

Skrypt do
tappingu
na 21 dni

Jak przejąć kontrolę nad własnym życiem?



Uzdrowiająca Siódemka

- 
1. Odpowiedzialność
 2. Akceptacja i uwalnianie emocji
 3. Wybaczenie sobie
- potem innym
 4. Gotowość do zmiany
 5. Zrozumienie
 6. Reakcja i pomoc
 7. Siła Wyższa
Pozytywne Rozwiązanie

Uzdrowiająca Siódemka

1. Odpowiedzialność za własne życie
2. Akceptacja i uwalnianie emocji
3. Wybaczenie sobie
4. Gotowość do zmiany
5. Zrozumienie ciągu przyczynowo-skutkowego
6. Prawo do reakcji i otrzymania pomocy
7. Wiara w siłę wyższą i w pozytywne rozwiązanie.

Jak długo robimy tapping

- Wersja na bieżąco - 1 raz
- Wersja uwalniania emocji
do skutku / do zera
- Wersja na głęboki problem
21 dni + wprowadzamy zmiany,
jeśli są konieczne/ jeśli wychodzą wątki
poboczne, podążamy za nimi, a potem
wracamy do głównego problemu.
Uwalniamy karmę rodową.

Karma Rodowa

- Kto w rodzinie przeżywał podobne emocje?
- Kto w rodzinie miał podobną sytuację?
- Czyje lęki odgrywam?
- Czyje marzenia spełniam?
- Czyje oczekiwania chcę zaspokoić?
- Czyjej akceptacji pragnę?
- Kogo chcę uratować?

Tapping 21 dni

- Sporządzamy tabelę
- Sprawdzamy efekty – skala 0 -10
- Uwalniamy emocje
- Potem dokopujemy się do przyczyn
- Uzdrawiamy sytuację z dzieciństwa, która ma z tym związek
- Uwalniamy karmę rodową
- Wprowadzamy nowy wzorzec
-

Tabela wyników

Tapping na: opisz swój problem jednym zdaniem.

Numer	Data	Przed tappingiem	Po tappingu
1.	20.08.2019	np. 10	np. 6
2.		8	5
3.		7	4
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Sprawdzamy efekty

- Przed tappinigiem zapytaj siebie:

„Na ile w skali od 0 do 10 mam ten problem”

Intuicyjnie będziesz wiedział

Zapisz swoją odpowiedź

- Po tappinigu zapytaj siebie:

„Na ile w skali od 0 do 10 mam ten problem”

Zapisz swoją odpowiedź

Początek

Rozwinięcie

Zakończenie

Początek

1. Określ swój problem jednym zdaniem i zapisz w tabeli
2. Na ile w skali od 0 do 10 mam ten problem? – zapisz
3. Zrób uścisk motyla i powiedz, że kochasz i akceptujesz siebie w tej sytuacji i ze wszystkimi emocjami, które masz.
4. Biorę teraz całkowitą odpowiedzialność za...
5. Punkt karate 3 razy – Pomimo tego, że mam problem z... (opisz swój problem), to jednak kocham siebie, akceptuję siebie i wybaczam to sobie.

Rozwinięcie - rundki

- Mam taki i taki problem, jestem go świadoma i mogę zmienić tę sytuację.
– opisz problem
- Akceptuję tę sytuację...
- Akceptuję związane z nimi odczucia / objawy...
- Mam w związku z tym takie emocje...
- Akceptuję i kocham siebie z tymi emocjami, odczuciami, objawami, w tej sytuacji... i wybaczam to sobie.
- Uwalniam te emocje... (zrzucić z ciała i spalić)
- **Mam prawo żyć inaczej – otwórz drzwi do zmiany**
- Prawdopodobnie przyczyną mojego problemu jest wydarzenie....
- Prawdopodobnie konfliktem programującym było wydarzenie...
- Rozumiem teraz, że to było tak, tak i tak... - opisz ciąg zdarzeń, emocji i konsekwencji tej sytuacji, czyli w jakim miejscu się znalazłaś.
- Mam prawo do właściwej reakcji i otrzymania pomocy
- Wierzę w Boga/Wyższe Ja i powierzam mu się.
- Wierzę, że istnieje pozytywne rozwiązanie tej sytuacji i że je wkrótce poznam.

