

Patrick gubbels
Energetisch Coach
www.5dhealing.nl



1

TAT (Tapas Acupressure Technique) is een genezingsmethode ontwikkeld door Tapas Flemming. Flemming werkte als acupuncturiste ook met NEAT en ontdekte de eenvoudigere en diepgaandere werking van wat nu TAT heet.

Ze constateerde dat TAT een diepere, snellere en completere werking heeft. In tegenstelling tot NAET, kan je TAT ook nog eens zelf doen zonder therapeut.

TAT werkt, door terwijl je aan een probleem denkt, je vingers op een paar acupunctuurpunten te houden met een derde vinger op het derde oog. De andere hand ligt op het achterhoofd. In deze houding ga je door 7 stappen.

Deze stappen leiden je van het probleem naar de oorzaken, naar de plaatsen waar het probleem zich voordoet, en je eindigt met totale vergeving van alles en iedereen die met dit probleem te maken heeft, inclusief jezelf. Door deze mooie afronding kun je met TAT dieper gaan dan met EFT.

Het grote voordeel van TAT is dat je problemen kunt oplossen zonder dat je precies weet waar ze vandaan komen. In een van de 7 stappen die je doorloopt los je alle oorzaken op zonder ze eerst een voor een uit te pluizen. Dit maakt TAT erg eenvoudig en makkelijk te leren en thuis zelf te doen.

Bruikbaarheid

TAT is bruikbaar voor alles waar je EFT ook kan gebruiken, d.w.z. trauma, fobie, negatieve overtuigingen, en bijv. lichamelijke klachten en uitermate geïndiceerd voor allergieën.

TAT werkt regelmatig grondiger, dieper en sneller dan EFT. De systematiek en denkwijze zijn uitgebreider en completer dan EFT.

Wel kan bijvoorbeeld een pijnlijke herinnering eerst sterker voelbaar worden voordat het minder wordt. Bij EFT is dat niet zo. Maar doordat je doorgaat met het doorlopen van de 7 stappen, kom je ook dan uiteindelijk tot afronding.

De t.a.t houding



Neem de TAT houding aan. Deze gaat als volgt:

Druk lichtjes met je duim aan de binnenkant van je oogkas, net boven de traanklier. Druk lichtjes met je ringvinger van dezelfde hand aan de binnenkant van de oogkas van je andere oog, net boven de traanklier. Plaats de middelvinger van dezelfde hand op je derde oog. Het derde oog bevindt zich tussen beide ogen ongeveer een centimeter boven de wenkbrauwen. Plaats de palm van je andere hand op de achterkant van je hoofd, op de bult die zich vlak boven je nek bevindt. Laat beide handen lichtjes rusten, er hoeft geen druk uitgeoefend worden. Houd deze houding aan totdat je voelt dat er een verandering in je energiesysteem heeft plaats gevonden. Deze verschuiving kan aanvoelen als ontspanning of dat je spontaan een diepe zucht laat. Het kan van enkele seconden tot soms wel enkele minuten duren voordat dit gevoel optreedt.

Tat methode

Stap 1: Het probleem.

Denk aan het geen je los wilt laten.

Stap 2: Het tegenovergestelde van het probleem.

Het is gebeurd maar het is nu voorbij, ik ben oké ik kan me nu ontspannen.

Stap 3 : Waar heeft zich het probleem zich vast gezet?

Alle plaatsen in mijn lichaam, in mijn geest en in mijn leven waar dit probleem zich heeft vast gezet genezen nu.

Stap 4: Wat heeft tot het probleem geleid?

Alles dat dit probleem heeft veroorzaakt geneest nu.

Stap 5: Vergeving.

Ik vergeef iedereen die heeft bijgedragen aan het ontstaan van dit probleem, inclusief mijzelf.

Ik vergeef iedereen die me gekwetst heeft en wens hen vrede en liefde toe.

Ik vraag vergeving aan iedereen die ik de schuld heb gegeven van dit probleem en wens hen vrede en liefde toe.

Stap 6: Welk voordeel brengt dit probleem?

Alle delen van mijn lichaam, mijn geest en mijn leven die profijt hebben gehad van dit probleem genezen nu.

Stap 7: Wat is er nog van over?

Alles wat nog over is van dit probleem geneest nu.

Houd de TAT houding aan totdat een duidelijke verandering in je energiesysteem heeft plaats gevonden. Deze verandering kan er uit bestaan dat je heel ontspannen of rustig wordt. Het kan ook zijn dat je spontaan een diepe zucht laat. Het kan van enkele seconden tot soms wel enkele minuten duren voordat dit gevoel optreedt.

Je bent klaar wanneer jij je vrij en vredig voelt terwijl je aan het probleem terugdenkt.

Doe TAT nooit meer dan 20 minuten per dag.

Drink een aantal extra glazen water op de dag dat je deze oefening doet.

Mocht je nog vragen hebben over de methode of kom je ergens niet uit neem dan gerust contact op met mij dan help ik je graag op weg.

Patrick Gubbels www.5dhealing.nl/contact