

## Välkommen till TAT<sup>®</sup>

Vi är glada över att du vill lära dig denna kraftfulla metod för helande. Innan du tar del av hur du använder denna fantastiska metod ber vi dig att läsa ansvarsfriskrivningen.

### Ansvarsfriskrivning

Inget av det som står i denna ansvarsfriskrivning är menat att friskriva TATLife från lokala eller nationella lagar.

Vi ber dig vara varse att känslor, fysiska förnimmelser eller oförlösta minnen kan komma fram då man använder TAT. Minnen som förr varit väldigt intensiva eller traumatiska kan förblekna, vilket skulle kunna ha en ofördelaktig inverkan på ens förmåga att avlägga detaljerad vittnesbörd avseende en traumatisk händelse. Efter en session kan det hända att känslomässigt material fortsätter att dyka upp, vilket indikerar att det kan finnas andra problem som behöver tas om hand.

Innan du följer eller genomför något av de tillvägagångssätt eller tar del av de åsikter som tas upp i denna skrift, bör du först diskutera detta med en lämplig läkare, terapeut eller annan legitimerad medicinskt kunnig och noga följa deras råd samt ta hänsyn till alla varningar och all varningsinformation. TAT är inte en ersättning för medicinsk behandling.

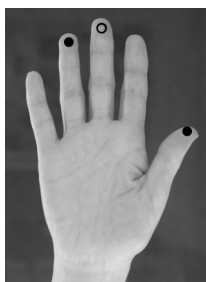
Genom att fortsätta läsa detta dokument och använda denna metod, instämmer du i allt ovanstående.

Om någon domstol hävdar att någon del av denna ansvarsfriskrivning enligt lag är ogiltig, läses dokumentet som om denna del var överstruken.

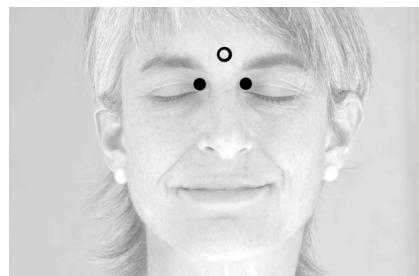
Besök gärna vår hemsida, TATLife.com där du finner en kalender över kommande evenemang, en lista över certifierade TAT Professionals och Trainers, berättelser från dem som praktiserar TAT och vår internetbutik – alla utmärkta sätt att fördjupa din förståelse av TAT och för att anknyta till gemenskapen med andra som använder TAT .

Mycket nöje med TAT.

### TAT<sup>®</sup>-posen



Låt ena handens tumme lätt beröra området som ligger cirka 3mm ovanför den inre ögonvrån. Berör lätt med samma hands fjärde finger (ringfinger) ca 3 mm ovanför det andra ögats inre ögonvrån. Placera toppen av långfingret på en punkt mitt emellan och cirka 12 mm ovanför ögonbrynen.





Lägg sedan den andra handen på bakhuvudet med handflatan mot huvudet så att tummen vilar på skallbasen strax ovanför hårfästet. Handflatan håller lätt om skallbasen. Båda händerna skall vila lätt. Det är inte nödvändigt att trycka. Detta är TAT-poseden.

På barn, som är 11 år eller yngre, kan man låta den främre handen vara öppen och använda hela handflatan. Handflatan placeras över pannan så att den täcker övre halvan av ögonen. Antingen kan barnet själv hålla posen eller kan du hålla dina händer på barnets huvud.



På bebisar, mycket sjuka människor och personer som ogillar beröring kan man hålla posen på samma sätt som med barn, med den skillnaden att man håller händerna några centimeter utanför personens huvud. Om du håller dina händer i TAT-poseden på någon annan skall samma område på bakhuvudet täckas men istället för din tumme vilar ditt lillfinger strax ovanför hårfästet. Innan du håller TAT-poseden på någon annan, var noga med att få denna persons medgivande att beröra dem och att göra TAT med dem.

