**Traume-sekvens med tapping**

En nænsom metode til at berolige nervesystemet og skabe tryghed i kroppen

**Sådan gør du:**

1. Fokusér på ubehaget.

Mærk det sted i kroppen eller den følelse, du gerne vil arbejde med

*Start – Aktivering og grounding*

**Håndkanten (karatepunkt):**

Tap med fingerspidserne på den ene hånds ydre kant (lillefingersiden) – eller tap de to håndkanter mod hinanden.

Gør det 10 gange.

Det aktiverer systemet og gør kroppen klar til forandring.

**Lymfepunkter på brystkassen:**

Med flad hånd eller fingerspidser – massér/roter cirkulært hen over lymfepunkterne:

Lige under kravebenet og ca. 5-7 cm ud mod hver skulder.

Bevæg dig indefra og ud – lav 10 cirkler.

Dette aktiverer udrensning og energetisk flow.

**Tap følgende punkter, mens du bruger beroligende sætninger:**

Inderside af øjenbryn

Under øjet

Under armen. Tap under armene på begge sider, ca. en håndsbredde under armhulen (på bh-linjen hos kvinder). Dette hjælper med at forløse og integrere det, der er sat i bevægelse.

Kravebenspunktet – træk vejret dybt ind gennem næsen og ud gennem munden.

**Introduktion til brugen af sætninger under traume-tapping**

Når du tapper traume-sekvensen, kan det være hjælpsomt at sige rolige, støttende sætninger undervejs. Ordene hjælper med at skabe kontakt til det, du føler, samtidig med at kroppen får lov til at slippe spændinger og reaktioner.

Du behøver ikke sige noget perfekt – det vigtigste er, at ordene føles ærlige og nænsomme.

Du kan gentage den samme sætning flere gange eller skifte mellem forskellige.

Det er også helt i orden bare at være stille og mærke kroppen, mens du tapper.

Tænk på sætningerne som små påmindelser til dit system:

”Det er okay, jeg må gerne føle det her – og jeg er tryg.”

Lad os nu gå videre til nogle eksempler, du kan bruge…

**Beroligende og selvkærlige sætninger til tapping:**

Selvom jeg føler mig stresset, så er jeg stadig god nok.

Jeg mærker uro, men jeg giver mig selv ro og omsorg.

Selvom det gør ondt indeni, er jeg tryg lige her.

Jeg har svære følelser, men jeg accepterer mig selv, præcis som jeg er.

Angsten er her – og jeg tillader mig at trække vejret igennem den.

Jeg føler tristhed, og det er okay at føle det.

Min krop er anspændt, men jeg giver den lov til at slippe.

Jeg føler mig alene, men jeg står ved min egen side.

Selvom jeg er overvældet, er jeg åben for at føle mig lidt mere rolig nu.

Jeg er ked af det – og jeg elsker og accepterer mig selv alligevel.

Det her er svært – og jeg gør det så godt, jeg kan.

Jeg mærker smerten, men jeg ved, at jeg er i heling.

Jeg giver slip – i mit eget tempo.

Selvom tankerne kører, kan jeg finde et stille sted indeni.

Jeg har det svært – og jeg har også styrke og mod.

**Ekstra tip:**

Hvis du mærker uro eller overvældelse, så vend tilbage til håndkanten og lav et par dybe vejrtrækninger.

Du kan gentage sekvensen flere gange.

Det er helt okay at tappe uden ord – kroppen arbejder alligevel.