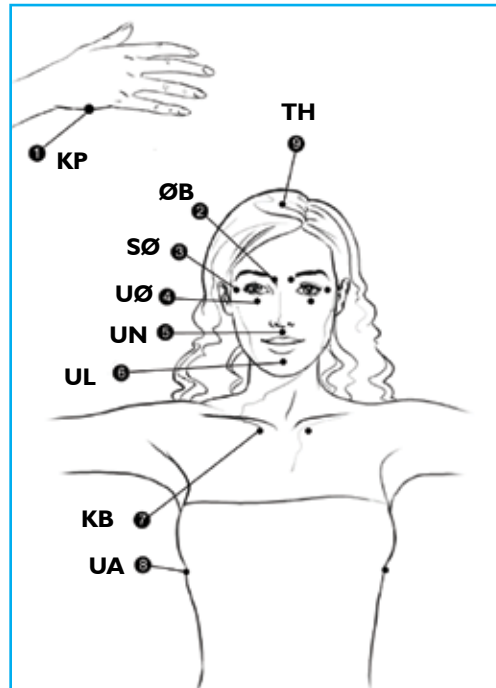


Tapping punkter



1. "Karate" punkt (KP) - brukes hovedsakelig for EFT setup frasen (f.eks. "selv om jeg, så aksepterer jeg meg selv" - 3 ganger)
Karatepunktet ligger håndens kant, på den myke delen mellom begynnelsen av lillefinger og håndledd.
Hjelper å gi slipp på: Følelse av å "sitte fast" i situasjonen, motstand mot forandring, sorg, sårbarhet, bekymring, besettelse, tvangsmessig oppførsel.
Styrker: Evne til å gå videre, gi slipp på det gamle, evne til å være i nuet. (Tynntarm meridian)

3. Øyenbryn (ØB). Punktet ligger like ved indre kanten av øyebrynet, over nesebro.
Hjelper å gi slipp på: Trauma, følelsen å være såret, tristhet, rastløshet, frustrasjon, utålmodighet og frykt.
Styrker: Indre fred. (Blære meridian)

4. Side av øyet (SØ). Punktet ligger i ytre enden av øyebrynet, på kanten av tinningsbeinet.
Hjelper å gi slipp på: Raseri, sinne, bitterhet, frykt for forandring og rotete tenkning.
Styrker: Klarhet og medfølelse. (Galeblære meridian)

5. Under øye (UØ). Punktet ligger på benet under øyet, rett under pupilen.
Hjelper å gi slipp på: Frykt, angst, tomhet, bekymring, nervøsitet og skuffelse.
Styrker: Tilfredshet, ro, følelsen av å være beskyttet. (Mage meridian)

6. Under nese (UN). Punktet ligger under nesen, i den lille gropen over overleppen.
Hjelper å gi slipp på: Forlegenhet, avmakt, skam, skyldfølelse, sorg, frykt for å mislykkes og bli latterliggjort og følelsen av å "sitte fast" i situasjon.
Styrker: Self-aksept, selffølelse, medfølelse for seg selv og andre. (Governing (DU) meridian)

7. Under leppene (UL). Punktet ligger i gropen mellom nederste leppen og haken.
Hjelper å gi slipp på: Forvirring, usikkerhet, skam, forlegenhet og begrensende tro.
Styrker: Klarhet, sikkerhet, tillit og selv-aksept. (Sentral (REN) meridian)

8. Kragebein (KB). Punktet ligger rett under kragebeinshode ved siden av grope under Adams 's eple
Hjelper å gi slipp på: Følelse å sitte fast, ubesluttsomhet, bekymring, generelt stress.
Styrker: Bevegelse fremover, tillit og klarhet. (Nyre meridian)

9. Under arm (UA). Punktet ligger ca 15 cm rett under armhullen (på BH stroppen for kvinner).
Hjelper å gi slipp på: Skyldfølelse, bekymring, besettelse, håpløshet, usikkerhet og dårlig selvfølelse.
Styrker: Klarhet, selv tillit, avslapping, medfølelse for seg selv og andre. (Milt meridian)

9. Toppen av hodet (TH) - flere punkter på toppen av hodet.
Dette er punktet hvor begynner og avsluttes sekvensen (2-9 punkt). Dette stedet er en viktig energikilde siden mange meridianer møtes på toppen av hodet. Det er også i området av krone chakra, som er en sender og mottaker for åndelig energi. Ved å stimulere dette området våkner hele energisystemet og forsterker hele behandlingen ytterligere. Dette punktet er svært følsom og det er viktig å være veldig forsiktig. (NB! brukes ikke ved høyt blodtrykk).
Hjelper å gi slipp på: Indre kritiker, gientatte tanker.
Styrker: Åndelig tilkobling, innsikt, intuisjon, fokus, visdom, åndelig dømmekraft, klarhet. ('Hundred møteplasser' - flere meridianer)