



Free By Tapping

Motion

Det ser ud til frihed er forbundet med at kunne følge sig selv.

Det ser også ud til kroppen og jeg er et.

Når jeg skriver "det ser ud til", betyder det, at det er noget, jeg indtil nu har oplevet gælder for alle. Allerede når du har lavet øvelse 1 i instruktionen, kan du finde ud af, om noget også gælder for dig.

På side 2 finder du de 30 centrale livsbegrænsende overbevisninger i forhold til motion.

På side 3 finder du en forståelse omkring motion.

På side 4 finder du 'Instruktion'. Jeg anbefaler, du begynder med at læse den.

Det kan være, du efter, du har arbejdet med de 30 livsbegrænsende overbevisninger i forhold til motion, har lyst og mod på at være endnu mere grundig – og så ved du muligheden er der, ved at anvende 'hovedudgaven' af 'Fri ved at prikke' (er omtalt til sidst i instruktionen).

Det kan også være, du vælger at gå videre med 30 livsbegrænsende overbevisninger i forhold til et af de andre mulige områder: fysisk sygdom, sport, coaching, stress, mad/drikke, udseende, vægt, identitet, arbejde/karriere, ledelse, samarbejde, iværksætter, familie, parforhold, single liv, seksualitet, forælder, barn, ensomhed, kræft, depression, PTSD, angst, OCD, smerte/spændinger, afhængighed og aldring.

God arbejdslyst!

Med venlig hilsen

Niels Gyldenkærne
Coach og Psykoterapeut EAP, udvikler af 'Fri ved at prikke'

Motion - overbevisninger

Livsbegrænsende overbevisninger det kan være en god idé at ændre:

1. Jeg er sikker på, jeg skal gå ud over mine egne grænser.
2. Jeg er sikker på, jeg bestemmer, hvad min krop kan.
3. Jeg er sikker på, jeg skal sammenligne mig med andre.
4. Jeg er sikker på, jeg kan sammenligne mig med andre.
5. Jeg er sikker på, hensynet til andre er vigtigere end hensynet til mig selv.
6. Jeg er sikker på, andre ved, hvad der er bedst for mig.
7. Jeg er sikker på, jeg ikke er lige så god som andre, når jeg tager ansvar.
8. Jeg er sikker på, jeg er ude af stand til at vælge det, der er bedst for mig selv.
9. Jeg er sikker på, motion er uden negative konsekvenser.
10. Jeg er sikker på, jeg ikke kan bryde ud af mine vaner.
11. Jeg er sikker på, jeg skal bevise min værdi overfor andre.
12. Jeg er sikker på, jeg falder tilbage til mine gamle vaner.
13. Jeg er sikker på, jeg ikke er god nok.
14. Jeg er sikker på, jeg ikke må give mig selv lov til at nyde.
15. Jeg er sikker på, det, jeg finder på, ikke er godt nok.
16. Jeg er sikker på, jeg skal opgive mig selv.
17. Jeg er sikker på, jeg ikke må tilfredsstillere mine egne behov.
18. Jeg er sikker på, jeg skal stille store krav til mig selv.
19. Jeg er sikker på, jeg skal gøre, som andre forventer.
20. Jeg er sikker på, det er lidelsesfuldt at motionere.
21. Jeg er sikker på, det er uacceptabelt at bede om en pause.
22. Jeg er sikker på, jeg ikke kan handle i overensstemmelse med mig selv.
23. Jeg er sikker på, mine egentlige behov aldrig kan tilfredsstilles.
24. Jeg er sikker på, jeg ikke kan passe på mig selv.
25. Jeg er sikker på, andres behov altid er vigtigere end mine.
26. Jeg er sikker på, jeg ikke ønsker at se virkeligheden, som den er.
27. Jeg er sikker på, jeg ikke dur som menneske.
28. Jeg er sikker på, jeg ikke må vise, hvem og hvad jeg er.
29. Jeg er sikker på, det er for sent.
30. Jeg er sikker på, det er uacceptabelt at bede om accept.

