



28 Tapping Scripts

DIE JE BEVRIJDEN VAN
OVERTOLLIGE KILO'S

ÆDITH HAGENAAR

WWW.TAPPINGSOLUTION.NL

De scripts in dit boek zijn geschreven door Aedith Hagenaar als begeleiding bij het boek en de film *The Tapping Solution* van Nick Ortner. Enkele delen zijn met toestemming overgenomen uit het boek, daarvan ligt het copyright © 2013 bij Nicolas Ortner.
Copyright © 2018 - 2025 Aedith Hagenaar

Uitgegeven door Palaysia Productions, Amstelveen, www.palaysia.nl
Illustratie Tapping Punten: © iStockPhoto.com/yomogi1 Hand: © iStockPhoto.com/NYstudio

ISBN 978-94-92412-41-6

NUR 443, 720

tweede druk

www.sunshineforthesoul.nl

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in, of verkeerd gebruik van deze uitgave.

LET OP: De methode in dit boek is een krachtig instrument dat je leven kan veranderen... maar het is geen vervanging voor medische hulp. Als je mentale of fysieke problemen hebt, in psychotherapie zit, of neurologische ziektes of (panische) aanvallen hebt, stellen we voor dat je een arts of therapeut raadpleegt en deze methode onder hun begeleiding gebruikt. Noch uitgever Palaysia Productions, noch Edith Hagenaar neemt enige verantwoordelijkheid voor het gebruik van dit boek of de methodes in dit boek.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any mechanical, photographic, or electronic process, or in the form of a phonographic recording; nor may it be stored in a retrieval system, transmitted, or otherwise be copied for public or private use—other than for “fair use” as brief quotations embodied in articles and reviews—without prior written permission of the publisher.

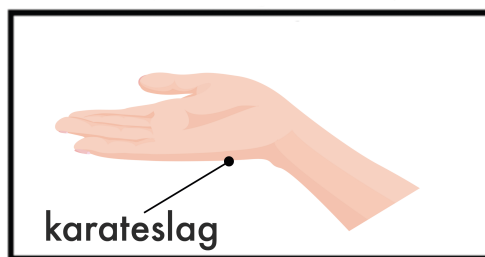
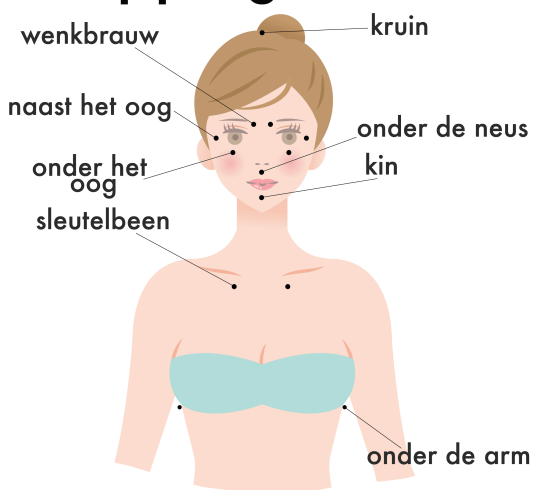
The author of this book does not dispense medical advice or prescribe the use of any technique as a form of treatment for physical, emotional, or medical problems without the advice of a physician, either directly or indirectly. The intent of the author is only to offer information of a general nature to help you in your quest for emotional and spiritual well-being. In the event you use any of the information in this book for yourself, which is your constitutional right, the author and the publisher assume no responsibility for your actions.

DE TAPPING PUNTEN

Kijk voor uitgebreide uitleg over hoe te tappen in het boek *The Tapping Solution* of één van de gratis Tappen met Aedith filmpjes op Youtube. Tap met je rechterhand op je linkerhand en de punten aan de linkerzijde, dat is de basiskant. Tap per script ook minimaal een rondje op de punten aan de rechterzijde (welke hand maakt niet uit). Hier geven we als geheugensteuntje de acht tapping punten:

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. Wenkbrauw | 5. Kin |
| 2. Naast het oog | 6. Sleutelbeen |
| 3. Onder het oog | 7. Onder de arm |
| 4. Onder de neus | 8. Kruin |

Tapping Punten



Het is normaal (maar niet noodzakelijk) om tijdens het tappen te gapen of boeren te laten: dit is een teken dat je blokkades, angsten en andere negatieve energie aan het loslaten bent. Je kunt dit verder stimuleren door tijdens/na het uitspreken van een tapzin te zuchten.

