



## Free By Tapping

### 'Kerne redskabet'

#### Øvelse 1

Stil dig ud på gulvet. Luk øjnene. Sig indeni dig selv til din krop:

"Når du viser mig et ja, vil jeg gerne, du viser det ved at vippe forover." – gentag nogle gange. (Det kan være, du efterhånden mærker, du vipper lidt forover. Du behøver ikke at vippe ret langt, før du kan mærke det – måske nede i dine ankler eller dine underben.)

Sig herefter indeni dig selv til din krop:

"Når du viser mig et nej, vil jeg gerne, du viser det ved at vippe bagover." – gentag nogle gange. (Især bagover er det ikke rart at vippe ret langt.)

Stå nu lidt og sig "ja" og "nej" på skift – og fornem, hvordan kroppen vipper i forhold til, om du siger ja eller nej.

Sig nu:

"Jeg vil gerne, du viser mig et ja eller et nej, når jeg nu siger": "Jeg hedder xxxxx" (dit eget navn) – og fornem du vipper forover. Sig indeni dig selv: "Jeg hedder yyyyy" (et andet navn) – og fornem, du vipper bagover. Herefter kan du øve dig ved at sige noget andet, du ved er rigtigt eller forkert. Denne øvelse (der findes flere enkle måder) giver for de fleste en umiddelbar oplevelse af, hvor enkelt, det kan være at få svar fra kroppen.

Bemærk: Måden, spørgsmålene bliver stillet, er den mest præcise – og den måde, jeg anbefaler. Du kan sige, det er som et udsagn.

Du bestemmer helt selv, hvilke aftaler du laver med kroppen om hvad der er ja og nej. Hvis min pegefinger går opad, er det et ja – og nedad et nej. Når du først lærer at vippe, er det fordi, jeg endnu ikke har mødt et menneske, som ikke kunne begynde med det.

Mange mennesker har hørt ex: "Du skal følge dit hjerte!" eller "Hjertet tager aldrig fejl!" Dit hjerte, din krop og dit 'jeg' ser ud til at være et – eller den samme autoritet. Det, du lige lærte i øvelse 1, er meget brugbart, hvis du har problemer med at fornemme svarene fra dit hjerte (det er der mange, der har).

## Jeget er pædagogisk – og tålmodigt

Jeg oplever jeget er både meget pædagogisk og meget tålmodigt. Det betyder, når man gerne vil have svar fra sin krop, at man får det eller lærer det lige præcis på den måde, jeget finder det bedst i dette nu. Det, der nogle gange ligger under, er forhistorien. Hvis man ikke har været særlig god til at lytte til sin krop eller sit jeg, kommer svaret ofte lidt tøvende i begyndelsen.

Jeg sammenligner det nogle gange med et venskab. En god ven har måske mange gange forsøgt at sige noget – uden at man har hørt efter. Man kan godt huske, vennen har sagt det mange gange – men ikke hvad. Når man så spørger vennen på et tidspunkt, hvor man er nået til gerne at ville høre efter, lægger vennen måske ud med at sige: "Det kan jeg ikke huske." – samtidig med, vennen udmærket husker. For vil du høre efter nu?

Når man er kommet i gang med at lytte, kan man opleve sig selv som en *super computer*. Vi har i modsætning til en computer ikke nogen beregningstid. Svarene kommer øjeblikkeligt. Det betyder også, der aldrig er situationer, hvor man ikke kan nå at få svar.

Rundt om kerne har du lag af krav og forventninger. Det ser ud til, kroppen er vores allerbedste ven – og at kroppen har brug for, vi er kroppens allerbedste ven!

## 'Jeget'

'Jeget' er din kerne – eller det, du egentlig er. Rundt om kerne har du et lag af krav og forventninger, som måske passede for de menneske, du voksede op iblandt – men som ikke nødvendigvis passer med dig. Ofte er vi mere det lag – end dem, vi egentlig er.

Laget består ikke alene af prægning af – eller repræsentationer af – mennesker, du voksede op iblandt – men også af delpersonligheder, du har udviklet, som kan være meget påvirket af de mennesker, du voksede op iblandt.

Alle i laget blander sig ind i mellem – som tanker – og det kan være meget forvirrende. De tanker kan også få os til at handle i modstrid med vores egen interesse – eller hvad, der ville være det bedste for os.