Zakończenie

- Kończymy jakimś pozytywnym zdaniem np.:

Czuję się coraz lepiej, lepiej i lepiej na każdym poziomie ciała, umysłu i duszy.

Z każdą chwilą, z każdą godziną i z każdym dniem jestem coraz zdrowsza, zdrowsza i zdrowsza na każdym poziomie ciała, umysłu i duszy.

Każdego dnia mam coraz większą władzę nad swoim życiem na każdym poziomie ciała, umysłu i duszy.

- **Ta dam!/ Hura!/Yes! – ręce w górę!**
- **3 razy I tak się stało i tak jest!**
- Na ile mam ten problem? – zapisz w tabeli



Skrypt do tappingu - wersja 21 dni

1. Określ swój problem jednym zdaniem i zapisz w tabeli
2. Na ile w skali od 0 do 10 mam ten problem? – zapisz
3. Zrób uścisk motyla i powiedz, że kochasz i akceptujesz siebie w tej sytuacji i ze wszystkimi emocjami, które masz.
4. Biorę teraz całkowitą odpowiedzialność za...
5. Punkt karate 3 razy – Pomimo tego, że mam problem z... (opisz swój problem), to jednak kocham siebie, akceptuję siebie i wybaczam to sobie.

Początek

6. Rundki : Opukujemy się rundkami i przechodzimy przez wszystkie punkty tęczy, czyli uzdrawiającej siódemki

- ✓ To ja mam władzę nad swoim życiem i mogę zmienić tę sytuację...
- ✓ Akceptacja siebie i uwalnianie (spalanie) emocji
- ✓ Wybaczenie sobie i ewentualnie innym (niekoniecznie)
- ✓ Gotowość do zmiany: Teraz decyduję, że mogę to zmienić.
- ✓ Zrozumienie ciągu przyczynowo-skutkowego: Prawdopodobnie ma to związek z....
- ✓ Prawo do reakcji i otrzymania pomocy: Mogę właściwie zareagować, mogę otrzymać pomoc.
- ✓ Wiara w siłę wyższą i w pozytywne rozwiązanie. – Wierzę, że jest właściwe rozwiązanie

Rozwinięcie

7. Kończymy jakimś pozytywnym zdaniem np. **Czuję się coraz lepiej, lepiej i lepiej na każdym poziomie ciała, umysłu i duszy.**

8. **Ta dam!/ Hura!/Yes! – ręce w górę!**

9. 3 razy **I tak się stało i tak jest.**

10. Na ile mam ten problem? – zapisz w tabeli

Zakończenie

Teksty do akceptacji objawów

- „Ta sytuacja powoduje, że mam takie objawy:... ” – opowiedz o objawach z ciała
- **„W związku z tym odczuwam ... ”** – powiedz, co odczuwasz w związku z tymi objawami
- „Mam prawo do odczuwania tego, co czuję” - wymień swoje odczucia z ciała i uczucia, które masz w ciele.
- **„Akceptuję i kocham siebie w tej sytuacji, z tymi objawami i ze swoimi uczuciami, jakiegokolwiek one są.”** – zaakceptuj siebie
- „Wiem i rozumiem, że moje ciało zawsze mi pomaga i że każdy objaw ma swoją przyczynę w moich emocjach i w sytuacji, w której się znalazłem.”
- **Dziękuję ci moje kochane ciało, że mi pomagasz! Wiem, że robisz to dlatego, że do tej pory ja nie radziłam sobie z tą sytuacją i z tymi emocjami. Ale teraz właśnie to się zmienia. Zaczynam radzić sobie z tymi emocjami i z tą sytuacją, a więc możesz już wrócić do normy i przestać mi pomagać. Pozwalam ci na uzdrowienie.**

*Rozwinęcie
- rundki -*

Teksty do odkrywania emocji

*Rozwinięcie
- rundki -*

- Co czujesz?
- Powiedz: „Odczuwam... „
- Powiedz: „Nawet jeśli nie do końca wiem, co czuję, to na ten moment czuję/widzę/wiem, że.... (możesz podać objaw z ciała)“.
- Poczuj, jaka naprawdę jest to emocja?
- „Sądzę, że jest to... np. złość/strach/lęk... „
- Czy ta emocja jest jedyną. Którą czujesz? Czy jest coś więcej?
- Powiedz: „Być może czuję jeszcze...”
- Jaka emocja jest pod tą emocją?
- Powiedz: „Tak naprawdę czuję, że pod tym wszystkim kryje się...”