(Se 'Om livsbegrænsende overbevisninger' i 'Instruktion'.)

Kort instruktion:

Få svar på – ved at vippe – eller en anden metode (se Instruktion) – i hvilken rækkefølge, det er optimalt for dig at arbejde med dem.

Få svar på (se 'Instruktion') – eller fornem – hvor stærk en overbevisning, det er for dig, på en skala fra 0-10, hvor 10 er en stærk overbevisning. Du forandrer overbevisningerne ved at prikke (se hvordan i 'Instruktion'). Prik dem så langt ned på skalaen, du kan (0 er optimalt).

Når du er ved at prikke: Tjek/fornem hvor langt du er kommet efter afslutning af punkt 8 (prikkepunkt). Bliv blot ved med at gentage punkt 1-8 (prikke/massage punkter).

Sig overbevisningen højt (eller hvisk) imens du prikker.

Notér hvad du arbejder med – herunder hvor langt du kommer ned på skalaen (se 'Hvad sker der imens/når jeg prikker?' i 'Instruktion').

Motion – forståelse

Motion eller bevægelse ser ud til at være afgørende for kroppen – og dermed for os.

Det ser ud til at være afgørende for, at kroppen kan virke optimalt i forhold til sende næringsstoffer, vitaminer og mineraler rundt i hele kroppen – og i forhold til at udskille og dermed fjerne affaldsstoffer.

Det ser også ud til, det er afgørende for, at kroppen kan opretholde eller bibeholde sin muskulatur, at den tilbagevendende bliver brugt.

I hvilken grad, kroppen kan være udholdende, ser også ud til at have sammenhæng med, hvor meget den bliver brugt – og hvordan.

Det ser også ud til kroppen kan vænnes til at kunne være i "yderstillinger". Det forudsætter at muskulaturen tilbagevendende bliver strakt ud. Vi kalder det smidighed.

Det ser ligeledes ud til, alle kroppe har deres individuelle "balancepunkt" – eller "balancepunkter". At der er et eller flere balancepunkter betyder, at vi både kan komme til at bevæge kroppen for lidt – og for meget.

Kroppen fortæller med smerte eller ubehag, når vi ikke har ramt balancen. Hvis vi vælger at overhøre de første "meddelelser", kan kroppen ex sige fra i hele eller dele af en eller flere muskler. Det kaldes ofte "skader".

Det ser ud til, vi både er i stand til at byde vores krop mindre – og mere, end der passer for den i det øjeblik. Både langt mindre – og langt mere.

Det ser ud til, vi på den måde mere eller mindre hurtigt er i stand til at aflive kroppen.

Når det ser ud til, vi er i stand til at byde vores krop langt mere eller mindre, end der passer for den, ser det ud til at have sammenhæng med, hvordan vi opfatter os selv – og kroppen. Det kan ex være opfattelser af at det er mig der bestemmer over min krop – og at det er muligt for mig at sammenligne mig med andre.

Hvordan vores forhold er til motion eller bevægelse er grundlæggende præget af de omgivelser, vi voksede op i. Det gælder både i forhold til ikke at bevæge sig ret meget – og i forhold til at bevæge sig meget.

Det ser ud til, den korteste vej til at være tæt på kroppens balancepunkt, er at ændre de livsbegrænsende overbevisninger, der ikke passer med lige præcis din krop. Når de livsbegrænsende overbevisninger er ændret, ser det ud til at kunne opleves let at handle i overensstemmelse med kroppen.

Allerede nu er det muligt at finde ud af, hvor din krops balancepunkt/balancepunkter er ved at anvende den metode, der er beskrevet i instruktionen. Det kan umiddelbart være en – og virke som en støtte i forhold til at søge at være i balancen.

Det ser ud til, vi kan sige, at kroppen altid har ret – eller at den altid får ret.

Instruktion

Styrken ved 'Fri ved at prikke'

En styrke ved 'Fri ved at prikke' er, at du *kun* kan skabe positive ændringer – eller ændringer, som er i overensstemmelse med din kerne eller dit jeg.

