vie.  
 116. Je peux me soutenir moi-même.  
 117. Je peux être apprécié-e.  
 118. Je peux être remarqué-e.  
 119. Je peux être entièrement conscient-e.  
 120. Je veux être.  
 121. Je peux être clair-e.  
 122. Tout ce que je fais, c'est pour mon plus haut bien.  
 123. Je peux avoir de la clarté.  
 124. Je peux posséder.  
 125. Je peux garder ou attendre mon tour  
 126. Je n'ai pas à être utilisé-e par les autres.  
 127. Je peux mettre des limites.  
 128. Je peux me distinguer des autres.  
 129. Je peux vivre pour moi-même.  
 130. Je peux être indépendant-e.  
 131. Je n'ai pas besoin de vivre ma vie à travers quelqu'un d'autre.  
 132. Les autres n'ont pas besoin de vivre leur vie à travers moi.  
 133. Je suis bienveillant-e vis-à-vis de moi-même.  
 134. Je peux être bienveillant-e vis-à-vis des autres.  
 135. Mon temps m'appartient.  
 136. Je peux réellement me connaître moi-même.  
 137. Je peux comprendre ma vie.  
 138. J'ai de la vivacité.  
 139. Je suis sans espoir.  
 140. Je suis une victime.  
 141. Je peux aller jusqu'au bout.  
 142. Je suis spécial-e.  
 143. Je peux être inspiré-e.  
 144. Je peux avoir l'attention.  
 145. Je peux donner de la place à un changement bénéfique.  
 146. Je peux prendre ma vie en charge.  
 147. Je peux me secourir moi-même.  
 148. Je mérite d'être accueilli-e.



- |   |  |
|---|--|
| <p>149. Ce que je suis est important-e.<br/> 150. Ma vie est une projection du positif<br/> 151. Ma vie est une projection de chaleur.<br/> 152. J'ai assez de force et de pouvoir en moi.<br/> 153. Je n'ai rien à faire pour être OK.<br/> 154. Je peux être riche.<br/> 155. Je n'ai pas à faire étalage de ce que je suis.<br/> 156. Je n'ai pas à changer la réalité des autres.<br/> 157. Je suis en sécurité dans ma propre réalité.<br/> 158. Je peux évoluer.<br/> 159. Je n'ai pas à cacher des choses.<br/> 160. Je peux me lever pour sauter sur l'occasion.<br/> 161. Je peux me montrer à la hauteur.<br/> 162. Je n'ai pas à porter les autres.<br/> 163. J'ai payé mes dettes aux autres.<br/> 164. Ma vie est une méditation.<br/> 165. Je peux m'en tirer sans flatterie.<br/> 166. Je suis intelligent-e.<br/> 167. Je n'ai pas à me justifier moi-même.<br/> 168. Je n'ai pas à rendre compte de tout.<br/> 169. Je suis généreux-se.<br/> 170. J'ai beaucoup à donner.<br/> 171. Je peux être égoïste.<br/> 172. Je suis éveillé-e et vivant-e face à la beauté qu'est (qui se trouve dans) ma vie.<br/> 173. Je peux me donner du temps.<br/> 174. Je peux éclaircir ma vision.<br/> 175. Je peux supporter ce qui me donne du pouvoir. Je n'ai pas à abandonner mon pouvoir.<br/> 176. Je ne permets à rien de m'enlever mon pouvoir. Je garde mon pouvoir.<br/> 177. Je peux aller au-delà de la moyenne, de la norme, de la situation, du problème.<br/> 178. J'ai en moi tout ce dont j'ai besoin.<br/> 179. Je n'ai pas besoin d'aller au-delà de moi-même.<br/> 180. Je peux payer en retour.<br/> 181. Je peux payer mon chemin.<br/> 182. Je peux prendre de la distance de mes émotions.<br/> 183. Je contrôle mes émotions.<br/> 184. Je suis gouverné-e par mes émotions.<br/> 185. Je n'ai pas à être isolé-e (solitaire).<br/> 186. Je reconnais la valeur de mes services / ma propre valeur.<br/> 187. Je n'ai pas à m'excuser pour (moi-même / être ici / ma vie)<br/> 188. Je peux m'exprimer ouvertement.<br/> 189. Les choses doivent aller plus mal avant d'aller mieux</p> | <p>190. Je ne suis pas digne d'être aimé-e.<br/> 191. Je me libère de l'idée d'être un fardeau.<br/> 192. Je m'approprie facilement les choses qui sont nouvelles<br/> 193. J'assimile aisément. J'élimine ce dont je n'ai plus besoin<br/> 194. J'absorbe aisément ce qui est nouveau.<br/> 195. Je fais bien les choses.<br/> 196. Je suis un fléau.<br/> 197. Je peux continuer à avancer.<br/> 198. J'ai toujours à être là pour les autres.<br/> 199. Je ne suis jamais là pour moi-même.<br/> 200. Quelqu'un prend soin de moi.<br/> 201. Je suis digne de foi.<br/> 202. J'ai la foi.<br/> 203. Mes efforts sont appréciés.<br/> 204. J'ai des réserves.<br/> 205. Quelqu'un me veut.<br/> 206. Je peux être compris-e.<br/> 207. Je suis acceptable.<br/> 208. Mon mieux n'est pas assez bien.<br/> 209. Je suis un fardeau.<br/> 210. Ma vie est une justification / excuse.<br/> 211. Je suis aux commandes.<br/> 212. Je suis nourri-e.<br/> 213. Je suis (je peux être) soutenu-e.<br/> 214. Je suis à l'origine (et non l'effet) de mon environnement.<br/> 215. Toutes les bonnes choses finissent un jour.<br/> 216. Je suis un échec.<br/> 217. Je suis courageux-se.<br/> 218. Rien n'est simple / Tout est simple.<br/> 219. Je peux m'exprimer facilement.<br/> 220. Je peux me souvenir de tout ce que j'ai besoin de savoir<br/> 221. Je peux être réfléchi-e / tenace.<br/> 222. Je peux me faire comprendre.<br/> 223. Je me libère de l'idée d'être un-e escroc.</p> |
|---|--|