

Les Étapes de la TAT®

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.

Le Problème – Étape 1

Utilisez la phrase qui marche le mieux pour votre situation :

- A. La pensée [ou croyance] négative.
- B. Cela est arrivé.
- C. Tout ce qui a conduit à cela est arrivé.
- D. Tout ce qui a contribué à ce que je résonne, m'identifie et me connecte avec cela, est arrivé.

L'Opposé du problème – Étape 2

Utilisez la phrase qui marche le mieux pour votre situation:

- A. Ce n'est pas vrai que : *(utilisez votre pensée négative de l'étape 1 ou les mots que vous choisirez signifiant l'opposé de l'étape 1 pour vous.)*
- B. Cela est arrivé, c'est terminé, ça va, je peux me détendre maintenant.
- C. Tout cela est arrivé, c'est terminé, et ça ne produit plus ce résultat maintenant.
- D. Tout cela est arrivé, c'est terminé et je ne résonne, ni ne m'identifie, ni ne me connecte plus avec cela.

Les Endroits – Étape 3

Tous les endroits dans mon esprit, dans mon corps et dans ma vie où cela a été stocké sont en train de guérir maintenant. Vous n'avez pas besoin de savoir ce que sont ces endroits; ayez simplement l'intention qu'ils soient en train de guérir maintenant.

Et/ou

Dieu (ou le nom que vous utilisez), merci de guérir tous les endroits dans mon esprit, dans mon corps et dans ma vie, où cela a été stocké.

Les Origines – Étape 4

Toutes les origines de cela sont en train de guérir maintenant. Vous n'avez pas besoin de savoir ce que sont ces origines; ayez simplement l'intention qu'ils soient en train de guérir maintenant.

Et/ou

Dieu, merci de guérir toutes les origines de cela.

Le Pardon – Étape 5

Toutes les communications et les connections en lien avec cela sont en train de se compléter maintenant.

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 du 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 pour responsables de cela, y compris Dieu et moi-même. Ce n'est pas nécessaire de penser à chaque personne impliquée ; ayez simplement l'intention du pardon avec votre cœur.

Les Parts de soi – Étape 6

Toutes les parts de moi qui ont été impliqués dans cela sont en train de guérir maintenant. Vous n'avez pas besoin de connaître toutes les parts – ayez simplement l'intention qu'elles soient en train de guérir maintenant.

Et/ou

Dieu, merci de guérir toutes les parts de moi qui ont été impliqués dans cela.

Ce qui reste – Étape 7

Tout ce qui reste de cela est en train de guérir maintenant.

Après avoir effectué cette étape, revenez au problème du départ. Est-ce qu'il y a quelque chose qui reste, qui résonne avec une charge émotionnelle pour vous? Si c'est le cas, faites les étapes 1 et 2 à partir de ce qui reste et, si nécessaire, les étapes suivantes.

Le Choix – Étape 8

Je choisis: (le changement positif que l'on souhaite par rapport à cela) *ou* **Je choisis de résonner, m'identifier et me connecter avec _____.**

ou j'utilise la phrase qui me correspond le mieux :

Ceci est possible pour moi.

J'aime cette possibilité.

J'adore cette possibilité.

Je permets entièrement et accepte cette possibilité.

Je me vois et me sens en train de vivre cette possibilité maintenant.

Je choisis cette possibilité.

Intégration – Étape 9

Cette guérison et cette information sont complètement intégrés maintenant. Merci. *Et/ou*

Dieu (ou le nom que vous utilisez) merci d'intégrer complètement cette guérison et cette information maintenant.

Inversez vos deux mains et posez à nouveau votre attention sur : **Cette guérison et cette information sont complètement intégrés maintenant. Merci.**

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 en 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 placez votre attention sur : **Cette guérison et cette information sont complètement intégrés maintenant. Merci.**

Rappel

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, elle peut marcher et être d'une grande valeur.

Je mérite de vivre et j'accueille 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.