

Tapas Acupressure Technique - TAT

förstahandsval vid kriser och traumatiska upplevelser

Tapas Acupressure Technique utvecklades på 1990-talet av Tapas Fleming, akupunktör. Tapas har slutat använda akupunktur eftersom hon funnit att TAT fungerar bättre. TAT utvecklades först som behandlingsform för allergier.

Metoden får allt fler användningsområden och rekommenderas nu för allt från trauman vid naturkatastrofer till viktminskning, ökat självförtroende och för att nå framgång.

TAT är en elegant processinriktad metod som är enkel att använda. För TAT liksom för EFT och EmoTrance behöver du minimalt med samtal, endast så mycket att du får fokus i det undermedvetna på det som vållar obehag. Du utsätts inte för risken att återuppleva trauman. Med psykoterapeutiska metoder eller EMDR, ögonrörelseterapi är risken större. Det är tanken på det som hänt eller gjorts du lägger fokus på, inte känslorna.

Processen skapar utrymme för det som "dyker upp" under behandlingens olika steg. Det sker på ett respektfullt sätt och integreras i behandlingen. TAT är varsam, kraftfull och genomgripande. TAT ger dig en känsla av balans och helhet. TAT läker dig på ett djupt och innerligt sätt.

TAT har använts av kristeam vid naturkatastrofer för kollektiv behandling med fantastiska resultat.

Du använder dessutom TAT för att:

- Släppa det som varit
- Eliminera föreställningar som hindrar dig att nå det du vill i livet
- Eliminera fobier och andra rädslor
- Släppa de emotionella aspekterna vid sjukdomar
- Få stopp på negativa tankar och göra det du vill
- Minska i vikt utan att gå upp igen

Lär dig TAT hos oss genom kurs eller egen terapi.

Tapas Flemings hemsida: www.tatlife.com