Du kan vila dina armar när som helst, under ett steg eller mellan stegen. Ögonen kan vara öppna eller slutna och det spelar ingen roll vilken av händerna du har framtill eller baktill. Om det är bekvämare för dig att hålla posen när du ligger ner så går det också utmärkt.

Mycket sällan när du gör TAT kan dina känsloreaktioner bli starkare och tillfälligtvis bli huvudsakligt fokus för din uppmärksamhet. Om detta sker, förbli i TAT-poseden och lägg åter din uppmärksamhet på att följa intentionen för det steg du gör. Lägg inte din uppmärksamhet på att komma mer och mer in i dessa känslor. Genom att följa dessa instruktioner kommer dina känslor vanligtvis att lugna ner sig inom cirka en minut. Om du inte känner dig lugnare efter cirka en minut, kontakta en certifierad TAT Professional för hjälp (listan finns på [www.TATLife.com](http://www.TATLife.com)) eller annan lämplig person.

Begränsa ditt arbete med TAT till maximalt 20 minuter per dag i själva TAT-poseden. Drick 6-8 glas vatten de dagar du gör TAT.

## STEGEN I TAT

Börja varje session med att göra en intention om att det helande du nu kommer att utföra även skall komma dina förfäder, din familj och alla andra som är involverade, alla delar av dig själv och alla åsikter du någonsin har haft, tillgodo.

Om du aldrig förr har gjort TAT, gör TAT-poseden och lägg under några få sekunder upp till en minut din uppmärksamhet på vart och ett av dessa tre påståenden:

**TAT är för enkelt för att fungera eller vara av något värde.  
TAT är enkelt och skulle kunna fungera och vara värdefullt.**

## **Jag förtjänar att leva och accepterar kärlek, hjälp och helande.**

Nu kommer du att lära dig stegen i TAT. Under varje steg håller du TAT-poseden och lägger din uppmärksamhet på den tanke som uttrycks i det steget under cirka en minut eller tills du är klar. Indikatorer på att du är klar kan vara att du suckar, en känsla av att inte längre vara engagerad i problemet, din uppmärksamhet vandrar, frigörelse av energi eller helt enkelt bara en känsla av att vara klar. En del personer märker inte någon förändring och sitter helt enkelt cirka en minut i varje steg. Barn behöver ofta bara hålla TAT-poseden några sekunder under varje steg.

## **Problemet - steg 1**

Detta steg kan varieras på oändligt många sätt så att orden passar den givna situationen. Här beskrivs hur man helar ett trauma från sitt förflutna.

**Det är viktigt att veta** att när du arbetar med en händelse från det förflutna med TAT *är det varken nödvändigt eller rekommenderas att återuppleva eller att åter erfara det som skett för att kunna hela det*. Du behöver faktiskt inte ens beskriva händelsen i detalj. Jag rekommenderar ofta min klient att bara referera till händelsen som ”det”. I detta fall skulle det då lyda på följande sätt:

### **Det hände.**

Om det hjälper dig att vara mer detaljerad så är det tillåtet. I så fall skulle du kunna säga:

\_\_\_\_\_ **hände.**

Fyll i med din beskrivning, t.ex. ”Den gången jag föll hände” eller ”Kraschen hände”.

## **Problemet motsats – steg 2**

Steg 1 hänger samman med steg 2 och kan liksom steg 1 varieras i det oändliga. Lagg märke till att när du lägger din uppmärksamhet på problemets motsats förväntas du inte tro på påståendet, utan helt enkelt bara vara med den tanken eller möjligheten.

När du använder TAT för att hela en händelse från ditt förflutna kan du använda följande påstående:

### **Det hände, det är över och jag är OK. Jag kan slappna av nu.**

Även om du fortfarande känner dig väldigt känslös och ”inte OK” omkring situationen kan du ändå använda detta steg. Meningen ”Jag är OK” syftar till den eviga delen av dig som förblir opåverkad av livets händelser och alltid är OK. Om det är något som fortfarande pågår kan du säga:

**Det händer och jag är OK.**

## **Platserna – steg 3**

Trauman och negativa tankar kan fastna eller hamna på olika platser i kroppen eller utanför kroppen exempelvis ett hus, en stad eller ett land där händelsen utspelade sig, en särskild årstid eller till och med i en grupp eller ras. Dessa resonanser eller lagringsplatser är olika för varje person och varje trauma kan vara lagrat på olika sätt. Du behöver inte vara medveten om alla platser där problemet har lagrats; du behöver helt enkelt bara vara öppen för att de helas när du gör TAT.

