

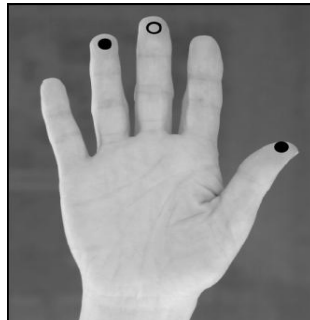
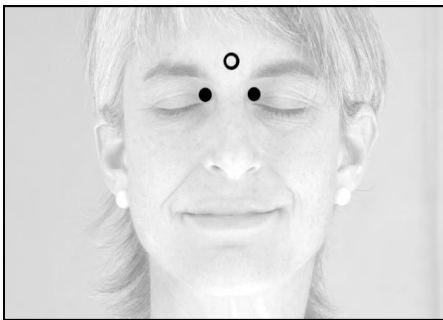
Tapas Acupressure Technique (TAT)

QU'EST-CE QUE la TAT ?

La TAT est un moyen facile pour mettre fin au stress traumatique, réduire les réactions allergiques et se libérer des croyances négatives. La TAT est une technique nouvelle, simple et efficace qui conduit à la paix intérieure, la relaxation, la santé et à l'épanouissement en quelques minutes. C'est la combinaison d'un léger contact sur quelques zones d'acupressure situées sur la tête (la pose TAT) et d'une attention sur un problème (les Etapes de TAT). La TAT ne remplace pas une thérapie ou des soins de santé dispensés par des professionnels médicaux.

COMMENT FAIRE LA POSE TAT

Avec une main, toucher légèrement du bout du pouce la zone à 3 mm au-dessus du coin interne de l'oeil. Avec le quatrième doigt (annulaire) de la même main, toucher légèrement du bout du doigt la zone à 3 mm au-dessus du coin interne de l'autre oeil. Placer le bout du majeur 1,3 cm au-dessus d'une ligne qui relierait les bases des sourcils, sur le front. Placer maintenant votre autre main sur l'arrière de la tête, avec la paume touchant la tête de sorte que le pouce repose à la base du crâne, juste à la racine des cheveux. La paume berce la base, la partie bombée, de votre crâne. Si vous faites la pose TAT sur une autre personne, le même secteur à la base du crâne sera couvert, ce sera toutefois le petit doigt qui sera juste au-dessus de la racine des cheveux. Les deux mains devraient reposer doucement. Aucune pression n'est nécessaire.



Pour les enfants de moins de 11 ans, la main de devant est placée audessus du front, couvrant la moitié supérieure des yeux. Pour les bébés, les personnes très malades ou toute personne se sentant inconfortable avec le contact, la pose est faite en tenant les mains dans la même position que pour les enfants, seulement



les mains sont à environ 4 cm de la tête de la personne.

Chaque étape devrait durer environ une minute ou jusqu'à ce que vous sentiez que "c'est fait". Sentir que "c'est fait" peut consister en un soupir, le sentiment de ne plus être en lutte avec le problème, votre attention qui se disperse, une détente, ou simplement le sentiment que c'est fait. Pour les enfants, ceci peut se produire en quelques secondes.

Si vous faites la T.A.T. pour la première fois, commencez en faisant ce qui suit :

- La T.A.T. est trop facile pour marcher ou être d'une quelconque valeur.
- La T.A.T. est facile, peut marcher et d'être d'une grande valeur ou utilité.
- Je mérite de vivre et j'accepte l'amour, l'aide et la guérison.

Faites chaque étape pendant environ une minute ou bien jusqu'à ce qu'il vous semble que c'est fini (selon vous).

Buvez 6 à 8 verres d'eau les jours où vous faites la T.A.T..

Utilisez la façon de dire les choses, les mots qui sont justes pour vous. Soyez créatifs.

Limitez le temps où vous êtes réellement dans la POSE de 15 à 20 minutes par jour.

Vous pouvez reposer vos bras n'importe quand – même durant une étape.

L'une ou l'autre des mains peut être devant ; les yeux peuvent rester ouverts ou fermés.

Si à un moment durant la T.A.T. vous remarquez que les émotions deviennent plus fortes et sont au centre de votre attention, ce qui arrive rarement, restez dans la pose et doucement ramenez votre attention vers l'étape dans laquelle vous vous trouvez.

Il n'est pas nécessaire ni recommandé de revivre ni de ré-expérimenter des événements passés afin que ceux-ci soient guéris.

