MASTERCLASSE GAIA

LA PUISSANCE DU TAPPING



CARNET DE TRAVAIL

SYLVIE LIGER

Masterclasse LA PUISSANCE DU TAPPING - Tous droits réservés - 2025 - Sylvie LIGER

***LA PUISSANCE DU TAPPING* de Sylvie Liger.**

Ce carnet d'exercices vient en support et en complément des vidéos de la Masterclasse.

Notez que tous les épisodes ne sont pas systématiquement accompagnés d'un exercice.

Rappel. :
N'oubliez pas que vous êtes pleinement responsable de votre bien-être. En acceptant ces tapping et exercices, vous vous engagez dans une démarche personnelle de transformation. Ces pratiques ne remplacent en aucun cas un avis médical ni un accompagnement thérapeutique.
Écoutez-vous, respectez votre rythme et adaptez les exercices à vos besoins.
✨ Nous vous souhaitons un beau voyage vers plus de sérénité et de liberté intérieure. ✨

Masterclasse LA PUISSANCE DU TAPPING - Tous droits réservés - 2025 - Sylvie LIGER

LA PUISSANCE DU TAPPING
SOMMAIRE du carnet de travail

Tous les épisodes ne sont pas systématiquement accompagnés d'un exercice, seuls les épisodes concernés par les exercices sont mentionnés dans ce sommaire.

Épisode 1 - Introduction au Tapping EFT

1. Schémas : Situer les points de tapping sur le haut du corps et sur la main (gauche ou droite)

Épisode 2 - Les Émotions, Architectes de Notre Réalité

1. Exercice de la « Boucle de la Rétrocausalité »
2. Préparez votre séance EFT
3. Trame Vierge à compléter pour le Tapping de l'épisode 2 et pour tout autre Tapping

Épisode 3 - Dissoudre les limites pour ouvrir le Champ des Possibles

1 - IP (inversion psychologique) Point Karaté
2 - IP (inversion des polarités)
3 - IH (Intégration des Hémisphères)

Episode 6 - Surmonter les doutes et les peurs pour accélérer la réalisation de vos rêves.

1 - Reconnexion
2 - Ma future réalisation (trame de questions à compléter)
3 - Préparation au tapping

Épisode 8 - Libérer la créativité et l'inspiration avec l'EFT et la Méditation

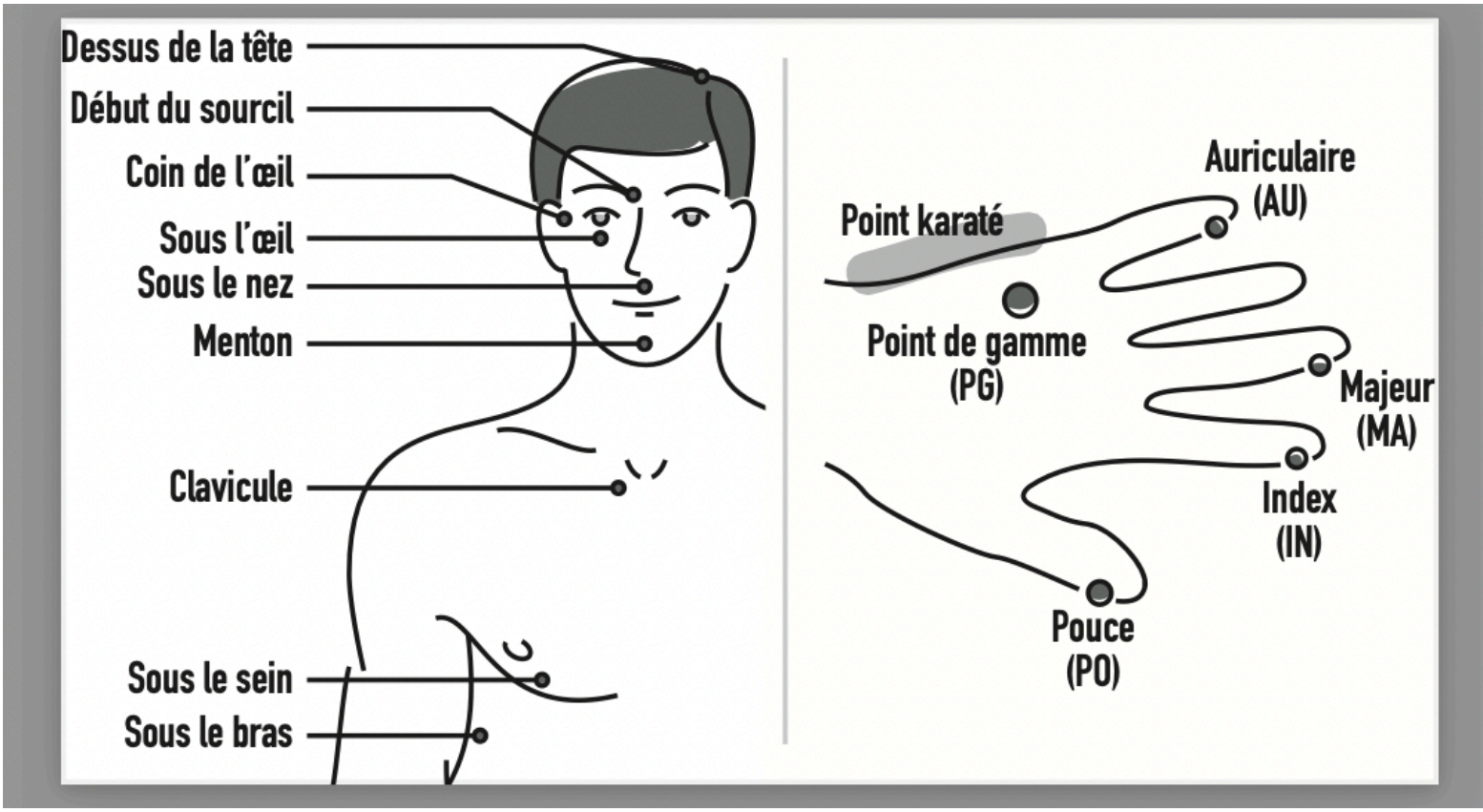
1 - Reconnaitre sa créativité
2 - Explorer et maximiser ses moments d'inspiration et de créativité

