

Auto-sabotage

Mode émotion

L'auto sabotage est une attitude négative face à une situation, une relation, un aspect de notre vie, une addiction, un événement... Ce mécanisme est mis en place inconsciemment dans l'objectif de ne pas souffrir, or la personne peut en arriver à souffrir davantage du fait de cet auto-sabotage.

Il existe deux types majeurs d'auto-sabotage

1. L'inversion psychologique

La personne est persuadée que ce qui est négatif pour elle, désagréable ou encore délétère est en réalité positif et / ou elle ne voit pas le positif comme soutenant ou apaisant. Il existe en effet des bénéfices inconscients, appelés « secondaires » qui la maintiennent parfois dans l'auto sabotage.

Elle est en conflit entre un désir conscient raisonnable et une ancienne programmation de l'inconscient qui pourtant ne la sert pas dans les circonstances présentes. Elle peut réagir souvent de façon inconsciente et inappropriée. Elle peut se trouver incapable d'articuler son problème et dire des choses comme : « Je ne comprends pas pourquoi je dis ou fais des choses comme cela ? »

Le test musculaire donne les réponses suivantes quand une personne est en inversion : une affirmation « négative » TF et une « positive » Tf.

2. Le conflit

C'est l'état d'esprit d'une personne qui veut atteindre des objectifs, qui a des désirs, des envies et pense vouloir être équilibrée, mais qui, consciemment ou inconsciemment, n'en est pas convaincue que ses désirs et objectifs soient positifs pour elle : « D'un côté, je veux bien, oui mais d'un autre, si je le fais... »

Le test musculaire donne les réponses suivantes quand une personne est en conflit : les deux affirmations « négative » et « positive » Tf ou TF.

Quant utiliser le protocole ?

- En début de séance, dans DISPOSITION AU CHANGEMENT. La phrase positive peut devenir une phrase d'objectif
- En séances quand les modes indiquent qu'il y a un rééquilibrage à faire
- Quand les réponses du test musculaire sont incohérentes et après vérification des pré-tests (cf Pré-tests, II. Mise en œuvre de la conscience)

PROTOCOLE

- A. Phrase « positive » : Tester quand la personne dit : « je veux mener une vie heureuse »
- B. Phrase « négative » : Tester quand la personne dit : « je veux mener une vie misérable »

Si A : Tf et B : TF → **CORRECTION INVERSION**

Si A et B : Tf ou TF → **CORRECTION CONFLIT**

- C. Demander s'il faut corriger. Si non, c'est que la personne a encore besoin des bénéfices secondaires.

CORRECTION INVERSION

Expliquer ce qu'est l'inversion (en rapport avec l'objectif)

Demander si correction **simple** ou en **profondeur**

Correction simple

1. Mettre en circuit la phrase positive A qui Tf
2. Chercher le **point d'équilibrage** qui inverse le Tf : commencer par 3 IG qui permet la plupart du temps la correction, puis si la correction n'est pas suffisante : 23 TR, 1 VB, 19 GI, 1 V, 1E, 20 GI, 27 VG, 24 VC, 3TR
3. Tapoter le(s) point(s) trouvé(s) avec **trois doigts médians sur une main puis sur l'autre** pendant que la personne dit : « En dépit de mon inversion d'attitude au sujet de « phrase d'objectif », je m'aime, je me respecte, et je m'accepte profondément. »

