

Tapping

Signe Fjord

www.signefjord.dk

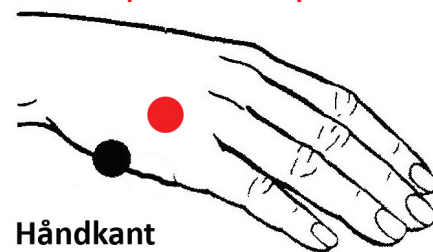
Sådan tapper du:

1. Fokuser på det der giver dig ubehag.
2. Vurder dit ubehag på en skala fra 0 - 10 (0 = intet ubehag, 10 = max ubehag).
3. Gør din krop klar til forandring.
3a: Bank håndkanterne mod hinanden (karatepunktet) og gentag højt 3 gange: "selv om jeg er/har(ubehag), så elsker og accepter jeg mig selv 100%".
3b: Masser det ømme punkt og gentag højt 3 gange: "selv om jeg er/har (ubehag), så elsker og accepter jeg mig selv 100%".
4. Så tapper du. Fokuser på det der giver dig ubehag og udfør tapping sekvensen. Tap 5 til 10 gange på hvert punkt. Tap med ca. 5 grams vægt (det er meget blidt). Du kan bruge 1, 2 eller 3 fingre på punktet afhængig af hvad der passer dig bedst.
5. Træk vejret helt ned i maven og vurder dit ubehag fra 0-10 igen.
6. Forsæt processen hvis du stadig har ubehag. Fortsæt helst indtil du har 0 på ubehagskalaen.
7. For at få det bedste og vedvarende resultat, så bliv ved med at tappe på punkterne indtil dine tanker er rolige, du er fredfyldt i hjertet og din krop føles let når du tænker på det der gav dig ubehag.

Ekstra tips og tricks:

Hvis du stadig har ubehag og ikke er på 0 og der ikke sker nogen forbedring, så gør kroppen klar til forandring igen (gentag skridt 3).

Håndryg
Gamutpunkt/smertepunkt



Håndkant
(karatepunkt)

Fig 1

Tapping sekvens

Tap:

inderside øjenbryn
under øje
under arm
kravebenspunkt

9 trins behandling

Du tapper på gamutpunktet (på håndryggen) samtidig med at du udfører disse 9 trin:

luk øjne
åbn øjne
se ned til den ene side
se ned til den anden side
rul øjne rundt
rul øjne rundt modsat vej
nyn nogle tilfældige toner
tæl højt til fem
nyn nogle tilfældige toner

Tap:

inderside øjenbryn
under øje
under arm
kravebenspunkt

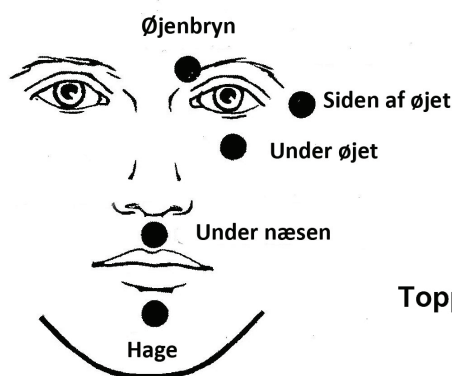


Fig 2

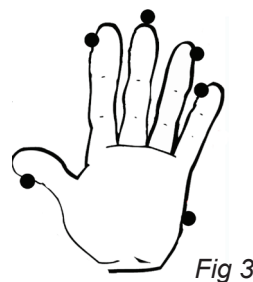


Fig 3

Toppen af bagehovedet

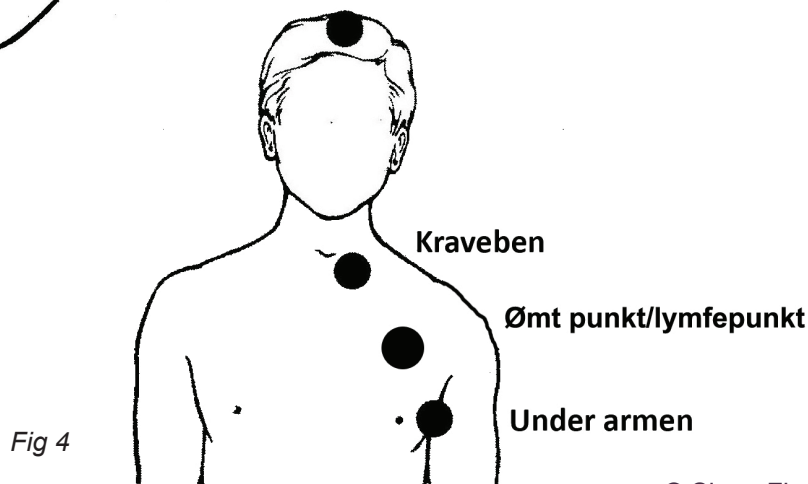


Fig 4