Masterclasse LA PUISSANCE DU TAPPING - Tous droits réservés - 2025 - Sylvie LIGER

Épisode 1 : Introduction au Tapping EFT - Situer les points de tapping

Liste des points EFT – Haut du torse

1. **Dessus de la tête (ST)** : Au centre du crâne, là où se rejoignent les os du crâne.
2. **Début du sourcil (DS)** : À la base interne du sourcil, près de l'arête du nez.
3. **Coin de l'œil (CO)** : Sur l'os à l'extérieur de l'œil.
4. **Sous l'œil (SO)** : Juste en dessous de l'œil, sur l'os de la pommette.
5. **Sous le nez (SN)** : Entre le nez et la lèvre supérieure.
6. **Creux du menton (CM)** : Entre la lèvre inférieure et le menton.
7. **Clavicule (CL)** : Juste sous la clavicule, à environ 2 cm sous l'encoche du sternum.
8. **Sous le bras (SB)** : Environ 10 cm sous l'aisselle.
9. **Sous le sein (SS)** : Environ 5 cm sous le mamelon, sur la ligne du soutien-gorge (chez les femmes), sur les côtes.



Sur la main :

1. **Le point karaté (PK)** : Sur le tranchant de la main, sous l'auriculaire (déjà cité dans le torse).
2. **Le bout du pouce (P)** : Sur le côté de l'ongle, au niveau du coin extérieur.
3. **Le bout de l'index (I)** : Sur le côté de l'ongle, côté du pouce.
4. **Le bout du majeur (M)** : Sur le côté de l'ongle, côté de l'index.
5. **Le bout de l'auriculaire (A)** : Sur le côté de l'ongle, côté de l'annulaire.
6. **Le point gammut (PG)** : Sur le dos de la main, dans la petite cavité entre l'annulaire et l'auriculaire.

Masterclasse LA PUISSANCE DU TAPPING - Tous droits réservés - 2025 - Sylvie LIGER

Épisode 2 : Les Émotions, Architectes de Notre Réalité

1 - Exercice de la « Boucle de la Rétrocausalité »

1. **Identifiez une situation précise**
   Il peut s'agir d'un domaine particulier, comme votre carrière, vos relations, vos finances, ou tout autre aspect de votre vie

2. **Transposez cette situation sur la Boucle de la Rétrocausalité**
   Une fois que vous avez identifié la situation, essayez de la transposer sur la boucle de la rétrocausalité :

   - **Croyance/Pensée** : Quelle croyance ou pensée limitante de départ ?
   - **Émotions** : Quelles émotions cette croyance génère-t-elle en vous ?
   - **Comportements** : Comment ces émotions influencent-elles vos comportements dans cette situation ?
   - **Expériences** : Quelle est l'expérience que vous vivez en conséquence de ces comportements ?
   - **Résultats** : Quel résultat avez-vous obtenu, et comment ce résultat renforce-t-il la croyance initiale ?

