

TAT® - 101

Video

Hej, jeg hedder Tapas Fleming. Jeg er stifter af TAT og er glad for og også spændt på at lave denne TAT 101 session med dig.

Jeg vil give dig nogle retningslinjer, så du kan få mest muligt ud af sessionen, og jeg vil guide dig igennem sessionen og give dig tid til at tænke over det, du lægger mærke til og tid til at skrive ned.

Du kan bruge sessionen til at få helet eller bedret det, du måtte ønske og til at få løst op for det, der eventuelt står i vejen for, at du får et godt, lykkeligt og sjovt liv.

Vi går lige om lidt i gang med sessionen, men først vil jeg lige give dig nogle tips for at sikre, at alt forløber bedst muligt.

Du vil i løbet af sessionen få mulighed for at tage notater, så du er velkommen til at skrive det ned, der måtte dukke op.

Der er ikke nogen, der behøver at se, hvad du skriver – så bare skriv det ned, der måtte dukke op – jo værre desto bedre, plejer jeg at sige, for hvad du end har skrevet ned, vil du i løbet af et par minutter få en chance for at få helet. Bare på den tid, sessionen varer, vil tingene typisk komme til at se lysere ud.

Så når du tager TAT positionen, er din eneste opgave at slappe af. Forestil dig at have samme følelse, som du ville have ombord på et krydstogtskib, hvor du tilbagelænet og afslappet sad og betragtede omgivelserne – så dem glide forbi og på den måde tog dem ind. Så bare læg mærke til, hvad der dukker op – og dukker der ikke noget op, er det også i orden.

Ligegyldigt hvad du oplever, så er det helt normalt, og sker der slet ikke sker noget, så er det også helt ok. Prøv hverken på at få noget til at ske eller at fremtvinge noget – bare lyt til det, jeg siger, slap af og læg mærke til, hvad der dukker op. Det er det hele.

Formålet med sessionen er at støtte dig i at rydde det af vejen, der måtte blokere for, at du føler kærlighed, lykke og fred på et bestemt område af dit liv..

Du skal nu beslutte dig for, hvad du gerne vil arbejde med i sessionen, som jeg så vil guide dig igennem. Læg mærke til, hvad der kommer op, når du beslutter dig, og bestem dig for, hvad du ønsker at forbedre eller have mere af i dit liv.

Der er nogle begreber, du har brug for at kende – et af dem er stoppere, som er en forkortelse for stoppertanker. Og det er alle de tanker, som dukker op som for eksempel 'det her problem er for stort - det vil aldrig komme til at virke for mig', eller 'hele min familie er sådan, så hvordan kan det nogensinde blive anderledes. Det er simpelthen noget, jeg er født med, det bliver ikke anderledes'. Eller 'jeg har prøvet så mange andre ting – jeg tror heller ikke, at det her vil hjælpe, men jeg vil prøve'.

Tanker som disse følger du bare til det, vi arbejder med. Prøv ikke på at skubbe dem til side, fjøl dem til hele den bunke, vi arbejder med, og hele denne bunke kalder jeg gerne for gryden.

Forestil dig, at du har en stor gryde, og at du lægger alle de ting, du vil have helet, i gryden – det er det billede, vi bruger. Du kan bruge dette billede eller et andet billede, du bedre kan lide eller ikke noget billede overhovedet. Det handler kun om, at der, efterhånden som sessionen skrider frem, med et billede er ét sted, hvor alle de ting, vi har fokus på, befinder sig. Så jeg kan lide at kalde det for gryden.

Jeg viser dig nu TAT positionen. Du bruger en af dine hænder – lige meget hvilken og placerer tommelfingeren i din ene øjenkrog, lillefingeren i den anden øjenkrog – ikke lige under øjenbrynene, men lige over det inderste af øjenkrogen – berøringen skal være let – ikke noget med at presse. Langfingeren placerer du midt imellem og lille stykke over øjenbrynene. De sidste to fingre kan du enten lade være frie, eller du kan lade dem hvile på dit ansigt. Den anden hånd lægger du på kraniekanten, sådan at din tommelfinger ligger i hårgården og de øvrige fingre lige over tommelfingeren – det ser sådan ud ...

Det gør mig så glad at vise dig dette, for jeg ved, hvor meget du vil få ud af hele denne proces.