Opgaven ser ud til at være at leve i overensstemmelse med os selv. Det ser også ud til, kroppen reagerer mere og mere positivt – jo mere vi lever i overensstemmelse med os selv – eller hvad og hvem vi egentlig er.

Fra nu af kan du kommunikere med din 'kerne' eller dit 'jeg'. Når du begynder at følge dit 'jeg', forsætter indblandingen fra laget, der ligger rundt om din 'kerne' eller dit 'jeg'.

En af de store opgaver for 'Fri ved at prikke' ser ud til at være at medvirke til at afdække, hvad laget består af – og til at skabe positiv forandring (stoppe indblandingen).

'Hovedudgaven' af 'Fri ved at prikke' giver dig mulighed for at afdække og positivt ændre alt, hvad du ønsker, varigt (stoppe al indblanding), på en enkel og hurtig måde – tilmed fuldstændigt på egen hånd.

## "Nulstilling"

Vi kan med negative – eller for mange tanker på samme tid – forstyrre vores evne til at få korrekte svar. Hvis man bare bliver det mindste i tvivl om, om et svar var korrekt, kan man blot sige/spørge: "Det var et korrekt svar, jeg fik nu?" Hvis ikke det var, får man et nej – eller får ikke noget svar.

Det er der en løsning på – i 5 punkter:

1. Sig/spørg: "Der er brug for at drikke noget vand?"

Vores muskulatur virker i kraft af en svag strøm – og vand leder strøm. Derfor er det vigtigt, væskebalancen er i orden. Kroppen ved med det samme, om det var nok vand, du drak, hvis du fik ja til at drikke noget vand.

2. Prik (jo lettere – jo bedre) lidt på håndkanten (lillefingerside)

3. Massér lidt under dit kraveben med cirkelbevægelse – op ind mod hjertet (retning).

4. Prik imellem næsen og munden.

5. Tænk på farverne grøn og hvid på skift – eller kombiner ex et hvidt lagen i en grøn have eller en hvid hest på en grøn mark.

I sjældne tilfælde kan det være nødvendigt at gentage de 5 punkter.

Nu, hvor du har en forståelse af, hvad nulstilling er, kan du – når du skal have svar – blot sige/spørge: "Nulstilling er ok?" – eller "Jeg er parat til at få korrekte svar nu?"

### Hvordan kan du bruge svar fra kroppen/jeget?

#### *Mad/drikke*

Det, du får svar på, i det øjeblik, du spørger, er det, du i det øjeblik fokuserer på med din tanke. Et sted, det er muligt at begynde, er i forhold til det, du spiser eller drikker. Du kan ex stå i supermarkedet og få svar på, om noget vil være godt for dig at spise nu eller i dag. Ex: "Det vil være godt for mig at spise xxxx i dag?"

Du får altid svar i nuet. Det betyder, at noget du får ja til i dag ikke nødvendigvis er godt i morgen. Det, vi spiser eller drikker, fylder på en eller anden måde vores depoter op – og vi skal bare ramme en balance.

Hvis du giver kroppen noget, den allerede har, sætter du kroppen på et arbejde, der er unødvendigt. Så må den bruge energi på at udskille eller lagre.

Hvordan lige præcis din krop reagerer, kan du bare spørge den om (spørg med 'udsagn').

#### *Kosttilskud*

Nogle mennesker anvender kosttilskud. Hvis du gør det, kan denne måde hjælpe dig med at finde ud af, hvilket der vil være bedst for dig at anvende.

Bemærk: Nogle gange er blot en pille eller tablet nok til at genetablere den kemisk balance i kroppen. Spørg hver dag, hvor meget der er brug for – eller om der overhovedet er brug for noget.

#### *Beslutninger*

Måske er det vigtigste, du kan anvende den direkte kommunikation med dit 'jeg' – via kroppen – til, er til at følge det eller den, du egentlig er. At få svar på denne måde går det enkelt og hurtigt at træffe beslutninger. Du vil sandsynligvis også finde ud af, at ingen beslutning er for stor eller for lille til at træffe på denne måde. Du vil også finde ud af, at du får det samme svar – også selvom du spørger 1000 gange. Du vil også finde ud af, hvis du spørge efter ex 5 år, om en beslutning var den rigtige, at du vil få det samme svar igen.

#### *Pauser*

Måske er en af vores vigtigste beslutninger, om det er tid at holde pause – og i hvor lang tid.

