

# TAPPING SCRIPT

## NARE HERINNERING

Nare herinneringen, ook al zijn ze in het verleden gebeurd, geven in het heden nog steeds stress en negatieve emoties als angst, schuld, schaamte, verdriet, enzovoort. Wanneer je je de herinnering voor de geest haalt en erop tapt, bevrijd je jezelf van die stressoren en kun je uiteindelijk ontspannen blijven wanneer je aan die herinnering denkt. En op dat moment zal de herinnering jou in je huidige leven ook niet meer beperken.

Dit script is bedoeld voor kleinere herinneringen. Heb je zwaar traumatische herinneringen, ga dan naar een tapping-therapeut die jou kan begeleiden. Voor gemiddeld traumatische herinneringen raden we je het boek *The Tapping Solution* aan.

**Karateslag:** Ondanks het feit dat ik ....., accepteer ik mezelf volledig.  
(Drie keer hardop zeggen.)

Gebruik referentiewoorden:

**Wenkbrauw:** Die nare herinnering...

**Naast het oog:** De pijn/schaamte/schuld van die nare herinnering...

**Onder het oog:** Die nare herinnering en alle manieren waarop het me pijn doet...

**Onder de neus:** Die nare herinnering en alle manieren waarop het me nu nog steeds blokkeert...

**Kin:** Ik ben bang om in een soortgelijke situatie te komen...

**Sleutelbeen:** Ik durf niet aan die herinnering te denken...

**Onder de arm:** Stel je voor dat het me weer zou gebeuren...

**Kruin:** De angst dat het me weer gebeurt...

**Wenkbrauw:** Die nare herinnering...

**Naast het oog:** Die stressvolle herinnering...

**Onder het oog:** De angst en pijn die de herinnering me geeft...

**Onder de neus:** Alle manieren waarop die herinnering me blokkeert...

**Kin:** Alle manieren waarop deze herinnering mij beperkt...

**Sleutelbeen:** Wat een stress...

**Onder de arm:** De stress die deze herinnering mij brengt...

**Kruin:** Die nare herinnering...

Haal diep adem... en als je nog steeds spanning voelt over de herinnering, doe je er nog een taprondje op. In het boek *The Tapping Solution* staat nog veel uitgebreider hoe je angstige, verdrietige en stressvolle herinneringen uitbant.