

TAT (Tapas Acupressure Technique)

Kombination von Akupressur mit Coaching-Praktiken für:

Negative Gefühle,
Schlechte Laune, Stress, Sorgen
Trauer, Zweifel, Schuld- oder Schamgefühle u.v.m.



Thema bewusst machen... dann geht's los:

Schritt 1:

Anerkennen

„Alles, was zu dieser Situation (diesem Problem/Gefühl) geführt hat, ist geschehen. Ich anerkenne das, bin damit verbunden und akzeptiere es.“

Schritt 2:

Loslassen

„Alles, was zu diesem Problem geführt hat, ist geschehen... und ist nun vorbei! Und es ist in Ordnung, wenn ich mich nun entspanne und loslasse. Ich verbinde und identifiziere mich nicht mehr mit diesen Ursachen.“

Schritt 3:

Wurzeln und Ursachen

„Alles, was zu dem Gefühl, der negativen Erfahrung geführt hat, wird jetzt heil.“

Schritt 4:

Speicherorte

„Alle Orte in meinem Verstand, Körper, Unbewussten und in meinem Leben, in denen die schlechten Gefühle gespeichert sind, werden nun geheilt.“

Schritt 5:

Entschuldigen

„Ich entschuldige mich bei all jenen, denen ich wegen diesem Problem weh getan habe – mich selbst inbegriffen... und ich wünsche ihnen Liebe, Heilung und Friede.

Schritt 6:

Verzeihen

Ich verzeihe allen, die ich je dafür verantwortlich gemacht habe – auch mir selbst – und wünsche uns Liebe, Freude und Friede.

Schritt 7:

Verzeihen (II)

Ich verzeihe allen, die mir weh getan haben – mich selbst inbegriffen - und wünsche uns Liebe, Freude und Friede.

Schritt 8:

Was noch übrig ist...

„Alle Teile von mir, die noch etwas von diesem Problem speichern, sind jetzt geheilt. Alles, was von diesem Problem noch übrig ist, wird jetzt geheilt.“

Schritt 9:

Eine neue Wahl

Konzentrieren Sie sich darauf, was an Stelle des Alten in Ihr Leben treten soll:

Liebe, Spass, Lust, innerer Friede, ...

TAT-Pose halten und sagen: *„Ich wähle ...!“*

Schritt 10:

Integration

„Die Selbstheilung ist nun vollständig integriert, in jeder Zelle meines Körpers, in jeder Dimension meines Seins – und ich bin sehr dankbar dafür.“

Schritt 11:

Hände hinter die Ohren („Kopfhörer“):

„Diese Heilung ist nun vollkommen integriert, in jeder Zelle meines Körpers, in jeder Dimension meines Seins – und ich bin sehr dankbar dafür.“

VIEL ERFOLG! ☺

Dr. med. Yves E. Patak

Hypnosetherapie - Akupunktur

Ganzheitliche Lebensberatung

ypatak@bluewin.ch

www.yvespatak.ch

CH - 8157 Dielsdorf

Tel: +41 (0)44 362 39 39