Pauser er der, hvor indtryk falder på plads – og hvor der er plads eller lejlighed til at få nye idéer.

Et andet vigtigt aspekt er, at kroppen har brug for pauser for at restituere.

#### *Sport/fitness*

Især hvis du er sports- eller fitnessudøver er det vigtigt at træne i overensstemmelse med kroppen. De fleste har prøvet at træne for meget eller for hårdt – og oplevet eller mærket, måden kroppen udtrykte, det var for meget – var med spændinger eller smerte – og måske også skader. Du behøver ikke at gå så langt! Bare spørg kroppen tilbagevendende.

Når du træner er væskebalancen – og næringsstof, vitamin og mineralbalancen meget vigtig.

Spørg også her kroppen – den giver svarene øjeblikkeligt.

#### *Andre muligheder*

Du kan få svar på alt vedrørende dig. Du kan ex også stå foran en reol og få svar på, om noget i en bog i reolen vil være relevant at læse nu – og finde frem til bogen og den relevante side. Det er denne mulighed, 'Fri ved at prikke' bygger på.

Når det gælder svar tid, kan vi sammenligne os med en computer, der ikke har nogen beregningstid – fordi svaret er der øjeblikkeligt.

### Skal jeg arbejde med/købe 'Fri ved at prikke'?

Jeg har allerede skrevet om indblanding. Indblandingen styres af overbevisninger om, hvad man skal gøre, eller hvordan man skal leve på enhver måde. Vi oplever indblandingen som tanker – og følelser og fysiske reaktioner i kroppen forårsaget eller udløst af tankerne.

Før en tanke er der en overbevisning. Man kan også sige, det er en overbevisning, der udløser en tanke. De fleste af vores overbevisninger er dannet tidligt i livet. Vi danner dem selv – eller overtager dem fra de mennesker, vi vokser op iblandt. Vi danner overbevisninger om, hvordan livet er for os ex ”Jeg er sikker på, jeg ikke er god nok!”, ”Jeg er sikker på, jeg ikke kan håndtere succes!”, ”Jeg er sikker på, livet er en kamp!” osv. Vi kan kalde dem livsbegrænsende overbevisninger.

Tæt på 1500 livsbegrænsende overbevisninger er nu samlet i 'Fri ved at prikke'.

Efter en tanke bliver en eller flere følelser aktiveret – og efter en eller flere følelser er aktiveret, oplever vi efter et splitsekund en mere eller mindre stærk fysisk reaktion i kroppen. Ofte er det den fysiske reaktion i kroppen, vi ender med at handle på baggrund af.

Problemet er, at overbevisninger virker på samme måde som et program på en computer – de styrer, hvad der sker i vores liv.

Derfor er det meget vigtigt at have adgang til effektive redskaber til at afdække og ændre overbevisninger som begrænser vores liv.

Efter kort tids anvendelse af 'Fri ved at prikke' tager det mindre end et minut at afdække en overbevisning – og hvem ('jeget', en 'delpersonlighed' eller en 'repræsentation') der har den – og derefter typisk 5 minutter at skabe en *varig* positiv ændring.

For at opnå varig forandring er forståelse af et problem nødvendigt – og 'Fri ved at prikke' bidrager hele tiden til den forståelse.

Hastigheden hvormed man kan opnå varige ændringer ved hjælp af 'Fri ved at prikke' gør det overskueligt – også hvis/når mange ændringer er nødvendige.

Det kan der være behov for, hvis det er en "kronisk" sygdom, du vil behandle. Jeg har sat anførselstegn omkring kronisk. Kronisk er blot et udtryk for at der i øjeblikket ikke er behandlingsmuligheder.

## Om 'Fri ved at prikke'

'Fri ved at prikke' løser to af vores største problemer: 'Vores sundhedsproblemer' og 'At mennesker ikke lykkes med at handle'.

Klienter har udtalt:

*"Det er utroligt, det kan være så enkelt!"*

*"For mig at se kan det betyde en revolution på sundhedsområdet!"*

*"Efter de her første to måneder har jeg fået mere på plads end de foregående 25 år!"*

Fri ved at prikke er udviklet i samspil med mine klienter igennem nu mere end 10 år. Det kombinerer og videreudvikler 3 gennemtestede metoder (alle udviklet i USA). Ofte bliver det nye opdaget, når vi kombinerer metoder, vi allerede kender – og anvender dem på nye måder. \*Fri ved at prikke' kombinerer viden om, hvordan sindet spiller sammen fra gestaltterapi med kinesologi, som er udviklet siden 1964, da det blev opdaget, at det var muligt at få fuldstændigt pålidelige svar fra kroppen – med 'at prikke' – som er en del af 'Tanke Felt Terapien' (som også på nogle måder udspringer af kinesologien).