Det er nu tid til at vælge en ting, du vil arbejde med. Det kan være noget, der har med dit helbred at gøre eller noget, du ved generer dig, når du prøver på at være tæt på nogen, eller når du er på arbejde. Bare en enkelt ting i dit liv, som er stressende, som generer dig eller afholder dig fra at være lykkelig, fra at føle dig godt tilpas, i ro, fra at have det sjovt. Så tænk over, hvad den ene ting kunne være, vi skal arbejde sammen om.

Hvis det er allerførste gang, du laver TAT, så vil jeg foreslå, at du vælger en enkelt ting, du har været udsat for, som var traumatisk eller stressende – en enkeltstående oplevelse, som, når du tænker på den nu, giver dig stress. På den måde vil du, når sessionen er slut, virkelig være i stand til at mærke stor forskel. Så fokusér på en enkelt ting, og mens du gør det, så skriv ned, hvis der dukker minder op - tanker, følelser, kropsfølelser – alt det, du føler gør opmærksom på sig selv, når du tænker på denne ting.

Dybest set handler det om alt det, der føles og ikke føles godt, når du tænker på denne ting. Du behøver ikke at have ord for det, som andre kan relatere til – ordene er kun til dig selv – hvad de måtte betyde for dig – lav eventuelt du kan små notater om det.

Du kan nu eller på et hvilket som helst tidspunkt sætte videoen her på pause, hvis du føler, at du har brug for mere tid, end jeg giver dig.

Jeg giver dig nu nogle udsagn, som du kan overveje i relation til det, du har valgt at arbejde med, da de måske kan bringe noget mere op. På den måde får du bragt en masse op, du kan lægge i gryden, og sådan har du en hel masse at forløse, når vi laver TAT sammen:

Her er så det første udsagn, du kan sætte i relation til det, du har valgt:

'Jeg føler mig mest isoleret og ensom i relation til dette, når'. Udfyld selv resten og læg mærke til, hvad der dukker op.

'Jeg føler mig mest bange i relation til dette, når jeg mener, når det eller det sker eller den eller den har sagt det eller det til mig'.

'Jeg føler mig oprevet og ude af balance i relation til dette, når'.

'Jeg føler mig ked af det, håbløs eller sorgfuld vedrørende dette, når'.

'I relation til dette, bekymrer jeg mig for meget, når'.

.....Og se, om der noget, du vil tilføje.

Du har sikkert nu en masse ting, du kan lægge i gryden – plus de andre ting, dine stoppertanker. Her er nogle flere stoppertanker, hvis du ikke allerede selv er kommet frem til dem:

'Jeg føler mig fastlåst i alle mine dårlige følelser omkring dette, de bliver aldrig anderledes'.

'Jeg føler mig fastlåst i alle mine tanker omkring dette – de kører og kører i al evighed'.

Og her er så nogle begrænsende overbevisninger, du kan lægge i gryden:

'Jeg kommer aldrig til at føle mig tryk vedrørende dette'.

'Jeg kommer aldrig til at føle mig glad vedrørende dette'.

'Mit helbred bliver aldrig bedre'.

'Jeg kommer aldrig til at føle ro indeni vedrørende dette'.

'Jeg vil aldrig kunne have det godt med dette'.

'Jeg føler mig altid ude af kontrol vedrørende dette'.

Så før vi starter, og som jeg nævnte før – så sæt videoen på pause, hvis du på noget som helst tidspunkt føler, at du har brug for mere tid.

Først vil vi lave hensigten sammen:

Så tag hjertepositionen – læg hænderne over kors med håndfladerne nedad over hjertechakraet, det vil sige tæt på hjertet, men midt på. Tag så positionen, det er lige meget hvilken hånd, der er øverst.

Og sammen laver vi hensigten: 'Denne heling gælder for mig selv, min familie, mine forfædre, alle dele af mig, mit bevidste og mit ubevidste, alle overbevisninger og beslutninger jeg nogensinde måtte have haft eller truffet, alt det, der er mig gennem alle tider og alle dimensioner, alle involverede væsener og alle og enhver, som måtte ønske at få gavn af denne heling. Denne heling sker let og sikkert.'

Jeg vil nu guide dig igennem TAT processen: Tag positionen – jeg viser dig kort igen hvordan: Tommel- og ringfinger et lillebitte stykke over øjenkrogen på hvert øje og den midterste finger i midten. Hold de øvrige fingre, hvor du har lyst. Den anden hånd lægger du om bagehovedet med tommelfingeren lige over hårgården.

