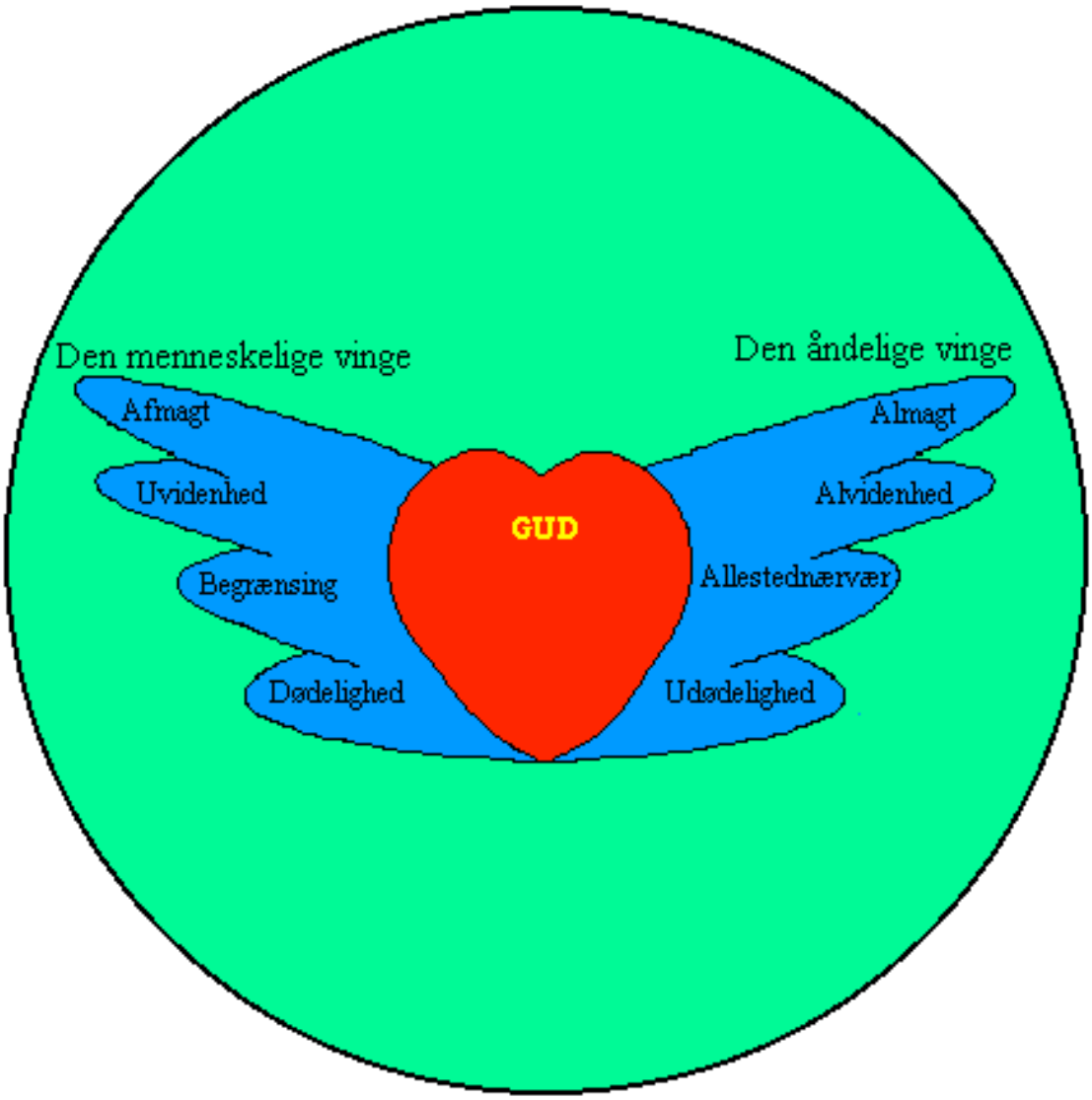
SJETTE TRINS ANALYSER FOR MEDLEMMER AF

CHRISTS ANONYMOUS



DET TRETTENDE TRIN

SJETTE TRINS ANALYSER FOR MEDLEMMER AF
CHRISTS ANONYMOUS – DET TRETTENDE TRIN
er skabtmanifesteret af Harishchandra Sharma ToTo og Solvejg Sharma ToTo

Tredje udgave.

