

# Les Étapes de la TAT®

(Tapas Acupressure Technique®)

## Intention

Cette guérison est pour moi-même, toutes les parts de moi-même, mon conscient et mon inconscient, tous les points de vue que j'ai pu avoir, pour ma famille, mes ancêtres, pour tous ceux qui y sont impliqués et pour tous ceux qui aimeraient bénéficier de cette guérison. Cette guérison se fera en toute sécurité et facilement.

## Le Problème / Comment sont les choses – Étape 1

Utilisez la phrase qui marche le mieux pour votre situation :

- A. **Tout ce qui a contribué à ce que je résonne, m'identifie et me connecte avec cela, est arrivé.**
- B. **Tout ce qui a conduit à cela est arrivé.**
- C. **Une pensée limitante ou négative. [ex : *Je ne peux pas guérir*]**
- D. **Cela est arrivé.**

## L'Opposé du problème – Étape 2

Utilisez la phrase qui marche le mieux pour votre situation:

- A. **Tout cela est arrivé, c'est terminé et je ne résonne, ni ne m'identifie, ni ne me connecte plus avec cela. [option : *Je suis ok et je peux me détendre maintenant!*]**
- B. **Tout cela est arrivé, c'est terminé, et ça ne produit plus ce résultat maintenant.**
- C. **Les conditions opposées de la croyance ou pensée de votre étape 1 [ex : *Je peux guérir. Ce n'est pas vrai que je ne peux pas guérir. C'est possible que je puisse guérir*]**
- D. **Cela est arrivé, c'est terminé, ça va, je peux me détendre maintenant.**

## Les Endroits – Étape 3

Tous les endroits dans mon esprit, dans mon corps et dans ma vie où cela a été stocké sont en train de guérir maintenant.

Et/ou

Dieu (ou le nom que vous utilisez), merci de guérir tous les endroits dans mon esprit, dans mon corps et dans ma vie, où cela a été stocké.

## Les Origines – Étape 4

Toutes les origines de cela sont en train de guérir maintenant.

Et/ou

Dieu, merci de guérir toutes les origines de cela.

## Le Pardon – Étape 5

Prendre la pose et tenir une conversation silencieuse avec quiconque ou quoi que ce soit qui arrive à votre esprit.

- **Toutes les communications et les connexions en lien avec cela sont en train de se compléter maintenant.**
- **Je pardonne à tous ceux qui m'ont fait du mal en lien avec cela, et je leur souhaite de l'amour, du bonheur et de la paix.**
- **Je demande pardon à tous ceux à qui j'ai fait mal en lien avec cela et je leur souhaite de l'amour, du bonheur et de la paix.**
- **Je pardonne à tous ceux que j'ai tenus pour responsables de cela, y compris Dieu et moi-même.**

## Les Parts de soi – Étape 6

Toutes les parts de moi qui ont été impliquées dans cela sont en train de guérir maintenant.

Et/ou

Dieu, merci de guérir toutes les parts de moi qui ont été impliquées dans cela.

## Ce qui reste – Étape 7

Tout ce qui reste de cela est en train de guérir maintenant.

Et/ou

(Dieu), merci de guérir tout ce qui reste de cela maintenant

Revenez à ce que vous avez choisi à l'étape 1. Est-ce qu'il y a quelque chose qui trouble, qui semble « pas fini » ou qui porte une charge émotionnelle pour vous ? Si oui, faites les étapes 1 et 2 pour cela, puis le reste des étapes si nécessaire.

## Le Choix – Étape 8

Je choisis \_\_\_\_\_.

Ou

Je choisis de résonner, m'identifier et me connecter avec \_\_\_\_\_.

Facultatif :

Ceci est possible pour moi.

J'adore cela.

Je me vois et me sens en train de vivre cela maintenant.

Je permets et j'accepte cela entièrement.

J'aime cela.

Je me sens très bien avec cela.

Je vois et je sens toute la Vie en train de ma soutenir dans cela.

Je suis reconnaissant pour cela.

## Intégration – Étape 9

Tout cela est complètement intégré maintenant. Merci

Et/ou

Dieu (ou le nom que vous utilisez) merci d'intégrer complètement tout cela maintenant .

Faites cette étape avec les 3 poses.

### Rappel :

Si vous faites la T.A.T. pour la première fois, commencez en prenant la pose pour environ une minute en posant votre attention sur :

**La T.A.T. est trop facile pour marcher ou être d'une quelconque valeur.**

**La T.A.T. est facile, elle peut marcher et être d'une grande valeur.**

**Je choisis de vivre et j'accueille l'amour, l'aide et la guérison.**

- Faites chaque étape pendant quelques secondes jusqu'à une minute – pour la durée qui vous semble juste.
- Buvez 6 à 8 verres d'eau les jours où vous faites la T.A.T.
- Pendant chaque étape, utilisez les mots qui sont justes pour vous, tout en gardant le sens.
- Limitez le temps où vous êtes réellement dans la pose de 15 à 20 minutes par jour.
- Vous pouvez reposer vos bras n'importe quand – même durant une étape.
- L'une ou l'autre des mains peut être devant ; les yeux peuvent rester ouverts ou fermés.
- Si à un moment durant la T.A.T. vous remarquez que les émotions deviennent plus fortes et sont au centre de votre attention, ce qui arrive rarement, restez dans la pose et doucement ramenez votre attention vers l'étape dans laquelle vous vous trouvez. Si les émotions restent fortes, veuillez chercher de l'aide auprès d'un des Professionnels certifiés TAT : [www.tatlif.com/pros](http://www.tatlif.com/pros).

*Il n'est pas nécessaire ni recommandé de revivre ni de ré-expérimenter des événements passés afin que ceux-ci soient guéris.*