Bliv bare i positionen. Det er ok at hvile armen, når du har lyst til det, og det er ok at skifte hånd, når du har lyst. Har du brug for at rejse dig midt i videoen og komme tilbage efter et øjeblik, er det også i orden. Bare fortsæt, hvor du slap. Så tag positionen. Jeg tager ikke selv positionen, Så tag positionen og lyt til følgende:

'Alt, der har været med til, at jeg har identificeret mig med dette og er påvirket af det og reagerer i forhold til det – alle disse ting er sket.'

'Alle disse ting er sket, de er slut nu, det er ovre nu, og jeg identificerer mig ikke længere med dette og er ikke længere påvirket af det og reagerer ikke i forhold til det.'

Der vil være tidspunkter under disse trin, hvor jeg bruger ordet Gud. Du kan enten lade være med at bruge ordet Gud eller erstatte det med dit navn for Gud. Brug det, du har lyst til, men jeg vil bruge ordet Gud, og du kan så sætte det, du vil i stedet for.

Tag nu positionen:

'Alle de steder, hvor dette har været opbevaret heler nu. Tak Gud, fordi du heler alle de steder, hvor dette har været opbevaret.'

Alle årsager og al oprindelse til dette heler nu. Tak Gud, fordi du heler alle årsager og al oprindelse til dette.'

Og hvordan ved du så, hvornår du er færdig med et trin? At blive i positionen i et minut er sikkert længe nok, eller læg mærke til, om du sukker, mærker et energiskift, om din krop slapper af, eller om noget, der var spændt, slipper. Eller måske føler du simpelthen ikke føle, at du ikke længere sidder fast i en bestemt ting længere, eller at dine tanker begynder at spredes. Alt dette er tegn på, at du er færdig.

Og hvis der ikke sker noget, er det også helt i orden. Det, det hele handler om, er, hvad der sker i dit liv. Hvad der forandrer sig i dit liv. Så hvis det føles, som om der ikke sker noget, så lad være med at blive bekymret – lav TAT i 10 minutter eller deromkring, følg med, mens jeg guider dig igennem processen, se hvad der sker. Læg mærke til, hvordan du har det lige efter sessionen, og hvad der sker i dit liv.

Du skal nu have en indvendig samtale og udveksling med hvem eller hvad (en person/en side af dig selv), der måtte dukke op – så tag positionen og se, om der dukker noget op, og i den samtale eller udveksling giver du plads til alt det, der er imellem jer. Du skal ikke prøve at få noget til at ske, du skal ikke prøve på at være høflig. Tillad alt at være der.

Nogle af de næste trin handler om tilgivelse. Det er ikke her et spørgsmål om, hvor vidt det, den eller de personer har gjort, var ok eller i orden, om du overhovedet har lyst til at tale til dem igen eller om det, du har gjort, var i orden eller ok, men simpelthen et spørgsmål om at erkende, at vi alle gjorde, hvad vi kunne i det bestemte øjeblik, hvor forfærdeligt det end har været. Rent faktisk det bedste, de involverede kunne gøre i det givne øjeblik. Det er, hvad tilgivelse betyder her.

Hvis du føler, at nej, det kan jeg hverken tænke eller sige, kan du nøjes med at tænke, at det er muligt, at jeg på et eller andet tidspunkt kan tilgive. Eller du kan springe denne del over, hvis det føles, som om du ikke engang kan komme dertil. Men jeg vil lige fortælle dig, at tilgivelse tillader dig ikke at hænge fast i dem. For hvis du ikke tilgiver dem, vil du være bundet til dem og konstant bære dem med dig. Og hvis du ikke kan lide dem, ville det så ikke være rart at tilgive dem og lade dem passe deres – det er det, der er meningen her.

Og så vil vi lave et trin, der handler om, at al kommunikation og alle forbindelser, der har relation til det, du har lagt i gryden, nu fuldendes, det vil sige, at alle dele i din krop får forbindelse til hinanden og kan kommunikere, at alle de forskellige dele og din krop kan kommunikere med hinanden, du og livet kan kommunikere. Alt kan kommunikere og have forbindelse. Det er, hvad de følgende trin betyder:

Tag positionen;

'Alle samtaler og al kontakt mellem mig og andre og mellem sider af mig selv, der har med dette at gøre, fuldendes og finder et harmonisk leje nu.

Jeg tilgiver alle, som har såret mig i forhold til dette og ønsker dem kærlighed, lykke og fred.'