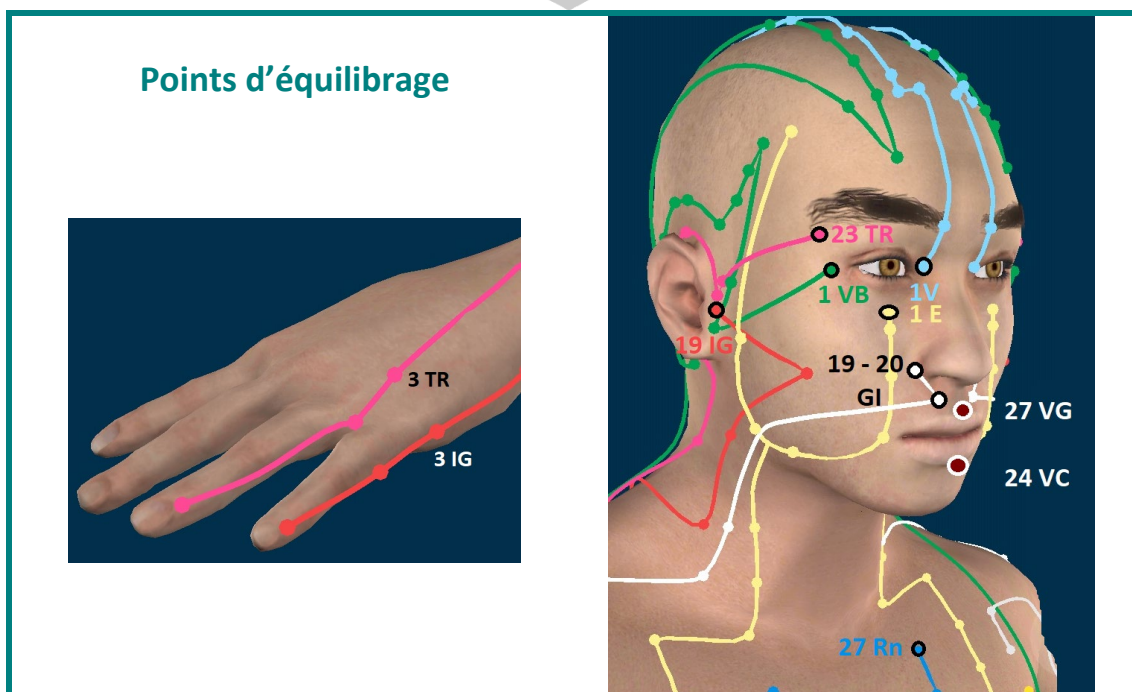
2

Correction en profondeur

1. Par test, trouver un point d'alarme qui Tf et le **méridien** correspondant
2. Tester la phrase positive du méridien qui Tf et la négative qui TF
3. La personne répète la phrase négative dans sa tête + F/O pour prendre conscience de son auto-sabotage
4. Au choix pour la phrase positive :
 - Intégration de la phrase par les 14 tests
 - Trouver l'essence qui renforce
 - Les modes
4. **ANCORAGE** : la phrase positive du méridien TF et la négative qui Tf

ANCORAGE INVERSION

1. « Je veux mener une vie heureuse » → TF
2. « Je veux mener une vie misérable » → Tf



CORRECTION CONFLIT

Expliquer ce qu'est Le conflit (en rapport avec l'objectif)

Demander si correction **simple** ou en **profondeur**

Correction simple

1. Mettre en circuit la phrase positive A
2. Chercher le **point d'équilibrage** qui inverse le Tf ou TF : commencer par 3 IG qui permet la plupart du temps la correction, puis si la correction n'est pas suffisante : 23 TR, 1 VB, 19 GI, 1 V, 1E, 20 GI, 27 VG, 24 VC, 3TR
3. Tapoter le(s) point(s) trouvé(s) avec **trois doigts médians sur une main puis sur l'autre** pendant que la personne dit : « En dépit de mon conflit d'attitude au sujet de « phrase d'objectif », je m'aime, je me respecte, et je m'accepte profondément. »

