



Vernieuwde TAT instructies.

TAT houding: Duim en ringvinger naast de ooghoeken, middelvinger op voorhoofd. Handpalm (andere hand) op het achterhoofd.

Standaard instructie is: voelen/meten, behandelen (1 van de stappen een aantal keer of een aantal minuten) en dan weer voelen/meten. Herhalen waar er nog lading te ervaren is.

Begin met hardop een paar keer te zeggen: "ik voel {het probleem}" om een meting te hebben van de intensiteit.

Bij het probleem, vul in een kort zinnetje, een samenvatting van het probleem, zoals het ervaren wordt, dus in het negatieve gesteld.

Stap 1: {Het probleem} lost nu op.

Stap 2: Het tegenovergestelde van {het probleem}

Stap 3: Alle oorzaken van {dit probleem} lossen nu op

Stap 4: Overall in mijn lichaam, geest en leven waar {dit probleem} heeft gezeten lost nu op.

Stap 5: Alle onbewuste voordelen van {het probleem} lossen nu op.

Stap 6: Ik laat iedereen (inclusief God en mezelf) los die ik verantwoordelijk heb gesteld of beschuldigd van {het probleem}.

Stap 7: Ik vraag vergeving aan iedereen die ik gekwetst heb met dit probleem/ het gedrag van het probleem.

Verkort:

Meestal is een goede verkorte versie stap 1, 3, en 4 doen.

Copyright Realisatie Trainingen 2005 – deze versie alleen verspreiden met onderstaande noot.

Realisatie Trainingen, Ben Meijer, Gooiland 32, 7325ZT Apeldoorn, tel: 055-5191715.
website <http://realisatietrainingen.nl/> e-mail: mail@realisatietrainingen.nl bankrekeningnr. 3833.70.566 te Apeldoorn. Kamer van Koophandel nr 08115987 te Apeldoorn. BTW nr: 077519358-B01