HOE GEBRUIK JE DIT BOEK

In dit bookazine vind je 28 verschillende tapping scripts die jou helpen om blijvende gedragsveranderingen te creëren, om je te bevrijden van overvloedige kilo's. De scripts behandelen verschillende aspecten die met afvallen te maken hebben. Ze zijn bedoeld om jouw weerstand langzaam maar zeker terug te brengen en welzijn, fitheid, gezondheid en een slank lichaam toe te laten.

Je kunt zowel met één script tegelijk werken, als een aantal of zelfs alle scripts achter elkaar herhalen. Er is geen vaste volgorde waarop je de scripts moet uitvoeren – kies het script dat jou op dit moment het meest aanspreekt. Maar: doe wel alle scripts: soms zijn degenen waarvan je denkt dat ze op jou niet van toepassing zijn, juist belangrijk voor jou!

Geef voordat je aan een script gaat beginnen intuïtief een cijfer aan de bovenliggende affirmatie: een 1 als je voelt dat je de affirmatie helemaal niet gelooft, of er verdrietig of boos om wordt; een 10 als je tot in elke cel van je lichaam voelt: dit is waar. Meestal zal het ergens in het midden liggen. Tap vervolgens het script, zo vaak als op dit moment goed voelt voor jou. Soms heb ik maar tijd voor 1 taprondje, en soms ben ik wel een uur op een onderwerp aan het tappen, en voel ik tijdens dat uur langzaam maar zeker mijn weerstand afnemen, en ontspanning en vertrouwen toenemen. Je kunt dat bijvoorbeeld merken doordat je veel moet gapen of boeren laten, en je kunt het helpen door tijdens het uitspreken van de zinnen te zuchten.

Wanneer je voelt dat het goed is voor vandaag, geef dan op dezelfde manier weer intuïtief een cijfer aan de affirmatie. Schrijf dit voor jezelf op, want dat is de beginstand van je volgende sessie. Je weet intuïtief wanneer je op de 10 bent beland, en dan is het niet meer nodig om dit specifieke script te tappen. Zolang je nog niet bij de 10 bent, keer je steeds weer terug naar dit script. Er is daarover overigens niets te voorspellen: soms zit je na 10 minuten op een 10, soms zit je na 10 dagen pas op een 5... Dat geeft alleen maar aan dat je grote weerstand hebt op dit gebied, maar houd vol – als je bij de 10 zit, heb je je bevrijd van al je weerstand en heb je een blijvende gedragsverandering in jezelf teweeg gebracht!

Een kleine waarschuwing is op zijn plaats: soms komen er tijdens het tappen (heftige) emoties los, dat is onderdeel van het loslaten van de weerstand. Als je het gevoel hebt dat je dat niet alleen aan kunt, ga dan naar een EFT- of Tapping-therapeut. Zij of hij kan jou daarin veilig en goed begeleiden.

Tappen is iets dat je van tevoren doet – op rustige momenten in je dag. Wanneer je een vreetbui voelt aankomen, kan de hunkering al te sterk zijn om nog effect van tapping te krijgen. Lukt het je niet om te tappen voor de vreetbui, wees dan lief voor jezelf. Tap tijdens het snacken op 'ik heb een vreetbui' en laat het okeë zijn. Een volgende keer, wanneer je verder bent met tappen, zul je zien dat de vreetbuien minder en korter worden, tot ze vanzelf verdwijnen.

SCRIPT 1 – IK BEN SLANK

Karateslag: Ondanks dat ik niet slank ben, accepteer ik mezelf nu volledig en houd ik van mezelf.

Karateslag: Ondanks dat ik dik ben, accepteer ik mezelf nu volledig en houd ik van mezelf.

Karateslag: Ondanks dat ik me zo dik voel, accepteer ik mezelf nu volledig en houd ik van mezelf.