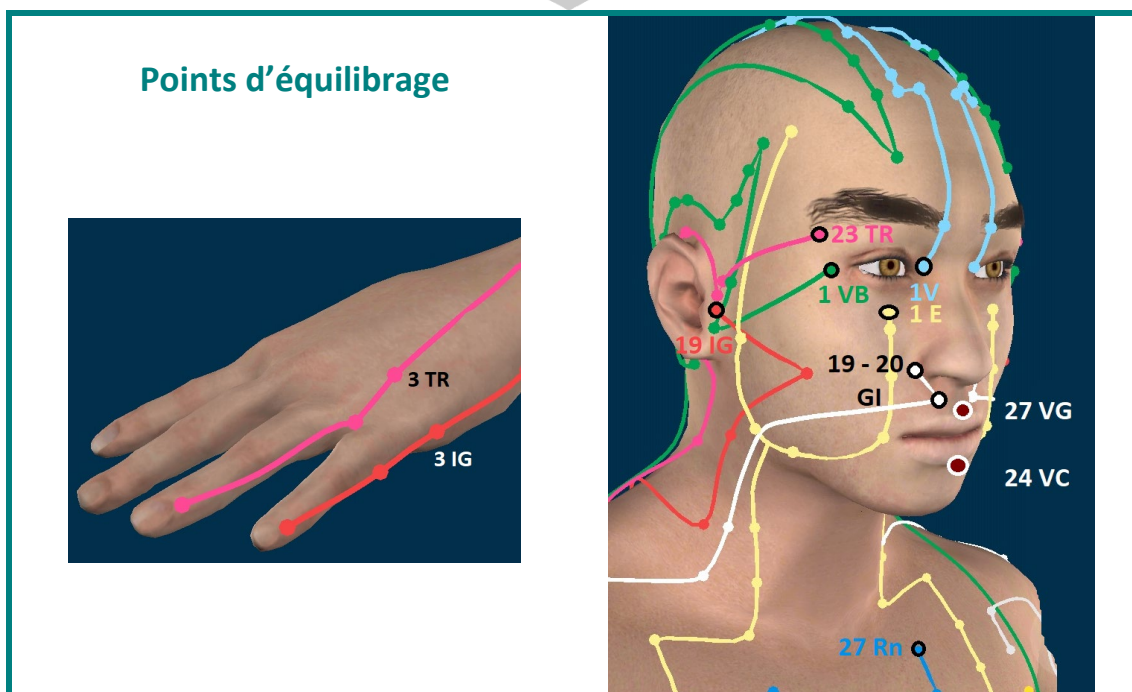
3

Correction en profondeur

1. Par test, trouver un point d'alarme qui Tf et le **méridien** correspondant
2. Tester la phrase positive du méridien qui Tf et la négative qui TF
3. La personne répète la phrase négative dans sa tête + F/O pour prendre conscience de son auto-sabotage
4. Au choix pour la phrase positive :
 - Intégration de la phrase par les 14 tests
 - Trouver l'essence qui renforce
 - Les modes
4. **ANCORAGE** : la phrase positive du méridien TF et la négative qui Tf

ANCORAGE CONFLIT

1. « Je veux mener une vie heureuse » → TF
2. « Je veux mener une vie misérable » → Tf



Méridien Estomac : Satisfaction - contentement / Mécontentement

Positive : Je suis content·e et bienheureux·se de ce que je possède - Je suis satisfait·e et heureux·se.

Négative : Mes besoins ne sont / ne seront jamais comblés / satisfaits.

Méridien Rate : Soucis excessifs / Réflexion - Assurance

Positive : Je peux me détendre et jouir de la vie - Je me détends, je fais de mon mieux et la vie est belle.

Négative : Je ne peux pas vivre sans me faire de souci - Le souci est nécessaire à la vie - Si je cesse de m'inquiéter, je risque de mourir.

Méridien Cœur : Amour inconditionnel - joie / Haine

Positive : Je sais ce que je suis - Je suis heureux·se et reconnaissant·e de tout ce que je fais.

Négative : Je suis un étranger·e pour moi-même - Je déteste tout ce que je fais.

Méridien Intestin Grêle : Assimilation - appropriation / Obstruction

Positive : Je peux apprendre partout - J'apprends de mes propres expériences.

Négative : Je bloque mes expériences d'apprentissage - Je refuse d'apprendre de mes propres expériences.

Méridien Vessie : Direction - guide interne - orientation intérieure / Irresponsabilité

Positive : Je contrôle ma vie - Je me charge de ma propre vie.

Négative : Je suis sous le contrôle de gens et de forces qui me dominent - Je suis dirigé·e par des gens ou des énergies plus fortes que moi.

Méridien Rein : Esprit vivant - joie de vivre / Peur

Positive : Je trouve magnifique de vivre et d'apprendre par mes erreurs - Je m'abandonne joyeusement à l'exploration de la vie.

Négative : J'ai peur d'être en vie - J'ai peur de vivre et de prendre les risques nécessaires à la vie - J'ai peur de prendre les risques nécessaires pour mon évolution et ma croissance.

Méridien Maître Cœur : Pardon / Liaisons entretenues - culpabilité

Positive : Je pardonne à toutes les personnes qui m'ont fait du tort - Je porte la responsabilité de ma croissance.

Négative : Les autres sont responsables de toutes les erreurs que je commets - Je me reproche ou je reproche aux autres (parent, collègues...) toutes mes difficultés.

Méridien Triple Réchauffeur : Équilibre - harmonie - ordre / Désordre

Positive : Je suis en harmonie avec la vie - Je m'harmonise avec l'univers, avec le courant de la vie.

Négative : Je ne suis pas en harmonie avec la vie et il ne se passe rien de bon pour moi - Rien ne fonctionne comme il le faut dans la vie.

Méridien Vésicule Biliaire : Faire des choix - prise de résolution / Indécision

Positive : Je veux faire des choix qui sont bons pour mon propre bien être et le bien-être de tous et toutes.

Négative : Je suis incapable de prendre des décisions concernant mon bien-être.

Méridien Foie : Changement - transformation / Apathie - inertie

Positive : Je suis heureux des changements qui dans ma vie favorisent ma croissance.

Négative : Je veux rester tel·le que je suis / Je reste là où je suis.

Méridien Poumon : Valeur de soi - respect / Honte - orgueil

Positive : J'admire tout ce qui se trouve dans l'univers avec modestie et tolérance - Je suis émerveillé·e devant la beauté et la splendeur de l'univers - Je suis digne de mes richesses.

Négative : Je n'ai rien à apprendre des autres - Je sais tout ce dont j'ai besoin de savoir - Je ne mérite pas que l'on m'apprenne quoi que ce soit.

Méridien Gros Intestin : Lâcher prise - relâchement / Rétention

Positive : Je me libère avec joie des liens du passé et laisse place au changement.

Négative : Je m'accroche à ce dont je n'ai plus besoin - Je retiens tout, même ce qui est inutile.