Teksty do uwalniania emocji

Rozwinięcie
- rundki -

- **„Tym uczuciem, które naprawdę jest we mnie, a które ukrywałem sam przed sobą jest... „** - powiedz, co to za uczucie/uczucia
- „Teraz już rozumiem, że mogę żyć bez tego uczucia / tych uczuć i że mogę je uwolnić. Daję sobie do tego pełne prawo.” – otwórz drzwi do zmiany
- **„Nawet, jeśli nie jestem jeszcze do końca gotowy, to uwolnię teraz 1% tego uczucia..”** – przekonaj podświadomość, że mała zmiana jest możliwa
- „Usuвам teraz z mojego ciała fizycznego to uczucie...” - uwolnij / usuń fizycznie z ciała te uczucia i spal je
- **Uczucia są moje, to ja je stwarzam, a więc mogę wybierać uczucia, które odczuwam. Teraz wybieram spokój, akceptację, miłość, radość...”**
- „Z każdą chwilą czuję się coraz lepiej, lepiej i lepiej na każdym poziomie ciała, umysłu i ducha”

Teksty do przypominania sobie wydarzenia

Rozwinięcie
- rundki -

- „Prawdopodobnie ta sytuacja, w której się znalazłam, ma swoją przyczynę w – powiedz o wydarzeniu, która wg. ciebie jest tego przyczyną
- **„Nawet jeśli nie do końca zdaję sobie sprawę z przyczyn tej sytuacji, to jednak sądzę, że ma to związek z...”** – opowiedz o wcześniejszej, podobnej sytuacji, która cię spotkała
- **„Być może ma to również związek z...”** – powiedz o podobnych sytuacjach w twoim rodzie np. ciocia Halinka miała podobną sytuację
- **„Prawdopodobnie pierwotną przyczyną tej sytuacji jest wydarzenie z dzieciństwa / wcześniejsze wydarzenie... – opowiedz o nim**

Teksty do zrozumienia

Rozwinięcie
- rundki -

- Rozumiem teraz, że te wydarzenia były kiedyś niemożliwe do zaakceptowania dla mojej psychiki i że moje ciało próbowało mi pomóc. Wtedy nie radziłam sobie zbyt dobrze z emocjami związanymi z... (wymień to wydarzenie/konflikt, z którym sobie nie poradziłeś)..
- **Ale teraz już sobie radzę z tym wydarzeniem...** powiedz z jakim.. , **ze wszystkimi emocjami, które się z nim wiążą, oraz z konsekwencjami tego wydarzenia.**
- „Bez względu na to, co było prawdziwą przyczyną mojego obecnego problemu, wybaczam temu całkowicie i nie ma to już dla mnie żadnego znaczenia, na żadnym poziomie ciała, umysłu, ani ducha.”

Teksty do prawa do reakcji

Rozwinięcie
- rundki -

- Mam prawo do reakcji. Mogę coś z tym zrobić. Nie muszę już biernie się temu przyglądać. Mogę poszukać właściwej pomocy lub też sam/a podjąć odpowiednie kroki.
- **Zaczynam widzieć tę sytuację z nowej perspektywy i wiem, że istnieje pozytywne rozwiązanie. I nawet, jeśli go jeszcze nie znam, to wkrótce je poznam.**
- Otwieram się teraz na właściwą reakcję. Otwieram się teraz na doskonałe rozwiązanie, które jest najlepsze zarówno dla mnie, jak i dla wszystkich, którzy są związani z tą sytuacją.

Teksty do wiary w siłę wyższą i pozytywne rozwiązanie

*Rozwinięcie
- rundki -*

- **Powierzam się teraz Bogu / Mojemu Wyższemu Ja i wierzę, że właściwe rozwiązanie przyjdzie do mnie w odpowiednim momencie.**
- **Boże / Moje Wyższe Ja myśl moimi myślami, mów moimi słowami i poruszaj moim ciałem. Naprowadź mnie na właściwą drogę do pozytywnego rozwiązania mojej sytuacji.**

PRACA DOMOWA

- **NAGRAJ SWÓJ TAPPING**

W WERSJI NA 21 DNI.