3. **Si la croyance et l'émotion ne sont pas claires, utilisez le rétro-pédalage**
   Si vous n'avez pas conscience de la croyance ou de l'émotion à l'origine de la récurrence d'une situation , prenez le résultat final et faites du "rétro-pédalage" :

   - Commencez par le résultat « négatif » que vous avez obtenu.
   - Remontez à l'expérience que vous avez vécue juste avant d'obtenir ce résultat.
   - Identifiez les comportements qui ont conduit à cette expérience.
   - Explorez quelles émotions étaient présentes lorsque vous avez adopté ces comportements.
   - Finalement, cherchez la croyance ou la pensée sous-jacente qui a généré ces émotions.

A noter : Le rétro-pédalage est aussi très intéressant pour décortiquer les expériences positives et ainsi les reproduire. Pensez-y !

Masterclasse LA PUISSANCE DU TAPPING - Tous droits réservés - 2025 - Sylvie LIGER

2 - Préparez votre séance EFT

Identifiez :

La croyance/pensée : Quelle est la croyance limitante qui vous retient ? Par exemple, "Je ne suis pas assez compétent(e) pour obtenir une promotion."

L'émotion : Quelle émotion ressentez-vous en lien avec cette croyance ? Par exemple, l'anxiété, la peur, ou le découragement.

Les sensations : Où et comment ressentez-vous cette émotion dans votre corps ? Utilisez la notion du "ZZZZZZ" pour identifier les sensations physiques qui accompagnent cette émotion. Par exemple, une chaleur dans la poitrine, un serrement dans l'estomac, ou des vertiges.

L'intensité : Sur une échelle de 0 à 10, quelle est l'intensité de cette émotion et de ces sensations physiques ? 0 étant l'absence totale de sensation, et 10 l'intensité maximale.

3 - Trame Vierge à compléter pour le Tapping de l'épisode 2 et toute autre tapping

Vous utiliserez également cette trame pour construire tous vos protocoles, pour cela vous remplacerez le thème de l'anxiété par tout autre problème vous concernant.

Trame EFT sur le thème de l'anxiété (anxiété en exemple)

1. Identifiez votre sentiment d'anxiété + croyance associée :

Sentiment d'anxiété + croyance associée :

"Même si je me sens anxieux/se parce que je crois que _____ [complétez avec votre croyance limitante, par exemple : 'je ne suis pas assez compétent(e)']..."

Masterclasse LA PUISSANCE DU TAPPING - Tous droits réservés - 2025 - Sylvie LIGER

2. Identifiez vos sensations corporelles :

Sensations corporelles :

"... et que je ressens cette sensation de _____ [complétez avec vos sensations physiques, par exemple : 'serrement dans la poitrine, boule dans l'estomac, chaleur dans le visage'] dans mon corps..."

3. Identifiez l'intensité de l'anxiété :

Intensité : "... avec une intensité de _____ [complétez avec une évaluation de 0 à 10]."

4. Phrase de préparation :

Phrase complète : "Même si je me sens anxieux/se parce que je crois que _____ [croyance], et que je ressens cette sensation de _____ [sensation corporelle], je m'accepte profondément et complètement."

Construisez votre phrase de démarrage :

Formulez une phrase de préparation qui intègre votre croyance, l'émotion associée, et les sensations physiques que vous ressentez. Voici quelques exemples :

"Même si je me sens très anxieux/anxieuse parce que je crois que je ne suis pas assez compétent(e) pour obtenir une promotion, et que je ressens une chaleur de honte dans tout le haut de mon corps à m'en faire tourner la tête, je m'accepte complètement et profondément comme je suis actuellement."

"Même si je crois que je ne mérite pas d'être promu(e) et que cela me fait sentir un poids lourd dans ma poitrine, je m'accepte profondément et complètement."

"Même si je doute de mes compétences et que cela me donne une boule dans l'estomac, je m'accepte tel(le) que je suis et je choisis de me libérer de cette peur. »

Masterclasse LA PUISSANCE DU TAPPING - Tous droits réservés - 2025 - Sylvie LIGER

2. Séquence de Tapping

A - **Phrase de préparation**
Tout en tapotant sur le point karaté (le côté de la main), répétez trois fois votre phrase de démarrage.