1. Kruin: Ik ben niet slank.
Wenkbrauw: Ik ben dik.
Naast het oog: Ik voel me dik.
Onder het oog: Ik heb overal vet.
Onder de neus: Ik word alsmat dikker.
Kin: Dik is lelijk.
Sleutelbeen: Ik verafschuw mijn vet.
Onder de Arm: Ik wil niet dik zijn.

3. Kruin: Ik mag dik zijn.
Wenkbrauw: Ja, ik mag dik zijn.
Naast het oog: Dik zijn is okee.
Onder het oog: Ik ben dik.
Onder de neus: Ik ben okee.
Kin: Ik voel me goed.
Sleutelbeen: Ik ben blij met mijn lijf.
Onder de Arm: Ik voel me slank.

2. Kruin: Ik ben dik.
Wenkbrauw: En stel nou dat dat okee was.
Naast het oog: Stel nou dat iedereen dik was.
Onder het oog: Stel nou dat dik zijn mooi was.
Onder de neus: Stel nou dat ik van mijn vet hield.
Kin: Wat een ontspanning.
Sleutelbeen: Wat een acceptatie.
Onder de arm: Wat als het okee was dik te zijn?

4. Kruin: Ik voel me rank & slank.
Wenkbrauw: Wat als ik slank was?
Naast het oog: Hoe zou mijn leven er dan uitzien?
Onder het oog: Stel ik ben slank?
Onder de neus: Hoe voelt dat?
Kin: Ik ben slank.
Sleutelbeen: Ik ben slank.
Onder de arm: Ik ben slank.

SCRIPT 2 – WAT ANDEREN DENKEN LAAT ME KOUD

Karateslag: Ondanks dat ik het belangrijk vind wat anderen van me denken, accepteer ik mezelf nu volledig en houd ik van mezelf.

Karateslag: Ondanks dat ik bezorgd ben over wat anderen van me denken, accepteer ik mezelf nu volledig en houd ik van mezelf.

Karateslag: Ondanks dat ik me steeds bezig houd met de indruk die ik maak, accepteer ik mezelf nu volledig en houd ik van mezelf.

1. Kruin: Wat anderen denken
Wenkbrauw: is belangrijk.
Naast het oog: Anderen moeten positief
Onder het oog: over mij denken.
Onder de neus: Ik moet een goede indruk maken.
Kin: Ik ben bezorgd over
Sleutelbeen: wat anderen van mij denken.
Onder de Arm: Stel dat ze me uitspugen.

2. Kruin: Maar is het echt erg
Wenkbrauw: wat anderen denken?
Naast het oog: Wat als het mij
Onder het oog: niet uitmaakt?
Onder de neus: Wat als het me koud laat?
Kin: Wat een ontspanning!
Sleutelbeen: Wat een zelfvertrouwen!
Onder de arm: Het laat me koud!

SCRIPT 28 – IK KAN ALLES BEREIKEN/ER IS GENOEG

Karateslag: Ondanks dat ik niet geloof dat er genoeg is voor iedereen, accepteer ik mezelf nu volledig en houd ik van mezelf.

Karateslag: Ondanks dat ik niet geloof dat ik alles kan bereiken wat ik wil, accepteer ik mezelf nu volledig en houd ik van mezelf.

Karateslag: Ondanks dat ik bang ben om teleurgesteld te worden, accepteer ik mezelf nu volledig en houd ik van mezelf.

1. Kruijn: Er is niet genoeg voor iedereen.

Wenkbrauw: Er is niet genoeg voor iedereen.

Naast het oog: Er is te kort.

Onder het oog: Er is te kort.

Onder de neus: Er is niet genoeg voor mij.

Kin: Er is niet genoeg voor mij.

Sleutelbeen: Ik kom tekort.

Onder de Arm: Ik kom tekort.

5. Kruijn: Ik kies er voor het idee

Wenkbrauw: van te kort te wissen.

Naast het oog: Ik kies er voor eerst te

Onder het oog: tappen op wat ik wil.

Onder de neus: Ik kies er voor eerst m'n

Kin: energie te zuiveren.

Sleutelbeen: Ik kies er voor mezelf

Onder de arm: te vertrouwen.

2. Kruijn: Ik kan niet alles bereiken

Wenkbrauw: wat ik wil.