Mange mennesker lever i høj grad andres krav og forventninger – uden hensyn til, om de krav og forventninger passer til dem. Du er det eneste menneske i hele verden, der har lige præcis din historie. 'Fri ved at prikke' hjælper dig til at sætte dig fri til at være lige præcis den, du er.

En anden styrke er, at 'Fri ved at prikke' kan anvendes fuldstændig på egen hånd.

Som jeg ser det, er den største gevinst ved 'Fri ved at prikke', at det giver baggrund for at være sin egen autoritet. Det gælder ex også, når du skal forholde dig til det, der står på disse sider.

(Se flere styrker i "hovedudgaven" af 'Fri ved at prikke' – er omtalt på s.5.)

At prikke er enkelt

(Se 'Hvordan prikker jeg?')

Husk altid:

Hvis du oplever et problem, kan du bare begynde at prikke. Du vil næsten altid opnå en lindring eller en midlertidig løsning. Varige løsninger opnås, når du helt har forstået noget. Ofte vil du opleve, du får tilføjet forståelse, imens du prikker.

Hvad er livsbegrænsende overbevisninger?

Livsbegrænsende overbevisninger betinger eller *skaber* vores liv. For de fleste af os er de ubevidste (dannet tidligt i livet) og virker som en programmering. Overbevisninger udløser tanker – tanker udløser en eller flere følelser – følelser udløser en reaktion i kroppen, som er den, vi ender med at reagere på/handle på baggrund af.

Det ser ud til blot en enkelt livsbegrænsende overbevisning kan udløse 20 forskellige følelser. Ved at ændre livsbegrænsende overbevisninger skaber du grundlæggende forandring.

Med 'Fri ved at prikke' har du mulighed for at skabe varige positive forandringer.

Det er ikke sikkert, du rummer alle 30. De vil også være mere eller mindre stærke hos dig (kan overraske). Hvis ikke en livsbegrænsende overbevisning er ændret helt, har den vedvarende negativ effekt (se hvordan de ændres helt under 'Hvordan prikker jeg?').

Hvordan får jeg svar?

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.

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: "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 giver for de fleste en umiddelbar oplevelse af, hvor enkelt, det kan være at få svar fra kroppen.

Du kan umiddelbart gå i gang med at gøre erfaringer – ex "Det, jeg ser på nu/tænker på nu vil være godt for mig at spise i dag?"

Hvis ikke du lykkes med øvelsen, er der både en forklaring og en løsning (se 'Nulstilling').

Bemærk:

Den mest præcise måde at spørge er ved at sige (tænke) et udsagn ex: "Jeg hedder xxxxx? – og ikke "Hedder jeg xxxxx?"

Hvordan, du får svar fra eller via kroppen, vælger du helt selv. Du kan fx også vælge at aftale med din krop, at et ja er når din pegefinger går lidt opad – og nej når den går nedad. Læg evt. langfingeren over pegefingeren for hurtigt at registrere svaret.

Du kan få præcise svar på alt, hvad der vedrører dig (ikke andre).

Når du stiller et spørgsmål, spørger du i det nu. Hvis du får nej til noget, du kunne vælge at spise i nuet, kan det være, du får et ja i et nu den næste dag. Det vil sandsynligvis blot handle om, hvad din krop lige der har brug for (for at fylde sine depoter op).

Jo mere præcise spørgsmål, du stiller – jo mere præcise svar kan du få.

Hvis du er i gang med et måltid, kan du vælge undervejs at spørge: "Der er brug for at spise mere?" Det kan virke som en fin støtte til kun at spise det kroppen har behov for (kan være forskelligt fra dag til dag).

Hvis det drejer sig om en beslutning, vil du opdage, du får det samme svar, uanset hvor mange gange, du spørger – og hvornår du spørger (kan ex være efter flere år).

Hvis du stiller et "uforstyrret" spørgsmål, vil du opleve, svaret er der øjeblikkeligt. Hvis du har flere tanker på samme tid, oplever kroppen det som "forstyrrelse" – og bliver i tvivl om, hvad der skal svares på (se 'Nulstilling').