Du behøver ikke at vide, hvem alle disse personer er, vi laver blot denne hensigt. Og du behøver at gøre hensigten følelsesladet i retning af 'åh, jeg tilgiver dig' – det er ikke det, der er meningen. Det handler simpelthen om en sand hensigt. Og hvis

du ikke har sådanne følelser, så er det ikke nødvendigt for denne proces. Jeg gentager: Tag positionen – 'Jeg tilgiver alle, som har såret mig i forhold til dette og ønsker dem kærlighed, lykke og fred.

Jeg beder om tilgivelse fra alle, som jeg har såret i relation til dette og ønsker dem kærlighed, lykke og fred.

Jeg tilgiver alle, jeg har givet skylden for dette – inklusiv Gud og mig selv og ønsker os alle kærlighed, lykke og fred.'

Hvis du har svært ved at tilgive dig selv, kan du, mens du tager positionen, holde intentionen 'det er muligt, at jeg kan tilgive mig selv.' Måske har du svært ved at tilgive dig selv for et eller andet. Hvis det er tilfældet, og du ikke engang kan sige 'Jeg tilgiver alle, jeg har givet skylden for dette – inklusiv Gud og mig selv', kan du tage positionen og sige 'Det er muligt, at jeg kan tilgive Gud og mig selv for dette'.

Vi skal nu tale til dele af os – alle de dele af os, der har været involveret i det, vi nu arbejder med. Dele betyder dele af kroppen, der har båret al stress over dette, og der er også dele af dig, der har levet problemet. Så hvis disse dele altid har været holdt i noget, der ligner et fængsel, og de i dette fængsel har været nødt til at se samme skrækfilm igen og igen uden at kunne slippe ud – så taler vi nu til alle disse dele. Vi behøver ikke at vide hvilke dele, der er tale om. Vi anerkender bare, at de er der, og vi taler til dem.

Så tag positionen og lyt:

'Alle dele af mig, der er involveret i dette, heler nu. Tak Gud, for du heler alle dele af mig, som er involveret i dette.'

Vi vil nu gå mere i dybden i vores tale til disse dele, fordi de, når de hører dette, vil blive fri.

Så tag positionen og bare lyt. Du behøver ikke at gentage, hvad jeg siger. Lyt bare, slap af, følg flowet og læg mærke til det, der dukker op.

Så tag positionen og vid, at når jeg siger 'jeg' betyder det 'dig', fordi jeg taler på dine vegne til alle

'Jeg elsker og accepterer jer, præcis som I er lige nu. Jeg forstår, at noget har gjort, at I har det, som I har det og føler, som I gør lige nu. Alt dette er sket engang – det er ovre nu, og I behøver ikke længere at være den måde eller føle sådan. Og I behøver ikke længere genskabe, projicere eller opleve dette. Alt dette skete i en anden tid end nu, på andre steder og andre dimensioner end nu, og I kan nu helt erkende, forstå og acceptere, at det er sådan, det er, og I behøver ikke at sidde fast i det.

Jeg inviterer jer til at være sammen med mig i mit her og nu og leve et lykkeligt liv. Tak for alt det, som I har gjort for mig. Det arbejde, I har påtaget jer, er ovre nu – I er frie, og jeg inviterer jer til at være sammen med mig i mit her og nu og dele alt det, der er jer med alt det, der er mig, slappe af og leve et lykkeligt liv.

I kan nu tage imod kærlighed, samhørighed og støtte, og I kan give kærlighed, samhørighed og støtte.'

Tag dig lidt tid og se, om der måtte dukke noget op, du har lyst til at fortælle de dele af dig selv. Dukker der ikke noget op, er det helt ok. Tag bare positionen og se, om der dukker noget op og fortæl det til alle disse dele.

Tag positionen: 'Alt, der måtte være tilbage af dette, heler nu.'

Vi er nu kommet til det punkt, hvor du skal vælge, hvad du gerne vil føle, hvordan du gerne vil være, hvad du gerne vil forbedre i dit liv. Du får nogle tips:

Du kan vælge det modsatte af det, du lagde i gryden. Hvis du f.eks. lagde 'jeg er ikke værd at elske – ingen kan lide mig' i gryden, kan du nu vælge 'jeg er værd at elske – alle kan lide mig'. Ligegyldigt hvad du vælger, så sørg for at holde det i nutid – som jeg lige sagde 'jeg er værd at elske – alle kan lide mig'. Ikke 'alle vil komme til at kunne lide mig' eller 'en dag vil jeg være værd at elske'. 'Det er her-og-nu tilstanden, du skal du slå fast.