I detta steg lägger du din uppmärksamhet på:

**Alla platser i mitt sinne, min kropp och mitt liv där det här har lagrats  
helas nu.**

och/eller: **Tack Gud (eller vilket namn du använder) för att du helar alla platser i  
mitt sinne, min kropp och mitt liv där det här har lagrats.**

## **Upphoven – steg 4**

Upphoven kan innefatta allt som någonsin har hänt dig, var som helst, som orsakade ditt problem: händelser i barndomen, saker som hände andra människor som gjorde intryck på dig, drömmar, minnen, omedvetna intryck, cellminnen... allt som hänt dig. Du behöver inte vara medveten om vad upphoven är; ha helt enkelt intentionen att hela dem

I detta steg lägger du din uppmärksamhet på:

**Allt som gett upphov till det här helas nu.**

och/eller: **Tack Gud för att du helar allt som gett upphov till det här.**

## **Förlåtelse – steg 5**

Detta steg innehåller faktiskt tre delar: att förlåta andra, att be om förlåtelse för egen del och att frita alla du gett skulden för ditt problem. Det är inte nödvändigt att tänka på varje person som är involverad; låt bara en intention om förlåtelse komma från ditt hjärta.

Förlåtelse är oerhört viktigt. Att hysa ilska, hat eller illvilja mot en annan person håller dig bunden till den personen, slukar hela tiden en del av din energi och hindrar dig från att gå vidare med ditt liv och vara lycklig.

Jag ber dig förstå att när du förlåter någon betyder det inte att du tolererar det de gjorde eller att du vill ha ett nära eller fortsatt förhållande till dem. Kanske väljer du att förnya relationen med någon efter att du har helat händelserna från det förflutna och förlåtit dem för det de gjorde, kanske inte. Det finns personer som det inte skulle vara säkert för dig att ha kontakt

med, varken fysiskt, mentalt eller emotionellt. Det är viktigt att du tar hand om dig själv. Det är också viktigt att du upplöser dina negativa förbindelser med dessa personer. Att förlåta dem kan hjälpa dig att göra det. Ibland kan det vara så att du förlåter någon annan bara för din egen skull och inte för deras.

Fokusera på vart och ett av de följande tre påståendena, ett i taget:

**Jag ber alla jag sårade i förhållande till det här om ursäkt och önskar dem kärlek, lycka och frid.**

**Jag förlåter alla som sårade mig i förhållande till det här och önskar dem kärlek, lycka och frid.**

**Jag förlåter alla som jag har skyllt det här på, inklusive Gud och mig själv.**

## **Delar – steg 6**

Ibland kan en del av dig på något sätt ha behållning av att ha det problem du arbetar med. Kanske är det en del av dig som tror att om det här problemet helas så kommer du inte längre att ha mycket gemensamt med en kär vän eller att du behöver göra stora förändringar i ditt liv som du inte vill göra eller att det på något sätt kommer att vara farligt för dig. Oavsett vad motståndet är kommer detta steg att hjälpa dig att hela det och ge dig lugn och ro och helhet.

Det underbara med TAT är att du inte behöver veta det bästa, mest specifika sättet att genomföra stegen på; det sker helt naturligt. Håll bara posen, lägg din uppmärksamhet på stegen och låt det ske.

Orden i detta steg är:

**Alla delar av mig som fått ut något av det här helas nu.**

Om du fortfarande känner motstånd mot att helas, håll posen och för en konversation (tyst eller högt) med den del av dig som gör motstånd. Det kan vara en barn- eller beskyddardel eller en kroppsdel, t.ex. din mage. Även om du inte vet vilken del det är så är det OK att föra en konversation i alla fall. Försäkra denna del att det som skett är över och att den kan slappna av nu.

