

Kom igång med EFT-Tapping

med Jonnah Stark



7 dagars arbetshäfte för att börja med EFT-tapping
och förbättra ditt liv inom de områden du själv vill

Vad är EFT-Tapping?

EFT står för **Emotional Freedom Technique** och är ett av de bästa verktygen för att reducera stress, ångest, depression, negativa känslor eller fysiska besvär, m.m. Det kallas även för "knackningar" på svenska. Tapping är en sorts akupressur där man istället för nålar knackar på specifika punkter. Man tappar och fokuserar på sitt problemområde, vilket då lugnar systemet och programmerar om hjärnan.

Du kan se det som att din kropp har massor av motorvägar i sig där all energi flödar. Om något hamnar på din motorväg och blockerar energin så behöver du tappa på punkterna för att lösa upp blockeringen. En obalans i din energi skapad av blockeringar kan leda till dålig hälsa eller jobbiga känslor. Ju mer du tappar desto lättare flödar energin fritt och du får en bättre mental och fysisk hälsa.

Tekniken siktar mot att släppa på all negativ energi kring området så att du kan bli den bästa versionen av dig själv - den du förtjänar. Det spelar ingen roll om du letar efter framgång, motivation, pengar, att komma över osäkerheter, hitta vänner eller kärlek, äta mer hälsosamt, orka mer eller ha mindre smärta. Tapping kommer att hjälpa dig att expandera din styrka och släppa på känslsam smärta.

Det handlar om att rikta in sig på ett problemområde, eller en aspekt av problemområdet, och sedan tappa på de nio meridianpunkterna i kroppen för att lösa upp blockeringarna.

På min Instagram [@jonnah.se](https://www.instagram.com/jonnah.se) hittar du massor av videor där vi kan tappa tillsammans om du känner att du hellre vill bli guidad via video.

Var tappar jag?



Karatepunkten
(Sidan av handen)



Toppen av huvudet



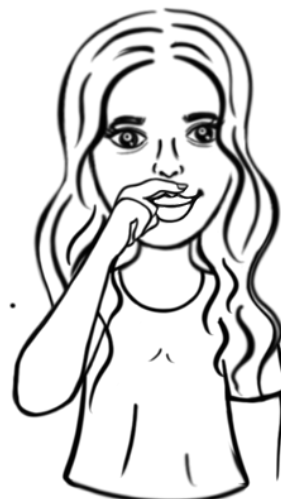
Ögonbrynen



Sidan av ögonen,
strax under tinningen



Under ögonen,
på benet



Mellan näsa och överläpp



På hakan



Under nyckelbenen



Under armen
i linje med BH-linjen

Hur tappar jag?

Innan du börjar tappa bör du ha bestämt dig för vad du ska tappa kring. Ett problemområde, en manifestering, mindfulness, avslappning eller något annat. Det ska gärna vara så detaljerat som möjligt och det måste handla om dig själv. Finns det flera aspekter till det du vill tappa kring så välj en aspekt per tapping-session för att ge varje aspekt fullt fokus.

När du bestämt dig för en sak att tappa för/mot så är det bra att verkligen känna hur du känner kring detta. Sätt sedan ett betyg på intensiteten av hur det känns. Detta för att ha något att jämföra med efter sessionen. Det kan annars vara lätt att tro att det varit bra hela tiden..

Trycket/styrkan av tappingen ska inte göra ont, men det ska ändå kännas. Som att du tappar/knackar någon på axeln.

Sedan börjar du med att tappa på din karatepunkt och upprepar frasen:

"Fastän jag så älskar och accepterar jag mig själv"

T.ex. "Fastän jag känner denna ångest så älskar och accepterar jag mig själv"

Upprepa detta minst 5 ggr samtidigt som du tappar på karatepunkten.

Tapping-sekvensen

Efter du tappat på karatepunkten så går du vidare till själva tapping-sekvensen.

- Toppen av huvudet
- Ögonbrynen (i början av ögonbrynet, på insidan av benet)
- Sidan av ögonen (strax under tinningen)
- Under ögonen (på benet, under mitten av ögonen)
- Under näsan
- Hakan (i vecket, mitt emellan underläpp och hakspets)
- Under nyckelbenen (ca 10 cm under)
- Under armen (på sidan av kroppen, i linje med BH-bandet)

Och sedan går du vidare till toppen av huvudet igen. Du kör denna sekvens tills du börjar känna att något händer - eller så lång tid som du har möjlighet till. Helst inte kortare än 10 minuter. Tappa minst 5 gånger på varje punkt.

Medan du tappar denna sekvens så pratar du högt till dig själv kring det som du bestämt. Svordomar är okej om du känner att det kan göra att du verkligen känner att du menar vad du säger. Prata med dig själv om området på ett sätt som får dig att känna känslor kring det - och tala om för dig att du älskar och accepterar dig själv ändå.

Om det är så att du tappar för att manifestera så bör du prata om det som att du redan har det. Känn hur det känns att redan nu uppleva det och ha det. Tacka dig själv för att du uppnått det.

Det spelar ingen roll vilken sida av kroppen du tappar på, om du bara vill tappa på ena sidan eller hur många fingertoppar du tappar med.

När du är klar så tar du ett djupt andetag. Sedan sätter du ett nytt betyg på intensiteten.

Nu är du redo att börja! **Kör 7 dagar i sträck för att känna hur stor skillnad tappingen kan göra i ditt liv.**



Dag 1

Datum / /

Vad ska jag tappa mot / för / kring?

Hur känner jag inför detta?
Beskriv känslorna så gott det går

Betygsätt intensiteten INNAN sessionen med ett kryss.



Betygsätt intensiteten EFTER sessionen med ett kryss.



Dag 2

Datum / /

Vad ska jag tappa mot / för / kring?

Hur känner jag inför detta?
Beskriv känslorna så gott det går

Betygsätt intensiteten INNAN sessionen med ett kryss.



Betygsätt intensiteten EFTER sessionen med ett kryss.



Dag 3

Datum / /

Vad ska jag tappa mot / för / kring?

Hur känner jag inför detta?
Beskriv känslorna så gott det går

Betygsätt intensiteten INNAN sessionen med ett kryss.



Betygsätt intensiteten EFTER sessionen med ett kryss.



Dag 4

Datum / /

Vad ska jag tappa mot / för / kring?

Hur känner jag inför detta?
Beskriv känslorna så gott det går

Betygsätt intensiteten INNAN sessionen med ett kryss.



Betygsätt intensiteten EFTER sessionen med ett kryss.



Dag 5

Datum / /

Vad ska jag tappa mot / för / kring?

Hur känner jag inför detta?
Beskriv känslorna så gott det går

Betygsätt intensiteten INNAN sessionen med ett kryss.



Betygsätt intensiteten EFTER sessionen med ett kryss.



Dag 6

Datum / /

Vad ska jag tappa mot / för / kring?

Hur känner jag inför detta?
Beskriv känslorna så gott det går

Betygsätt intensiteten INNAN sessionen med ett kryss.



Betygsätt intensiteten EFTER sessionen med ett kryss.



Dag 7

Datum / /

Vad ska jag tappa mot / för / kring?

Hur känner jag inför detta?
Beskriv känslorna så gott det går

Betygsätt intensiteten INNAN sessionen med ett kryss.



Betygsätt intensiteten EFTER sessionen med ett kryss.