B - **Séquence de Tapping**

Tapotez doucement sur chacun des points d'acupuncture tout en répétant une phrase qui exprime votre croyance limitante, l'émotion associée, et les sensations physiques. Voici un exemple de séquence :

Sommet de la tête : Je me sens anxieux/anxieuse et je doute de mes compétences.

Sourcils : Cette pensée me fait sentir une lourdeur dans la poitrine.

Coin de l'œil : Je ressens cette chaleur de honte qui me submerge.

Sous l'œil : Je me sens tellement incapable.

Sous le nez : Cette anxiété me fait tourner la tête.

Menton : Je sens ce poids dans mon corps.

Clavicule : Je ressens cette boule dans mon estomac.

Sous les seins : Cette anxiété qui m'envahit lorsque je pense que je ne suis pas compétent/e.

Sous le bras : Cette pensée me fait me sentir tellement mal.

Ré-évaluez l'intensité à la fin de chaque ronde. Recommencez si besoin.

Si d'autres sensations ou émotions surgissent, intégrez-les dans une autre séquence.

Masterclasse LA PUISSANCE DU TAPPING - Tous droits réservés - 2025 - Sylvie LIGER

Épisode 3 : Dissoudre les limites pour ouvrir le Champ des Possibles

Rappel des exercices :

1 - IP (inversion psychologique) Point Karaté

2 - IP (inversion des polarités)

3 - IH (Intégration des Hémisphères)

1 - **L'inversion psychologique** est un concept développé par Roger Callahan dans le cadre de la Thought Field Therapy (TFT) et plus tard utilisé dans l'Emotional Freedom Techniques (EFT).
L'inversion psychologique se réfère à un blocage ou une résistance interne au niveau du subconscient qui empêche une personne de guérir ou de résoudre un problème, même si elle en a la volonté consciente.

Tapotez sur le point karaté en énonçant soit votre problème tel que : Même si j'ai ce problème, je m'accepte comme jeu suis »

2 - **L'inversion des polarités** concerne un déséquilibre dans le champ énergétique du corps, souvent lié aux pôles électromagnétiques naturels du corps humain. Ce déséquilibre perturbe le flux d'énergie, affectant le bien-être physique et émotionnel.

Pour rétablir le flux harmonieux de l'énergie dans le corps, voici 2 exercices très simples *A & B ci après.*

A - Exercice de la Croix Cérébrale (Cross Crawl)

Description : Cet exercice consiste à toucher le genou gauche avec la main droite et vice versa, en alternant les côtés. Vous pouvez le faire debout ou assis, en levant les genoux à la hauteur que vous pouvez atteindre confortablement.

Avantage : Le Cross Crawl aide à rééquilibrer les hémisphères du cerveau et à harmoniser les polarités du corps, ce qui favorise une meilleure coordination entre le corps et l'esprit.

Masterclasse LA PUISSANCE DU TAPPING - Tous droits réservés - 2025 - Sylvie LIGER

B - Exercice de Polarité

Description : Placez une main sur votre nombril et l'autre sur votre front. Respirez profondément et concentrez-vous sur l'équilibre de votre énergie intérieure. Après quelques respirations, inversez les mains (celle qui était sur le nombril passe sur le front et vice versa) et répétez l'exercice.

Avantage : Cet exercice aide à rétablir l'équilibre entre les différentes polarités du corps et peut être utilisé régulièrement pour maintenir cet alignement.

3. Intégration des Hémisphères (IH)

L'intégration des hémisphères concerne l'harmonisation et la synchronisation entre les deux hémisphères du cerveau : l'hémisphère gauche (associé à la logique, l'analyse, et le langage) et l'hémisphère droit (associé à la créativité, l'intuition, et les émotions.)

Voici 2 exercices (A & B) que vous pouvez effectuer avant vos rondes, ou à tout autre moment de la journée si vous ressentez un besoin de vous recentrer et concentrer.

A - Le 8 Couché ou Leminscate

Description : Prenez une grande feuille de papier et dessinez un grand huit couché (comme le signe de l'infini ∞) ou imaginez-le dans votre esprit.