## **Allt som finns kvar – steg 7**

Om du känner att det kanske fortfarande finns några detaljer kvar av det ursprungliga problemet som inte har blivit fullständigt helade lägger du din uppmärksamhet på:

**Allt som finns kvar av det här helas nu.**

Många människor upplever detta steg som ett behagligt avslutande steg, som känns skönt att göra i varje session.

Tänk nu tillbaka på det problem du hade i steg 1 och lägg märke till om det fortfarande finns något som du hänger upp dig på. Du finner kanske att ett sidoproblem eller en tanke dyker upp nu. Om det är så, gör TAT på det. Ofta räcker de två första stegen.

## Att välja – steg 8

I detta steg föreställer du dig det positiva resultat du vill ha för detta problem. Vid till exempel scenskräck skulle du nu kunna föreställa dig att du står på scenen, lugn och samlad. Det blir mycket effektivt om du involverar dig själv så mycket som möjligt i detta steg. Genom att i ord beskriva det högt involverar du både tal och hörsel i helandeprocessen. Känn även hur det skulle vara att stå där – med en lugn hjärtrytm, en avslappnad känsla och ett nöjt leende. Känn hur allt i ditt framförande går exakt så lätt och ledigt som du vill att det ska gå.

Om du väljer att sätta ord på detta steg, lägg din uppmärksamhet på:

**Jag väljer (det positiva resultat du önskar dig i förhållande till det här).**

## Integrering – steg 9

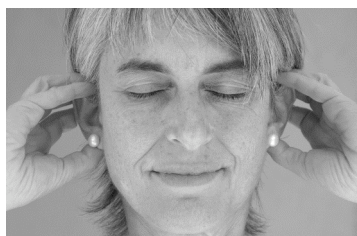
Syftet med detta steg är att fullständigt integrera det helande som skett under sessionen i din kropp och ditt sinne. Det består av tre delar. Lägg först din uppmärksamhet på:

**Detta helande är fullständigt integrerat nu.**

och /eller:

**Tack Gud (eller vilket namn du vill använda) för att du integrerar detta helande fullständigt nu.**

Sen byter du position på händerna så att den främre handen placeras baktill och den bakre handen placeras framtill i den vanliga TAT-posen. Lägg din uppmärksamhet på uttalandet igen.



Placera därefter dina händer som en kupa runt öronen. Placera tummarna precis bakom örsnibbarna där öronen fäster mot halsen och lillfingrarna där toppen av öronen fäster mot huvudet. Resten av fingrarna sprider du ut så att fingertopparna berör huden precis bakom öronen.

Till sist rekommenderar jag dig att tacka den/det du själv känner helade dig – Gud, Moder Natur, Den Helige Ande, Gudomlig Kärlek etc.

Det är allt. Posen och stegen är grunden i TAT. Folk beskriver ofta TAT som elegant och enkelt men ändå häpnadsväckande effektivt. TAT har kallats en ”försoningens portal”

## TAT-stegen för att hela ett trauma

### Intention

Det helande som jag nu kommer att göra kommer också mina förfäder, min familj, alla som är involverade, alla delar av mig själv och alla åsikter jag någonsin har haft, tillgodo.

### Steg 1

#### Problemet

Det hände.

### Steg 2

#### Problemet's motsats

Det hände, det är över och jag är OK. Jag kan slappna av nu.

### Steg 3

#### Platserna

Alla platser i mitt sinne, min kropp och mitt liv där det här har lagrats helas nu. Du behöver inte känna till vilka dessa platser är; lägg bara din intention på att de helas nu.

och/eller

Tack Gud (eller vilket namn du använder) för att du helar alla platser i mitt sinne, min kropp och mitt liv där det här har lagrats.

### Steg 4

#### Upphovet

Allt som gett upphov till det här helas nu. Du behöver inte känna till alla upphov; lägg bara din intention på att de helas nu.

och/eller:

Tack Gud för att du helar allt som gett upphov till det här.