Nulstilling

Det er vigtigt at være "klar" i sine tanker, før man stiller et spørgsmål. Der kan ex være flere tanker, der kæmper om pladsen på samme tid. At være "klar" kaldes også at være "nulstillet".

Så før du stiller et spørgsmål, kan du vælge at sige: "Jeg er klar nu?" – eller "Jeg er nulstillet?"

En lille øvelse kan nulstille:

Øvelse 2:

Der er 5 punkter i forbindelse med nulstilling:

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

- Drik noget vand, hvis du får ja. Spørg om der er brug for at drikke mere – indtil du får nej.

2. Prik punkt 1 (se 'Hvordan prikker jeg?')

3. Massér punkt 2 (se 'Hvordan prikker jeg?')

4. Prik punkt 3 (se 'Hvordan prikker jeg?')

5. Tænk på farverne grøn og hvid på skift. Du kan også kombinere ved at se et billede for dig ex: en hvid hest på en grøn mark – eller et hvidt lagen i en grøn have.

Efter de 5 punkter siger du: "Jeg er klar nu?" – eller "Jeg er nulstillet?" (i sjældne tilfælde er der brug for at gentage de 5 punkter).

I hvilken rækkefølge skal jeg arbejde med at ændre de livsbegrænsende overbevisninger?

Oplev at din krop kan svare dig på, i hvilken rækkefølge det er optimalt for dig at ændre overbevisningerne. Kroppen kan kun svare ja eller nej. Derfor må du indkredse svaret. Forhold dig blot til, at der er 30 (uden at læse dem). Sig: "Den er fra 1-15?" – hvis ja – sig: "Den er fra 1-7?" – hvis ja – "Den er fra 1-4?" – hvis ja – spørg til dem en ad gangen: "Det er 1?" – Det er 2?" osv. – indtil du har fundet den.

Hvis du får nej til det første spørgsmål, ved du, du skal finde den iblandt dem fra 16-30 (indkreds på samme måde).

Hvordan prikker jeg?

I den medfølgende folder er der en oversigt med TFT/EFT punkter.

Du prikker blot med enden af en finger ex pegefingeren. Det er blot en helt let prikken – resultatet bliver ikke bedre af at prikke hårdere – kroppen er ekstremt følsom.

Det er ikke afgørende at ramme punkterne helt præcist – igen fordi kroppen er ekstremt følsom.

Bemærk:

Det 2. punkt er et massagepunkt (det eneste). Massér i en lille cirkelbevægelse – retning: op ind mod hjertet.

Anvend din favorithånd. Det er ikke afgørende, om du prikker/masserer på venstre eller højre side. Vi har punkter på begge sider (og på midten).

Opfat oversigten med punkter og rækkefølgen som en opskrift. Når du følger den, får du en fin virkning. Samtidig kan du forholde dig frit til den – og bare prikke sådan, som du fornemmer. Det vigtigste er blot at prikke (peger en stor undersøgelse på).

Jeg anbefaler alle at prikke med lukkede øjne. Det sætter hjernen fri fra at skulle bearbejde synsindtryk imens. Den bedste måde at holde fokus på det, du arbejder med, er blot tilbagevendende at sige (eller hviske) det højt (her overbevisningen).

Den lille øvelse, som hedder 'Hjernesamarbejde – HS', tjener til at åbne forbindelsen imellem de to hjernehalvdele. Nynnen ligger normalt i højre (kreative) del – og tællen i venstre (den logiske del). Øjenbevægelserne og skiftevis arbejde i de to hjernehalvdele åbner forbindelsen.

Hjernesamarbejde – HS

Udføres imens der prikkes kontinuerligt på HS punktet (8. punkt) - oven på hånden, en fingerbredde over knoerne, imellem forlængelsen af ring og lillefinger.