For kinesioleger er 'at prikke' blot en af mange muligheder for at genskabe balance i kroppen. 'At prikke' er valgt her, fordi det er muligt for alle at anvende i løbet af omkring 5 minutter. Selvom 'Fri ved at prikke' kombinerer 3 metoder, er det så enkelt at anvende, at man kan begynde, når man er bare 10 år. Og – det kan anvendes fuldstændigt på egen hånd.

Alle mennesker er unikke – og alle har hver deres individuelle historie. 'Fri ved at prikke' gør det muligt at skabe unikke/individuelle løsninger.

Det menneske, der gav anledning til, at jeg tænkte, det redskab, jeg har udviklet, skulle gøres tilgængeligt for alle, er en ledende sygeplejerske. Da hun kom, havde hun aftalt med et sygehus, hvornår hun kunne få fjernet en nyre, som ikke længere havde nogen funktion. Efter hun havde anvendt 'Fri ved at prikke' i et år var virkningsgraden på den før defekte nyre oppe på 80 % (og godt på vej imod 100 %)!

Hvordan kunne det ske? Allerede tidligt i processen med at udvikle kinesiologien (begyndte i 1964) ble det opdaget, at bedre balance i kroppen bevirkede bedre funktion af kroppens organer.

Hvad er årsagen til et problem?

Kinesiologerne har fundet, at der er 3 hovedaspekter (rigtig mange kroppe har fortalt det): det fysiske (ex hvordan du bruger kroppen), det kemiske (ex hvad du spiser og drikker) og det mentale/psykiske. De har også fundet, at årsagen til et problem ofte er 80-90 % mental/psykologisk. Det er derfor, det er så afgørende at have et effektivt redskab på det mentale/psykiske område.

Det er ud til, vi har undgået at prøve at fokusere på årsagerne – og i stedet prøvet at behandle symptomerne – fordi vi ikke har haft gode og effektive redskaber til at identificere og behandle årsager – og til at skabe relevant forandring.

Det har set ud til at vær et problem, at en stor del af det mentale område er ubevidst – ofte 95 %. Imidlertid skelner kroppen ikke imellem om noget er bevidst eller ubevidst. Den giver bare det korrekte svar.

Med 'Fri ved at prikke' har vi det redskab – og tilmed et, som alle kan anvende – på egen hånd.

'Fri ved at prikke' indeholder nu oversigter med: næsten 300 forskellige følelser, næsten 1500 livsbegrænsende overbevisninger, alle dele som kan spille sammen i vores sind, næsten 300 livsaspekter. Dertil kommer fysiske og kemiske aspekter (købes særskilt).

Hvordan kommunikerer vi med disse oversigter?

Vi rummer alle en følsomhed, vi umiddelbart kan begynde at gøre brug af, Kinesiologer har vidst dette i årevis. Kinesiologerne har anvendt denne viden som eksperter på deres område på samme måde som læger, psykologer og andre. Jeg har blot valgt at stille denne viden til rådighed for alle mennesker. Vi kan alle lære at anvende denne følsomhed i løbet af ca. 5 minutter. Følsomheden kan vi anvende til at "kommunikere" både med noget, der er skrevet på papir (her oversigter) – og noget på en skærm. Jeg blev selv opmærksom på denne mulighed – og det ledte selvfølgelig til, at det ville være muligt at have 'Fri ved at prikke' på en 'smart phone' eller en bærbar computer (alle computere). Kommunikationen med oversigterne gør det muligt at afdække en årsag til et problem på mindre end et minut.

### Det er hurtigt

En computer har en beregningstid. Det har kroppen ikke. Du har svaret øjeblikkeligt. Efter kort tids træning tager det typisk 5 minutter både at afdække og at skabe en varig positiv ændring af et aspekt. Det gør det overskueligt – også hvis/når mange ændringer er nødvendige.

### Hvorfor virker det?

Epi genetikken giver et af svarene:

"The field is the sole governing agency of the particle."

Albert Einstein

(Det, der omgiver en partikel, bestemmer, hvordan en partikel opfører sig.)