Instructions : Suivez le tracé du huit avec vos yeux, en commençant par le milieu, puis en allant vers la gauche, en haut, en bas, puis en traversant le milieu à nouveau pour aller vers la droite, en haut, en bas, et en revenant au milieu. Répétez ce mouvement avec vos yeux pendant quelques minutes, en veillant à respirer calmement et régulièrement.

B - Nœud de Cook :

Le nœud de Cook est un exercice de la kinésiologie éducative qui aide à rétablir l'équilibre énergétique et à améliorer la concentration. Croisez la cheville droite sur la cheville gauche, puis croisez les bras devant vous et entrelacez les doigts. Faites passer les mains croisées vers votre poitrine et respirez profondément pendant quelques minutes.

Masterclasse LA PUISSANCE DU TAPPING - Tous droits réservés - 2025 - Sylvie LIGER

Épisode 6 : Surmonter les doutes et les peurs pour accélérer la réalisation de vos rêves.

1 - **Reconnexion :** Prenez un moment pour noter sur un carnet une ou deux réalisations de coeur ; reconnectez-vous à l'état d'esprit que vous aviez au moment, où elles étaient en cours dans un ailleurs que vous ne pouviez pas soupçonné. Rappelez-vous ce que vous avez déjà créé à partir d'une énergie de désir profond et à quel point la foi vous a porté.

2 - **Ma future réalisation :** Pour préparer notre prochaine session de tapping, inscrivez ensuite sur ce carnet, le prochain rêve/projet que vous souhaiteriez voir se concrétiser, détaillez-le suffisamment et notez à côté les doutes ou les appréhensions que vous pouvez avoir. Par exemple si vous êtes dans l'expectative d'un achat important vous pourriez dire « je me demande si mon dossier va passer » « j'appréhende qu'ils me refusent ce prêt » au lieu de « j'ai peur de ne pas obtenir ce prêt ».

Détaillez ici ce que vous désirez ardemment réaliser. Inscrivez le plus de détails possibles, pour cela imaginez que regardez un film dont vous être le héros ou l'héroïne en train de réaliser ce rêve.

Complétez la trame ci-dessous pour détailler le plus possible ce que vous désirez (un projet à la fois) - et identifiez vos éventuels points de blocages :

A - Définissez votre rêve/projet

- Quel est votre rêve ou projet précis ?

- Pourquoi est-ce important pour vous ?

- Quel impact cela aurait-il sur votre vie ?

- Quand aimeriez-vous qu'il se concrétise ?

- Est-ce un projet personnel, professionnel, financier, relationnel, ou autre ?

Masterclasse LA PUISSANCE DU TAPPING - Tous droits réservés - 2025 - Sylvie LIGER

B - **Visualisation détaillée**

Imaginez que vous êtes en train de réaliser ce rêve, comme si vous étiez le héros/ l'héroïne d'un film :

Où êtes-vous ? Décrivez le lieu en détail.

Qui est avec vous ? Y a-t-il des proches, des collègues, des partenaires ?

Que faites-vous exactement ? Décrivez les actions que vous entreprenez.

Quelles émotions ressentez-vous ? Joie, excitation, fierté, soulagement…

Quels sont les sons, les odeurs, les sensations autour de vous ?

C - Les petites étapes pour avancer

Quelles sont les premières actions que vous pourriez entreprendre ?

Avez-vous déjà fait quelque chose en ce sens ?

Quels soutiens pouvez-vous mobiliser ?

Quelles ressources (livres, formations, contacts) pourraient vous aider ?

D - Les doutes et appréhensions

Notez toutes les interrogations ou peurs que vous pouvez avoir, en restant dans une formulation interrogative ou neutre :

Questions sur la faisabilité : "Est-ce que j'ai les compétences nécessaires ?" "Vais-je avoir assez de temps ?"

Appréhensions financières : "Mon dossier sera-t-il accepté ?" "Est-ce que je vais réussir à rembourser mon prêt ?"

Craintes liées aux autres : "Que vont penser mes proches ?" "Vais-je être soutenu(e) ?"

Peur de l'échec ou du rejet : "Et si ça ne fonctionnait pas du premier coup ?" "Comment vais-je gérer un refus ?"

Masterclasse LA PUISSANCE DU TAPPING - Tous droits réservés - 2025 - Sylvie LIGER

3 - Préparation au tapping. :

A présent, choisissez parmi l'un de vos doutes sur lequel vous désirez travailler en premier lieu :

Mon doute. : _____

Sur une échelle de 0 à 10, quelle est son intensité : _____

Lorsque vous allumez cette pensée dans votre tête, où et comment la ressentez-vous dans votre corps : _____

Garderez tout cela en tête pour le tapping, nous travaillerons sur « cette petite voix qui me dit » ce qui vous connectera de facto au doute que vous souhaitez dissiper.