1. Luk øjnene (springes over hvis du prikker med lukkede øjne)
2. Åbn øjnene
3. Hold ansigtet i samme stilling (lige ud) og se ned til venstre
4. Se ned til højre
5. Rul øjnene hele vejen rundt den ene vej
6. Rul øjnene hele vejen rundt den anden vej
7. Nyn tilfældige toner
8. Tæl hurtigt fra et til fem (højt)
9. Nyn tilfældige toner igen

Når du er færdig med punkt 8, fortsætter du blot med punkterne 1-8 (håndkanten osv.)– og bliver ved med at gentage punkt 1-8, indtil du ikke kan komme længere på 0-10 skalaen (se nedenfor).

Øvelse 3:

Automatiser at prikke/massere punkt 1-8 (tager ofte blot 5 minutter).

Nul til ti skalaen

En skala fra 0-10 anvendes til at følge med i, hvor langt man er med en ændring. Når du prikker, går du gradvis nedad på 0-10 skalaen – ofte i spring. Efter punkt 8 kan være et fint sted at fornemme eller få svar på, hvor du er på skalaen. Det mest pålidelige er at lade kroppen svare på

det. Målet er selvfølgelig at komme ned på 0. Hvis du ikke kommer helt ned på nul, er der blot brug for at forstå noget mere.

Yderligere forståelse kan du ex få ved at finde frem til præcis den situation, hvor du dannede overbevisningen. Indkreds det ved at lade kroppen svare på ex: "Det er fra 0-5 år?" – hvis ja ex: "Det er fra 0-3 år" osv. Du vil finde ud af, du har lagret det fuldstændig præcist på måned og dag. Derefter kan du finde ud af, hvem du var sammen med og hvor. Når du har afdækket det, vil du som regel se situationen for dig. Prik/massér i forhold til de evt. reaktioner, der er i kroppen, når du ser situationen (se 'Hvad sker der imens/når jeg prikker?' og 'Hvordan kan jeg måle mine resultater?').

Når kroppen svarer, skelner den ikke imellem, hvad der er bevidst og ubevidst – den giver blot det korrekte svar.

Gulv til loft øjenrulninger

Imens du prikker på HS punktet, holder du hovedet lige ud. Du bruger 6-8 sekunder til at lade øjnene rulle fra gulvet til loftet så langt, de kan gå. Nå øjnene er i topstilling, lukkes de.

'Gulv til loft' er god at slutte af med. Den ser ud til at medvirke til at "cementere", hvor man nu er kommet til.

Den kan også udføres selvstændigt for at reducere stress eller til hurtig afspænding.

Notér hvad du arbejder med

Notér hvad du arbejder med – og hvor langt du kommer på 0-10 skalaen. Det giver mulighed for at vende tilbage for at arbejde videre, hvor du ikke er kommet på 0.

Hvad sker der imens/når jeg prikker?

Du vil sandsynligvis opleve/se en indre film eller en række af erindringsbilleder, som hjælper til at se/forstå sammenhængen eller årsagen til, du på et tidspunkt dannede overbevisningerne.

Det ser ud til forståelse er afgørende for at skabe varige løsninger

Når det er muligt at skabe forandring ved at prikke, ser det ud til at være fordi, overbevisningerne egentlig ikke hører med til at være menneske – men blot er udtryk for, hvad der er oplevet – ofte meget tidligt – i livet – og dermed ikke er relevant nu.

Til det, der er oplevet, knytter sig oftest fysiske reaktioner i kroppen, som er lagret i forbindelse med oplevelserne. Dem vil du mærke undervejs. Giv dem opmærksomhed, når de er der (sig eller hvisk, hvad du mærker og hvor – stadig imens du prikker) indtil de fysiske reaktioner ikke er der længere (er på 0) – og vend derefter tilbage til at sige eller hviske den overbevisning, du var i gang med.

Gentagelse

Det kan godt være, du skal arbejde med en overbevisning flere gange. Forklaringen finder du i "hovedudgaven" af 'Fri ved at prikke'. Lige nu kan du blot vælge at følge det, din krop fortæller dig.

Hvordan kan jeg måle mine resultater?

Alle vores oplevelser ligger lagret som erindringsbilleder. Det er når vi bevidst eller ubevidst ser dem, reaktionerne kommer i kroppen.

