

Tappetræet - EFT - Find dine tappe-mål!

Helbredsmæssige, følelsesmæssige, mentale, fysiske og spirituelle problemer viser sig ofte i lag – fra tydelige symptomer på, at noget er galt, til dybt begravede overbevisninger, der hæmmer dig selv og begrænser din tilværelse. Hvordan kan du gå systematisk til værks, når du anvender EFT og tapper på dig selv? Det kan tappetræet hjælpe dig med at fokusere på, når du deler det op i 4 områder eller mål. Tappetræet gennemgås i det følgende. Du kan udfylde dit eget tappe-træ på side 4. Der er ofte mange flere mål at tappe på, end du er klar over.

Fire overordnede mål at tappe på:

De fire mest almindelige mål at arbejde med, når du tapper, er:

1. **Symptomer og bivirkninger** – bladene på træet – mest synlige
2. **Følelser** – træets grene
3. **Begivenheder** – træets stamme
4. **Hæmmende overbevisninger.** De begrænsende meninger, du har. Det negative du tror om dig selv. Træets rodnet. Det er skjult for dig.

Symptomer kan hænge sammen med følelser, begivenheder og overbevisninger. Træet hjælper dig til at indkredse og grave dybere, **så du bliver konkret**, når du tapper. De fire mål gennemgås i det følgende.

1. Symptomer og bivirkninger som mål – BLADENE

Symptomer er nemme at opdage, for de plager dig mest. De skjuler/'dækker' ofte over årsagen til problemet, der ofte er et traume, du har glemt alt om. Symptomer kan fx: stress, hovedpine, kløe, smerter, svimmelhed, søvnløshed, depression, vægtproblemer, ondt i ryggen, kvalme, knuder, sår, hævede led, selvdestruktiv adfærd, fobier mv.

- a. Hvad klager du over mentalt, fysisk og psykisk? / Hvilke sygdomme/lidelser har du?
- b. Hvilke symptomer eller smerter oplever du pt.? / Hvor gør det ondt/klør/har du allergi?
- c. Hvordan føles din fysiske krop?
Tung, let, sitrende, rystende, deprimeret, træt, oppustet, lad?
- d. Hvad er du afhængig af? Alkohol, medicin, mad, stoffer, spil, andre mennesker mv.?
- e. Hvor roder det omkring dig? I hovedet – i dine omgivelser?
- f. Hvilke økonomiske problemer har du?
- g. Hvad tøver du med, eller får du ikke gjort færdigt?
- h. Hvilken selvskadende adfærd har du?

Har det ingen eller kun lidt effekt at tappe på symptomerne, så spørg: 'Hvad føler jeg, når jeg har symptomet?' 'Hvor føler jeg det henne? I hovedet, kroppen eller uden for kroppen?

2. Følelser som tappemål – GRENENE

Når følelsen bag symptomet er fundet, kan der dukke flere lag af følelser op, det kan opleves som at skrælle løg. Vrede kan dække over kedsomhed, der dækker over tristhed, der igen dækker over sorg/tab. Nogle følelser er velkendte. Dit følelsesmæssige tappe-mål gøres målrettet ved at tappe på den mest dækkende følelse, du har.

På næste side er der forslag til følelser. Ved du, hvilken følelse, der specifikt er tale om, kan du tappe direkte på den og hoppe "symptom-tapningen" over.

Hvilke følelser har du, når du står op/går i seng eller dagen igennem? Er dine følelser lig din identitet – den du er? Lader du dine følelser styre dit humør? Skriv de negative følelser ned, og tap på dem. Find på listen, på næste side, den eller de følelser, der ligner mest, eller som er den følelse du har.

Tappetræet - EFT - Find dine tappe-mål!

Hjælpeliste over følelser, så du kan få så dyb en følelsesmæssig oplevelse som muligt.

A fsky	Forrådt	Ligegyldighed	Stolthed
Alene	Forvirret	M agtesløshed	Sult
Ambivalens	Fremmedgjorthed	Medlidenhed	Surhed
Anger	Frustreret	Misforstået	Syndig
Angst	Følelsesløshed	Misundelse	Svaghed
B edragerisk	Fortrydelse	Modløshed	Såret - sårbarhed
Behagesyge	Fortvivlelse	N edtrykthed	T omhed
Bekymring	Fortørnelse	O ffer	U attraktiv
Bitterhed	Frygt	Ond-ondskab	Ubrugelig
Brugt - opbrugt	H ad	Opgivenhed	Udstødelse
Byrde	Hjemve	P anik	Uduelig
D eprimeret	Hovmod	Paranoia	Uelsket
Dovenhed	Hjælpeløshed	R aseri	Ugidelig
Dum	Hysteri	Ringhed	Uproduktiv
E nsom - ensomhed	Håbløshed	Rædsel	Usikker
F ejlagtig	I nkompetent	S elvoptagethed	Usynlig
Fjendtlighed	Isoleret	Selvtilfredsstillelse	Utålmodig
Flovhed	J alosi	Skam	Uværdig
Foragt - forargelse	K edsomhed	Skræk	Uønsket
Forbitrelse	L adhed	Skyld-Skyldfølelse	V rede
Fordømmelse	Lede	Smiger	Værdiløs
Fortvivlelse	Lidelse	Sorg	Y dmygelse

Andres følelser: Følelser, du ser, andre indeholder, og som du evt. forkaster/ikke bryder dig om, er ofte et spejl hos dig selv. En skyggeside du ikke har lyst til at komme i kontakt med. Du rummer selv disse følelser et eller andet sted. Ellers kender du dem ikke.