Naast het oog: Ik kan niet alles bereiken

Onder het oog: wat ik wil.

Onder de neus: Ik moet stoppen willen wat ik wil,

Kin: zodat ik niet word teleurgesteld.

Sleutelbeen: Ik moet stoppen willen wat ik wil,

Onder de arm: zodat ik niet word teleurgesteld.

6. Kruijn: Ik tap nu het idee dat

Wenkbrauw: er niet genoeg is weg.

Naast het oog: Ik zuiver mezelf van

Onder het oog: de energie van te kort.

Onder de neus: Ik kies er voor te zien

Kin: dat er genoeg is.

Sleutelbeen: Ik zie dat er genoeg is.

Onder de arm: Er is genoeg voor mij.

3. Kruijn: Ik ben bang om

Wenkbrauw: teleurgesteld te worden.

Naast het oog: Ik ben zo bang om

Onder het oog: teleurgesteld te worden.

Onder de neus: Teleurstelling.

Kin: Teleurstelling.

Sleutelbeen: Ik ben al zo vaak teleurgesteld.

Onder de Arm: Ik wil niet teleurgesteld worden.

7. Kruijn: Ik tap het idee dat ik

Wenkbrauw: niet kan bereiken wat

Naast het oog: ik wil, nu weg.

Onder het oog: Ik zuiver mezelf van

Onder de neus: de energie van misluk-

Kin: king en teleurstelling.

Sleutelbeen: Ik kies ervoor te zien dat

Onder de arm: ik alles kan bereiken.

4. Kruijn: Maar misschien bereik ik dingen

Wenkbrauw: niet, omdat ik me er niet eerst

Naast het oog: mee verzoend heb.

Onder het oog: Omdat ik niet eerst mijn blokka-

Onder de neus: des heb weggetapt.

Kin: Omdat ik niet eerst mijn angsten

Sleutelbeen: en twijfels heb weggetapt.

Onder de arm: Omdat ik geloof in te kort.

8. Kruijn: Ik zie dat ik kan berei-

Wenkbrauw: ken wat ik wil.

Naast het oog: Ik kan alles bereiken.

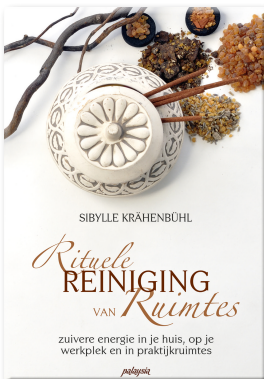
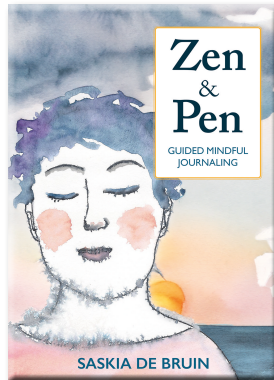
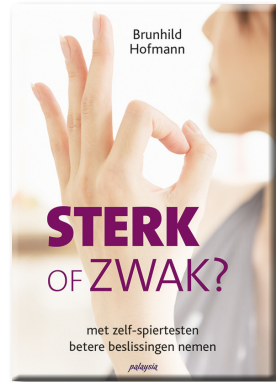
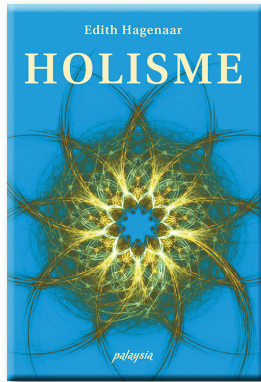
Onder het oog: Ik vertrouw op mezelf.

Onder de neus: Ik blijf bij mezelf.

Kin: Ik ben vrij.

Sleutelbeen: Ik lééf.

Onder de arm: Ik kan alles bereiken.