Når du prikker, opnår du, at de reaktioner i kroppen, du ellers har kendt, kommer mindre – langt mindre – eller slet ikke kommer. Erindringsbillederne bliver blot til billeder af de erfaringer, du har gjort igennem livet – og erfaringer, vi ikke længere føler os overvældede af, vender sig til styrke. Kroppen rummer en intelligens, som mange har svært ved at forestille sig. Det betyder, du efter hver eneste overbevisning, du har arbejdet med, kan tjekke, hvor meget mindre du nu belaster dit jeg og din krop. Hvis du sætter optimal kropslig balance til 100 %, kan du få svar på, hvor du er lige nu – og hvor du er, efter du har arbejdet med en overbevisning. Du kan få svaret med så mange decimaler, du ønsker.

Du kan også tænke kropslig balance som udtryk for din evne til at ex: håndtere infektioner, optage næringsstoffer, vitaminer og mineraler, udskille affaldsstoffer, til at jonglere med de byggestene, der er til stede i kroppen og til at restituere.

Blev jeg færdig?

Det er ikke sikkert, du blev helt færdig med at løse din problemstilling ved at arbejde med de 30 overbevisninger. Hvis ikke, du gjorde, er det rart at vide, det er muligt at komme helt i mål ved hjælp af "hovedudgaven" af 'Fri ved at prikke' (se nedenfor).

Bemærk:

Når du arbejder på denne måde, skaber du varige resultater. Det betyder du kun bevæger dig en vej – fremad.

Det kan også være, dine resultater ved at arbejde med de 30 overbevisninger har givet dig lyst til at arbejde på et af de andre mulige områder.

Her er alle de områder, du i øjeblikket kan vælge: fysisk sygdom, sport, coaching, stress, mad/drikke, udseende, vægt, motion, identitet, arbejde/karriere, ledelse, samarbejde, iværksætter, familie, parforhold, single liv, seksualitet, forældre, barn, ensomhed, kræft, depression, PTSD, angst, OCD, smerte/spændinger, afhængighed og aldring.

Om 'hovedudgaven' af 'Fri ved at prikke'

'Fri ved prikke' rummer nu oversigter med mere end 1500 forskellige livsbegrænsende overbevisninger og næsten 300 forskellige følelser. Dertil kommer oversigter med forskellige elementer, der indgår i personligheden og en oversigt med livsaspekter, som også bidrager til forståelse.

Du vil opdage, det er lige så enkelt at "indkredse" iblandt mere end 1500 – som det er imellem 30. Samlet giver "hovedudgaven" mulighed for på egen hånd fuldstændigt at afdække din personlighed og sideløbende skabe de positive ændringer, du ønsker.

Det er den del, der håndterer tankemæssige/følelsesmæssige aspekter.

Hertil kommer at det er muligt at tilkøbe den del, der håndterer den fysiske (hvordan du bruger kroppen) og den kemiske (hvad du tilfører kroppen ex mad og drikke) del.

'Fri ved at prikke' kan både anvendes til at løse tankemæssige/følelsesmæssige og fysiske aspekter ex sygdom.

Når det er muligt, er det fordi det tankemæssige/følelsesmæssige betyder langt mere for kroppen end de fleste ved (ofte mere end 90 % af et problem).

'Fri ved at prikke' gør det muligt at håndtere den tankemæssige/følelsesmæssige del fuldstændigt på egen hånd – og tilmed på så enkel en måde, at man kan begynde ved 10 år.

Efter kort tids anvendelse tager det typisk 5 minutter både at afdække og positivt ændre et aspekt varigt. Det gør det overskueligt – også hvis der er behov for at ændre mange aspekter.

'Fri ved at prikke' er udviklet i samspil med klienter og har efter nu mere end 14 år endnu ikke måttet give op over for noget.

Og – hvis du har en 'smart phone', kan du anvende 'Fri ved at prikke' i samme øjeblik, du vil – eller oplever et behov. Hent App 'Fri ved at prikke – Hovedudgaven' på 'www.freebytapping.com'.

Oversigt – TFT punkter og rækkefølge