3. Begivenheder i din fortid – STAMMEN

Nogle begivenheder i fortiden får du følelsesmæssigt bearbejdet, så de er OK. Andre begivenheder kan som energityve om natten tære på dig i årevis, når du tænker på dem. Det kan være dyb længsel efter noget, du har mistet. Tabet af en drøm, fyring fra jobbet, et langt opslidende ægteskab, hvor du ikke kan tilgive dig selv, traumatiske oplevelser osv. Alt sammen negative oplevelser, du kan bearbejde ved at tappe. Det kan være begivenheder, som er sket lige nu eller i din fortid. Der kan være mange forskellige begivenheder, så de følgende er bare eksempler.

- Hvad har givet dig ubehag/stress i dag, i går, for en uge, en måned og for et år siden?
- Hvilke betydningsfulde episoder generer dig?
 - a. Skænderier i familien.
 - b. Skilsmisse.
 - c. Et nyt familiemedlem fødes.
 - d. Manglende kærlighed fra ...
 - e. Manglende fysisk opmærksomhed.
 - f. I hvilke situationer har du undertrykt dine følelser?
 - g. Brud i familien, med venner, kæresten osv.
 - h. Blevet forladt/mobbet/svigtet/generet/kritiseret/skældt meget ud/overladt til dig selv/blevet nedgjort/hånet/afvist mv.
 - i. Straffet fysisk/psykisk, misbrugt, overgreb, fysisk og psykisk vold
 - j. Hvilke store begivenheder skete der globalt, da du var ca. 10 år gammel? Hvordan påvirker det dig at tænke på dem?
 - k. Andre situationer.

Tappetræet - EFT - Find dine tappe-mål!

4. Hæmmende overbevisninger – det, du tror – RODNETTET

Hos mennesker svarer rodnettet på træet til de begrænsende meninger, vi har om os selv og tilværelsen. Vi danner som børn overbevisninger, der er rigtige for os på det givne tidspunkt. Vi får bl.a. overbevisninger fra vores rollemodeller. Dine overbevisninger er personlige. De opleves som sandheder, og det er de ikke! Negative overbevisninger er meninger, du har om dig selv, og som begrænser dig. Her er eksempler på negative overbevisninger:

Jeg er:	Hvad tror du, er sandheden om:
1. Dårlig, fordærvet, ond eller mangelfuld 2. Ikke værd at elske 3. Værdiløs eller uden indre værdi 4. Uden identitet eller betydningsløs 5. Ubrugelig, uduelig 6. Uden støtte eller vejledning 7. Nødlidende eller fanget i smerte 8. Kontrolleret eller bliver såret 9. Adskilt eller alene 10. Ufuldkommen 11. Inkompetent 12. Anderledes 13. Ikke god nok 14. Uden selvværd 15. Uden selvtillid 16. Utryk 17. Uværdig 18. Dum 19. Ufølsom 20. Usynlig 21. Magtesløs / Håbløs / Hjælpeløs.	1. Dit arbejdsliv 2. Dine boligforhold 3. Børn eller mangel på samme 4. Din familie - familieforhold 5. Din fritid 6. Dit helbred 7. Dine jobmuligheder 8. Din karriere 9. Din krop 10. Dit parforhold 11. Din personlige udvikling 12. Spiritualitet 13. Din sundhed 14. Din uddannelse 15. Dine venner - venskaber 16. Din økonomi 17. Dit forhold til penge 18. Din seksualitet 19. Dig selv 20. Verden 21. Andre.

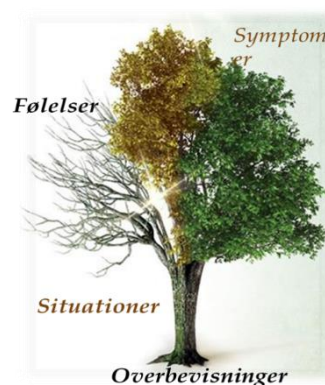
Du fjerner hverken dine erindringer eller følelser fra din barndom, når du tapper. Du bearbejder dem! Du har fortsat læring, indsigter og udvikling i behold.

At blive bevidst om dine begrænsende overbevisninger og tappe på disse frigiver masser af energi. Det gør dig rolig, fredfyldt og let. Det får resten af dit træ til at vokse og gro. Du får plads til positive følelser.

Mere end 100 punkter på dit træ

Udfyld dit eget tappetræ på næste side. Der kan være flere hundrede punkter, så brug evt. flere træer. Eller dit eget stykke A4 papir eller en notesbog. Hvad kommer du i kontakt med, når du udfylder træet? Er det følelser, situationer eller overbevisninger? T ap på det! Dit eget træ synliggør, hvad der sker i dit liv, og viser dig mål, du kan tappe på.

Hvis du har modstand mod at tappe, så find ud af hvad det handler om. Hvad er gevinsten ved ikke at tappe? Afviser du dig selv? Har du modstand mod teknikken? Det kan du tappe på? Hvilke overbevisninger har du om teknikken?



NB! Når du arbejder med noget negativt du tror om dig selv, så arbejd kun med dem, du er tryk ved for at undgå retraumatisering. Kontakt mig gerne for at få professionel hjælp.

Tappetræet - EFT - Find dine tappe-mål!