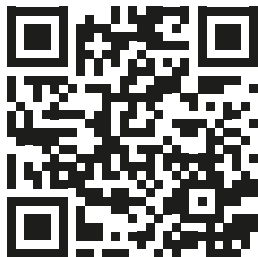


HET BOEK

PAPERBACK GROOT FORMAAT

ISBN 978-90-76541-97-6

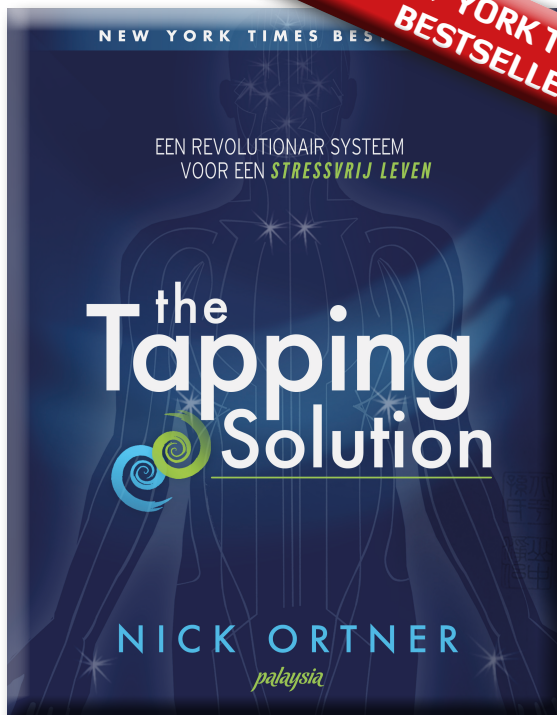
PRIJS 21,99



DE FILM

ONLINE, ONBEPERKT KIJKEN

PRIJS 7,99



KIJK DIRECT ONLINE

10 MENSEN ZOALS JIJ EN IK TAPPEN OP:

- ANGST ✓ ZIE MET EIGEN OGEN WAT TAPPING VOOR HEN DOET
- TRAUMA ✓ TAP MEE EN ERVAAR HET ZELF
- EMOTIONELE PIJN ✓ LEER VAN DE EXPERTS
- FYSIEKE PIJN

PLUS DE WIJSHEID EN ERVARING VAN TAPPING EXPERTS:

CAROL LOOK	DR. BRUCE LIPTON
JACK CANFIELD	JOE VITALE
DR. NORM SHEALY	DR. JOE MERCOLA
BOB DOYLE	DR. PATRICIA CARRINGTON
BOB PROCTOR	CHERYL RICHARDSON

the TAPPING Solution

EEN REVOLUTIONAIR SYSTEEM VOOR EEN STRESSVRIJ LEVEN

GEHEEL NEDERLANDS ONDERTITELD

WWW.THETAPPINGSOLUTION.NL

Wil je blijvend afvallen? Tappen is een eenvoudige, pijnvrije en stressvrije manier om jezelf van je eetverslaving af te helpen.

Tappen, dat ook wel als EFT bekend staat, is een krachtig hulpmiddel voor het verbeteren van je leven op mentaal, emotioneel en fysiek vlak. Het is bewezen dat het snel en effectief bij een scala aan problemen werkt, variërend van ongerustheid, chronische pijn, verslaving en angst tot gewichtscontrole, geldproblemen, stress en nog veel meer.

Met dit bookazine heb je 28 Tapping Scripts in handen, die jou helpen om jezelf voor eens en voor altijd te bevrijden van overvloedige kilo's. Tappenderwijs brengt Aedith Hagenaar je op verrassende inzichten, die een grote verschuiving in je bewustzijn teweeg brengen.

De onderliggende blokkades, angsten en negatieve energieën die verhinderen dat jij afvalt en er voor zorgen dat je steeds weer aankomt, worden naar je bewustzijn gebracht. Langzaam maar zeker tap je ze één voor één weg en zuiver je je energie – om plaats te maken voor een krachtige, positieve energie die jou ondersteunt alles te bereiken wat je wilt, en een vol, voldaan en gelukkig leven te leiden.



Aedith Hagenaar is tapping-expert, astroloog, YouTuber en auteur van meerdere bestsellers en prijswinnende boeken. Daarnaast is ze eigenaar van Palaysia Publishers, een uitgeverij met als doel om wijsheid te verspreiden en de vibratie wereldwijd te verhogen. Bekijk haar werk op www.aedith.nl



ISBN 978-94-92412-41-6



9 789492 412416 >