


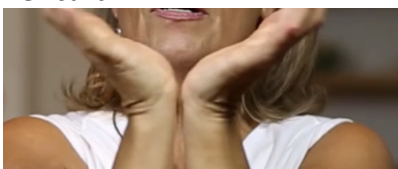
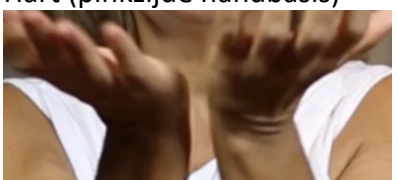


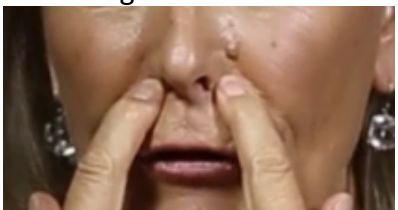


Tapping voor loslaten negatieve energie

(Toelichting onder dit schema)

1	Top van hoofd	Ik open mezelf voor hogere inspiratie/kosmische energie
2	 blaas	Ik ben hoopvol, vitaal en vol leven
3	 galblaas	Ik laat elke boosheid en rancune los, ik ben vredig
4	Midden onder oog, maag	Ik heb vertrouwen in het proces van het leven
5	Onder neus, gouverneursvat	Ik ben geard in dankbaarheid
6	Onder onderlip, conceptievat	Ik ben gecentreerd in de geest/ I am centered in spirit
7	Onder sleutelbeen  nier	Ik beweeg voort met moed
8	Bovenkant borstbeen/thymus	Mijn immuunsysteem is sterk en gezond
9	Lever/milt (buitenkant onderste ribben)	Ik voed mezelf met vriendelijkheid (helpen ook afvallen)
10	Pericard 	Ik zorg goed voor mijn hart
11	Hart (pinkzijde handbasis) 	Ik hou diep en compleet van mezelf
12	Long (duimzijde pols/hand) 	Ik laat oude Qi los en adem nieuwe Qi in
13	Dunne darm, karatepunten 	Ik weet wat ik wil, ik ben besluitvaardig
14	Dikke darm, onder neusvleugels 	Ik laat alle boosheid, angst, schuld en schaamte los

Tapping is het tappen, het **kloppen met de vingertoppen**, op acupunctuurpunten, die weer op meridianen liggen die de organen beïnvloeden.

En in de oosterse geneeskunde hebben organen te maken met bepaalde emoties (of eigenlijk andersom).

Het is goed/belangrijk om **na elk tappen** (op elk punt 5-7x) **even diep in en uit te ademen**.

1. We beginnen op de top van het hoofd. Paar keer tikken met de vingertoppen en dan diep in- en uitademen.
2. Dan de binnenkant van de wenkbrauwen; kan met twee vingers van een hand of met vingers van beide handen.
3. Op het bot naast het oog
4. Precies midden onder het oog op het jukbeen (zit een klein kuiltje op die plaats)
5. Onder de neus
6. Tussen lippen en de kin
7. Vlak naast het borstbeen en onder het sleutelbeen, kan met 1 hand aan beide zijden
8. Op het bovenste deel van het borstbeen, de thymus (zwezerik) ligt daar net achter
9. Ter hoogte van de onderste ribben en dan net iets naar voren vanaf de zijkant
10. Het midden van de polsen kloppen we nu tegen elkaar, kan gevoelig zijn en soms voel je het tot in je middelvinger (het eind van de meridiaan)
11. Het deel van de hand vlak bij de pols aan de pinkzijde; je tikt beide zijkanten tegen elkaar
12. Het stukje tussen pols en hand aan de duimzijde beide kanten tegen elkaar paar keer; ook dit kan soms gevoelig zijn.
13. De karatepunten zitten halverwege de hand aan de pinkzijde; die kun je tegen elkaar tikken.
14. Je moet de lip even strak over de tanden trekken en dan net onder/naast de neusvleugels tappen.

Vergeet niet na elk punt even diep in- en uit te ademen. Dat maakt het effect beter.

En **doe het niet op de automatische piloot, maar bewust en met aandacht**.

Je ziet dat het eigenlijk affirmaties zijn die je zegt.

Het mooie van tappen is, dat als er stress ontstaat omdat wat je zegt niet waar is (voor je onbewuste), de blokkade wordt opgeruimd. Dat maakt dat er **steeds minder blokkades** overblijven, en dat telkens als je een blokkade krijgt door wat je overkomt, die weer wordt verwijderd door deze oefeningen.

Als je er meer van wilt weten, dan kan je op deze site informatie vinden over het protocol en de meestal gebruikte punten van EFT/Tappen.

Dit protocol hierboven is een speciaal gemaakt protocol voor dit doel, en wijkt af van de meest gebruikte protocollen qua inhoud. Maar is daarom niet minder effectief.

Er zijn heel veel mogelijkheden met EFT, het werd zelfs effectief gebruikt voor PTSS bij veteranen, en er is een film hoe je ziet hoe na die slachtpartijen met de tutsi's en hutsi's EFT de emotionele ballast bij de overgebleven weesjes enorm verlichtte.

Door als een ritueel deze oefeningen 's ochtends (en bij voorkeur ook 's avonds) te doen, help je jezelf emotioneel meer in balans, zeker in deze tijd.....