Maintenant, rejoignez le tapping sur la vidéo et gardez en tête votre propre blocage pendant que vous répétez après moi sur le thème général. Avant cela vous aurez évaluez l'intensité de votre inconfort sur une échelle de 0 à 10. C'est à vous !

Masterclasse LA PUISSANCE DU TAPPING - Tous droits réservés - 2025 - Sylvie LIGER

Épisode 8 : Libérer la créativité et l'inspiration avec l'EFT et la Méditation

1 - Reconnaitre sa créativité

Exercice 1 : Identifier les blocages

Prenez un moment pour réfléchir à une situation où vous sentez que votre créativité est en berne. Notez les pensées et émotions qui vous viennent à l'esprit à l'esprit. Identifiez les croyances limitantes ou les peurs associées à ce blocage.

Vos notes :

Exercice 2 : Identifiez à présent TOUTES vos créations !

Reconnaissons-le : que nous le voulions ou non, nous sommes tous des créateurs. Du matin au soir, nous créons des relations, des projets, des repas, des jeux avec nos enfants. Nous créons à partir de notre esprit (écrire, parler, chanter), de notre cœur (interagir avec ceux qu'on aime), ou de nos mains (cuisiner, réparer, peindre).

Je vous invite à faire cette liste, la liste de vos créations quotidiennes qui vous rappellera que vous êtes déjà un créateur ou une créatrice.

Vos notes :

Masterclasse LA PUISSANCE DU TAPPING - Tous droits réservés - 2025 - Sylvie LIGER

2 - **Explorer et maximiser vos moments d'inspiration et de créativité :**

Exercices A & B : Identifiez vos moments d'inspiration et de créativité

A - **Identifiez vos moments d'inspiration :** Prenez un moment pour réfléchir aux instants où vous sentez que l'inspiration vous visite le plus souvent. Cela peut être le matin, avant même d'avoir ouvert votre portable, quand votre esprit est encore libre de distractions. Peut-être ressentez-vous cette vague d'inspiration le soir, en contemplant les étoiles ou en vous installant devant un feu de cheminée. Parfois, l'inspiration peut venir lorsque vous êtes en mouvement, comme lors de vos promenades matinales sur les trottoirs encombrés, où l'effervescence de la ville qui s'éveille stimule votre créativité. Vous pouvez aussi la trouver en marchant sur la plage, en prenant un bain relaxant, ou encore pendant vos sessions de course à pied.
Action : Notez ces moments. Prenez conscience des circonstances spécifiques dans lesquelles ces idées nouvelles et ces inspirations vous parviennent.

Vos notes :

B - **Identifiez vos moments de flow :** De la même manière, réfléchissez aux moments où ces idées descendent de manière fluide dans la matière, où vous vous sentez totalement immergé dans l'acte créatif, ce que l'on appelle être dans le "flow". Le flow est cet état où le temps semble s'arrêter, où tout paraît facile et naturel, où vous êtes totalement concentré et impliqué dans ce que vous faites, sans effort apparent. Peut-être que vous ressentez ce flow en écrivant, en peignant, en jouant de la musique, ou même en résolvant un problème complexe.

Action : Identifiez ces moments et les circonstances qui favorisent cet état de flow. Notez-les pour pouvoir les recréer intentionnellement.

Vos notes :

Masterclasse LA PUISSANCE DU TAPPING - Tous droits réservés - 2025 - Sylvie LIGER

Les livres de Sylvie publiés aux Editions Eyrolles :

- **L' Estime de Soi, petites astuces pour des filles déjà parfaites**
- **La Loi d'Attraction, rien de magique, le Magicien c'est vous**
- **L'EFT un outil pour la Vie**
- **Se connecter à l'énergie de l'Abondance**
- **Sur le Chemin de mon Âme**
- **La Puissance des Prières**

LE POUVOIR DU VERBE: 120 déclarations créatrices pour servir votre nouvelle réalité (Amazon uniquement)

Réseaux sociaux Sylvie Liger

www.nouvelleperspective.com

Instagram : https://www.instagram.com/sylvieliger/

Facebook : https://www.facebook.com/sylvieligerloidattraction

Linkedin : https://www.linkedin.com/in/sylvieliger/