Les 9 Etapes de TAT

(révision Stockholm, oct. 2007)

Intention: Je souhaite que la guérison que je suis en train d'entreprendre soit bénéfique aussi pour tous mes ancêtres, ma famille, tous ceux qui sont impliqués dans ma vie, toutes les parts de moi-même, tous les points de vue que j'ai pu épouser, et pour tous ceux qui veulent bénéficier de cette guérison.

<u>Le Problème</u> (Etape 1) A. La croyance OU B. L'évènement OU C. L'état	<i>Utiliser la phrase qui marche le mieux pour votre situation :</i> A. La pensée [ou croyance] négative. B. Ceci est arrivé. C. Tout ce qui a conduit à cela est arrivé.
<u>L'opposé du problème</u> (Etape 2)	<i>Utiliser la phrase qui marche le mieux pour votre situation:</i> A. Ce n'est pas vrai que : <i>(utilisez votre pensée négative de l'étape 1, ou les mots que vous choisirez signifiant l'opposé de l'étape 1 pour vous).</i> B. Ceci est arrivé, c'est terminé, ça va, je peux me détendre maintenant. C. Tout ceci est arrivé, c'est terminé, et cela ne produit plus ce résultat maintenant.
<u>Les Endroits</u> (Etape 3) Et/ou	Tous les endroits dans mon esprit, dans mon corps et dans ma vie où cela a été stocké, sont en train de guérir maintenant. <i>Vous n'avez pas besoin de savoir ce que sont ces endroits; ayez simplement l'intention qu'ils soient en train de guérir maintenant.</i> Dieu (ou le nom de que vous utilisez), merci de guérir tous les endroits dans mon esprit, dans mon corps et dans ma vie, où cela a été stocké.
<u>Les Origines</u> (Etape 4) Et/ou	Toutes les origines de cela sont en train de guérir maintenant. <i>Vous n'avez pas besoin de savoir ce que sont les origines; ayez simplement l'intention qu'elles soient en train de guérir maintenant.</i> Dieu, merci de guérir toutes les origines de cela.

<u>Le Pardon</u> (Etape 5)	Je demande pardon à tous ceux à qui j'ai fait mal en lien avec cela et je leur souhaite de l'amour, du bonheur et de la paix. Je pardonne à tous ceux qui m'ont fait mal en lien avec cela, et je leur souhaite de l'amour, du bonheur et de la paix. Je pardonne à tous ceux que j'ai tenus responsables de cela, y compris Dieu et moi-même. <i>Ce n'est pas nécessaire de penser à chaque personne impliquée ; ayez simplement l'intention du pardon avec votre cœur.</i>
<u>Les parts de soi</u> (Etape 6)	Aucune part de moi n'a plus besoin de cela maintenant.
<u>Ce qui reste</u> (Etape 7)	Tout ce qui reste de cela est en train de guérir maintenant. <i>Pensez de nouveau au problème d'origine. Est-ce qu'il y a quelque chose qui reste, qui vibre avec une charge émotionnelle pour vous ? Si c'est le cas, faites les étapes 1 et 2 et les suivantes si nécessaire pour cela.</i>
<u>Le choix</u> (Etape 8)	Je choisis: (le changement positif que l'on souhaite par rapport à cela)
<u>L'intégration</u> (Etape 9) Et/ou	Cette guérison et cette information sont complètement intégrées maintenant. Dieu (ou le nom que vous utilisez) merci d'intégrer complètement cette guérison et cette information maintenant.

Changez la main qui était dans la position frontale vers l'arrière et vice versa et mettez de nouveau votre attention sur : "cette guérison et cette information sont complètement intégrées maintenant".

Encerclez votre oreille droite avec le bout des doigts de votre main droite et encerclez votre oreille gauche avec le bout des doigts de votre main gauche, plaçant vos pouces derrière les lobes et le petit doigt juste devant là où votre oreille s'attache au crâne. Touchez la peau autour des oreilles.

Dans cette position mettez votre attention sur :
"Cette guérison et cette information sont complètement intégrées maintenant".

Recommandation : Rendez grâce à quiconque ou à quelconque que vous pensez a effectué la guérison pour vous – Dieu, la Mère Nature, le Saint-Esprit, l'Amour Divin...

Pour plus d'information, allez sur www.TATlife.com
et dans quelques mois: www.tatlif.fr