Det ser ud til, den overvejende del af den biologiske forskning har undgået at forholde sig til dette aspekt – som der ikke længere stilles spørgsmålstegn ved – indtil nu. Måske er det fordi, det har været svært at håndtere eller mestre 'the field' – eller omgivelserne. 'Fri ved at prikke' gør det meget enkelt.

### Jeg anvender min egen medicin!

Efter de første fem år, jeg udviklede 'Fri ved at prikke' – og også anvendte det selv (Jeg bruger det stadig), gik min kropslige balance fra 58 % til 96 %. I dag er den på 97,398 %. Vi kan få svaret med lige så mange decimaler, vi ønsker. Vi kan måle vores resultater på egen hånd.

## En vaccine

Du kan sammenligne anvendelse af 'Fri ved at prikke' med vaccination. Anvendelse af 'Fri ved at prikke' øger hele tiden din evne til at håndtere infektioner.

## Forskning

Ved at forbinde brugere af 'Fri ved at prikke' med hinanden bliver det let og hurtigt at få svar på mange afgørende spørgsmål ex: "Når jeg ændrer min måde at tænke i positiv retning, ændrer jeg gradvis informationen i mine celler positivt?" Det ser ud til at være sådan. Måden, brugerne kan blive forbundet, er ved at have en adgang til en hjemmeside som rummer 'Fri ved at prikke', instruktions videoer, skriftlig instruktion, udveksling af erfaringer for brugere, samspil med tilknyttede forskere osv.

På dette tidspunkt bliver brugere af 'hovedudgaven' inviteret til at være medlemmer af den 'hemmelige' 'Fri ved at prikke – gruppe' på Facebook. Her betyder 'hemmelige' blot, at andre ikke kan se, du er medlem.

Gruppen er lavet for at have mulighed for at dele erfaringer med anvendelse med andre – og gør det også muligt at kommunikere direkte med udvikleren af 'Fri ved at prikke', Niels Gyldenkærne.

## Hvordan bliver det udbredt?

Sociale medier spiller en vigtig rolle. Opdagelsen af muligheden for at anvende 'Fri ved at prikke' digitalt gør det meget enkelt og billigt at distribuere ved adgang til en hjemmeside – nu [www.freebytapping.com](http://www.freebytapping.com).

En stor styrke er at man mærker forandringerne næsten øjeblikkeligt – og at man kan måle resultaterne på egen hånd.

For at gøre det muligt at prøve, hvordan 'Fri ved at prikke' virker, er de 30 mest centrale overbevisninger blevet samlet på hvert af disse 'områder': fysisk sygdom, sport, coaching, stress, mad/drikke, udseende, vægt, motion, identitet, arbejde/karriere, ledelse, samarbejde, iværksætter, familie, parforhold, single liv, seksualitet, forælder, barn, ensomhed, kræft, depression, PTSD, angst, OCD, smerte/spændinger, afhængighed og aldring.

Et 'område' gør det muligt at prøve at anvende 'Fri ved at prikke' – men hjælper dig også med at ændre de 30 mest centrale overbevisninger på det 'område' (eller de 'områder'), du vælger.

'Fri ved at prikke' ser ud til at kunne anvendes til at behandle ex diabetes, vægt og kræft – som er store udfordringer lige nu. En pris, der svare til prisen for bare en konsultation, synes at være fair og betalelig for et effektivt redskab, som ikke bare virker nu – men også resten af dit liv.

## Status

'Fri ved at prikke' er allerede udviklet meget langt. Indtil nu har jeg ikke oplevet problemer, det ikke har været i stand til at løse (fysisk og tankemæssigt/følelsesmæssigt). Det rummer nu mere end 1500 livsbegrænsende overbevisninger (antallet øges hele tiden), jeg har fundet hos mig selv og hos mine klienter (jeg begyndte blot at samle) – men der er flere at finde – og vi kan hjælpe hinanden.

Hent App 'Fri ved at prikke – Hovedudgaven' på '[www.freebytapping.com](http://www.freebytapping.com)'.

Med venlig hilsen Niels Gyldenkærne, psykoterapeut, klinik mere end 20 år

*Ansvarsfraskrivelse: Anvendelse af 'Fri ved at prikke' sker på eget ansvar. Efter at være anvendt igennem mere end 14 år i Danmark, er der ikke konstateret nogen bivirkninger.*