### Steg 5

#### Förlåtelse

Jag ber alla jag sårade i förhållande till det här om ursäkt och önskar dem kärlek, lycka och frid. Det är inte nödvändigt att tänka på varenda person som är involverad, bara låt din intention om förlåtelse komma från hjärtat.

Jag förlåter alla som sårade mig i förhållande till det här och önskar dem kärlek, lycka och frid.

Jag förlåter alla som jag har skyllt det här på, inklusive Gud och mig själv.

**Steg 6**  
**Delar**

**Alla delar av mig som fått ut något av det här helas nu**

**Steg 7**  
**Allt som finns kvar**

**Allt som finns kvar av det här helas nu**

Tänk åter på det ursprungliga problemet för att se om det fortfarande finns någon emotionellt laddad aspekt. Om det finns något, gör TAT på det innan du fortsätter.

**Steg 8**  
**Att välja**

**Jag väljer (det positiva resultat du önskar dig i förhållande till det här).**

**Steg 9**  
**Integrering**

**Detta helande är fullständigt integrerat nu.**

och /eller:

**Tack Gud (eller vilket namn du vill använda) för att du integrerar detta helande fullständigt nu.**

Byt position på händerna så att den främre handen placeras baktill på huvudet vice versa och lägg din uppmärksamhet på: **Detta helande är fullständigt integrerat nu.**

Håll vänsterhandens fingertoppar i en cirkel runt vänster öra och högerhandens fingertoppar runt höger öra och lägg din uppmärksamhet på: **Detta helande är fullständigt integrerat nu.**

Till sist rekommenderar jag dig att tacka den/det du själv känner helade dig – Gud, Moder Natur, Den Helige Ande, Gudomlig Kärlek etc..

Vid de första sessionerna du gör på dig själv vill du kanske använda en skala från 0-10 för problemets intensitet innan sessionen. Med "0" för "ingen stress" och "10" för "värst tänkbara" värderar du hur det känns när du tänker den negativa tanken eller på den förflutna händelsen du uttrycker i ditt Problemsteg (steg 1). Använd samma skala vid slutet av sessionen och värdera problemet igen. Jämför din värdering före och efter.

Självklart är det verkliga testet på hur effektiv TAT är de förändringar du kommer att se i ditt liv. Efter vissa sessioner kan du uppleva omedelbara och stora förändringar – en tyngd som helt plötsligt lyfts från dina axlar eller en dramatisk minskning av smärta eller spänning. Andra gånger kan förändringarna vara mycket mer subtila. En vacker dag bli du helt enkelt medveten om att du inte har tänkt på ett visst problem på flera veckor, något som du förr brukade göra varje dag. Du kanske märker att du gör något som du aldrig i din vildaste fantasi skulle ha trott vara möjligt dagen innan och nu gör du det utan att ens tänka på det. Alla dessa förändringar medverkar till att du kan leva ett lyckligare liv.

## **Några påminnelser:**

- Om det är första gången du gör TAT, börja med att lägga din uppmärksamhet på följande påståenden medan du sitter i posen:  
**TAT är för enkelt för att fungera eller vara av något värde.**  
**TAT är enkelt och skulle kunna fungera och vara värdefullt.**  
**Jag förtjänar att leva och accepterar kärlek, hjälp och helande.**
- Gör varje steg i cirka 1 minut eller tills du känner dig klar (vad nu det innebär för dig).
- Drick 6-8 glas vatten de dagar du gör TAT.
- Använd de ord som känns rätt för dig. Var kreativ.
- Begränsa den tid som du håller posen till 15-20 minuter per dag.
- Du kan när som helst vila dina armar – även mitt i ett steg.
- Vilken hand som helst kan vara framtill; ögonen kan vara öppna eller slutna.
- Om dina känslor blir starkare och huvudsakligt fokus för din uppmärksamhet medan du gör TAT, något som sällan inträffar; förbli i TAT posen och lägg åter din uppmärksamhet på att följa intentionen för det steg du arbetar med.
- *Det är varken nödvändigt eller rekommenderas att återuppleva eller att åter erfara det som skett för att kunna hela det.*