Jeg vil også give dig eksempler på typiske valg for mange mennesker: 'Jeg er tryk', 'Det er muligt for mig at være fuldstændigt rask', 'Jeg kan have det godt med dette', 'Det er muligt for mig at tilgive disse mennesker', 'Det er muligt for mig at være mere og mere lykkelig for hver dag, der går', 'Det er muligt for mig at være i et dejligt, lykkeligt, tilfredsstillende og tæt parforhold', 'Det er muligt for mig at have overflod på alle områder'. Disse er nogle typiske valg, du kan føje til det, du har valgt.

Tag positionen og hold nu din opmærksomhed på alle dine valg, imens jeg læser nogle sætninger for dig, som vil cementere virkeliggørelsen af valgene.

Så tag positionen:

'Dette er muligt for mig – jeg kan lide det, og det føles skønt, jeg tillader og accepterer det fuldstændigt – jeg ser og føler mig selv leve dette nu – jeg oplever, at alt i livet støtter mig i dette – jeg ser og føler, hvordan jeg let udfører alle handlinger knyttet til dette – jeg er taknemmelig for dette – jeg vælger dette. Og hvis du har lyst, så giv dig selv et stort velkomst-smil i forhold til det, du har valgt. Selvom det måske ikke føles ægte – gør det alligevel.

I de næste trin skal vi integrere det hele, og her er der endnu en position, du skal kende.

Hold rundt om dine ører, sådan at fingerspidserne rører dit hoved helt inde, hvor ørerne tilhæfter. Tommelfingrene bag øreflipperne, lillefingrene øverst der, hvor ørerne tilhæfter.

Jeg vil guide dig igennem – vi tager TAT positionen og skifter så hænder og tager derefter ørepositionen. Så jeg tager positionen sammen med dig: 'Alt dette er nu med dyb taknemmelighed fuldkommen integreret i mig. Tak Gud, fordi alt dette nu er fuldkommen integreret i mig.'

Vi skifter nu hænder og tager positionen modsat: 'Alt dette er nu med dyb taknemmelig fuldkommen integreret i mig. Tak Gud, fordi alt dette nu er fuldkommen integreret i mig.'

Så tager vi ørepositionen: 'Alt dette er nu med dyb taknemmelighed fuldkommen integreret i mig. Tak Gud, fordi alt dette nu er fuldkommen integreret i mig.'

Så tager vi hjertepositionen igen. Håndfladerne over hinanden over hjertechakraet, tæt på hjertet men i midten: 'Jeg velkommer med dyb taknemmelighed denne heling og transformation i mit hjertes inderste for mig selv og os alle.'

Brug et par minutter på at reflektere over de ting, du har bemærket og skriv det ned, du har lyst til.

Hvis du har brug for mere tid til at skrive og reflektere i, så sæt videoen på pause.

Det, vi her har lavet, er en hel TAT proces, og dette er kun begyndelsen på det, der er muligt for dig med TAT. I vores internetforretning kan du købe næsten alle emner, du måtte være interesseret i, og disse videoer indeholder information, som kan hjælpe dig med at tænke over de forskellige emner på en sådan måde, at du får dét op, du har behov for hele, og som du så kan lægge i gryden og få helet.

Videoer, hvor du kan høre, hvad andre har lagt i gryden i gruppesessioner – fint, fordi det både vil give dig ideer og samtidig lade dig vide, at du ikke er alene om at opleve det, du oplever. Vi har workshops og webinarer og også en 'live event' afdeling i forretningen, og så har vi en fantastisk gruppe TAT terapeuter, som du kan arbejde personligt. Det er af stor værdi at have en person med stor viden og erfaring til at guide dig, for der kan dukke ting op, hvor du kan sidde fast eller ikke ved, om du gør det rigtigt, eller hvordan du skal håndtere et bestemt problem. Terapeuterne kan hjælpe dig med dette, og du kan også arbejde med mig personligt.

Jeg er så glad på dine vegne – med TAT er der virkelig rige muligheder til rådighed for dig – muligheder i form af lykke, selvrealisering og et godt helbred. Tak fordi du arbejdede sammen med mig i denne video – og se gerne, hvad vi har af tilbud til dig.