

# Tapas Accupressure Technique (TAT)

Ricorda che prima di iniziare a trattare il tuo problema che vuoi eliminare, deve essere prima

“esattamente chiarificato”, cioè

**SAPERE ESATTAMENTE I MIGLIORAMENTI CHE VUOI OTTENERE E IL PROBLEMA CHE VUOI RISOLVERE**

## Step 1

"Poni la tua attenzione al problema che ti affligge (ancora per poco ☺)  
e mantieni la “Posa TAT” per TUTTI gli step

## POSA TAT

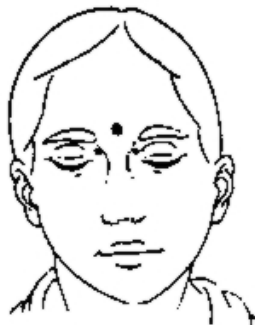
- Con una mano, delicatamente tocca con il pollice dove inizia il tuo naso, ad un centimetro circa dai globi oculari.



- Con l’anulare della stessa mano delicatamente tocca dove inizia il tuo naso, ad un centimetro circa dall’altro globo oculare.

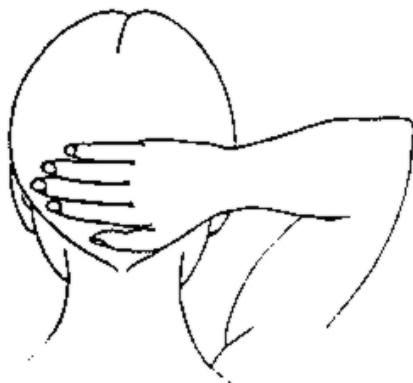


- Entrambe le dita sono a lato del tuo naso
- Metto ora il tuo dito medio tra gli occhi un centimetro più in alto



- Adesso tutte e tre le dita toccano 3 punti rispettivi del viso

- Poni ora l'altra mano dietro alla tua testa, in modo che la tua mano poggi sull'osso occipitale e le tue dita non superino l'attaccatura dei capelli



### **Step 2**

Fai finta che il problema sia già passato, se ne è andato, adesso stai bene.  
Pensa ora a quello che desideri al suo posto... come se l'avessi già ottenuto

### **Step 3**

Ripeti dentro di te: "Tutte le origini di questo problema sono guarite adesso"

### **Step 4**

Ripeti dentro di te: "In tutti i luoghi della mia mente, del mio corpo, e della mia vita dove ho/dove risuona/dove mi blocca questo problema stanno guarendo adesso"

### **Step 5**

Ripeti dentro di te: "Tutte le parti di me che hanno ottenuto qualcosa dall'avere questo problema, stanno guarendo adesso"

### **Step 6**

Ripeti dentro di te: "Perdono tutti quelli a cui ho dato la colpa per questo problema, compreso dio e me stesso"

### **Step 7**

Ripeti dentro di te: "Io chiedo il perdono per tutti quelli a cui ho fatto del male per colpa di questo problema"

.....

Dopo aver completato la sessione TAT, pensa al problema ancora un'ultima volta.

Controlla se ti da ancora "fastidio" e quindi mantieni la posa TAT fino a che la tua "carica emozionale" non sia svanita.

NB°

Mantieni la posa TAT per un massimo di 20 minuti al giorno.

Bere un po' d'acqua prima della sessione aiuta nell'ottenere il risultato con più facilità

NON è questo esercizio che ti guarisce, ne Dio, ne l'amore eterno e nemmeno io dall'alto del mio palazzo di cristallo ☺...

Il TAT apre i cancelli per l'autoguarigione del tuo corpo

[bRiOz@spiritosamente.com](mailto:bRiOz@spiritosamente.com) ©