Udgivet af: Christs Anonymous World Service Office

Gratis copyright

De Tolv Trin og de Tolv Traditioner genoptrykt med henblik
på tilpasning med tilladelse fra AA World Services. Inc

ANERKENDELSER

Programmet i Christs Anonymous blev oprindeligt foreslået i bogen *ToTo Doktrinen – Den Nye Verdensorden*, udgivet af ToTos Solfond, som en mulighed for det enkelte menneske til at gå hinsides sit tænkende sind, sit Ego til sit sande Selv, sin Ånd og således blive ført til Glæde over at Være til uanset omstændighederne.

Programmet er blevet til med tilladelse fra ToTos Solfond uden nogen forpligtelser overfor eller tilknytninger til ToTos Solfond i øvrigt.

Programmet er derudover blevet skabtmanifesteret som en tilpasning af Programmet fra Alcoholics Anonymous med tilladelse fra AAs World Service Office uden nogen forpligtelser overfor eller tilknytninger til Alcoholics Anonymous i øvrigt.

INDHOLD

INDHOLD 4
TABELLER OVER RINGENE OG SUPERSTRENGENE: 8
EFT TAPPING PUNKTER 12
APPENDIKS A 15
01. Fra addiktion til kronisk utilfredshed til tilfredshed på min menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed. 15
02. Fra fravær af mit sande Selv, min Ånd til nærvær af mit sande Selv, min Ånd. 28
APPENDIKS B 39
01. Fra Tomhedens Ring til Opfyldelsens Ring. 39
02. Fra Selvcentreringens Ring til Gudcentreringens Ring. 50
03. Fra Medafhængighedens Ring til Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring. 61
04. Fra Den Store Ring af Smerte til Den Store Ring af Glæde. 72
05. Fra Gerrighedens Lille Ring til Troens Lille Ring. 83
06. Fra Misundelsens Lille Ring til Håbets Lille Ring. 94
07. Fra Hadets Lille Ring til Kærlighedens Lille Ring. 105
08. Fra Hovmodets Lille Ring til Sandhedens Lille Ring. 116
09. Fra Gerrighedens Miniring til Troens Miniring. 127
10. Fra Misundelsens Miniring til Håbets Miniring. 138
11. Fra Hadets Miniring til Kærlighedens Miniring. 149
12. Fra Hovmodets Miniring til Sandhedens Miniring. 160
13. Fra Gerrighedens Mikroring til Troens Mikroring. 171
14. Fra Misundelsens Mikroring til Håbets Mikroring. 182
15. Fra Hadets Mikroring til Kærlighedens Mikroring. 193
16. Fra Hovmodets Mikroring til Sandhedens Mikroring. 204
17. Fra Gerrighedens Nanoring til Troens Nanoring. 215
18. Fra Misundelsens Nanoring til Håbets Nanoring. 226
19. Fra Hadets Nanoring til Kærlighedens Nanoring. 237
20. Fra Hovmodets Nanoring til Sandhedens Nanoring. 248
APPENDIKS C 259
01. Fra Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng til Troens Nordlige Vertikale Superstreng. 259
02. Fra Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng til Troens Sydlige Vertikale Superstreng. 270
03. Fra Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng til Troens Østlige Vertikale Superstreng. 281
04. Fra Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng til Troens Vestlige Vertikale Superstreng. 293
05. Fra Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Troens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord. 304
06. Fra Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Troens Opadgående Nordlige Diagonale Superstreng fra Nord. 315

07. Fra Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng til Håbets Nordlige Vertikale Superstreng. 327
08. Fra Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng til Håbets Sydlige Vertikale Superstreng. 338
09. Fra Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng til Håbets Østlige Vertikale Superstreng. 349
10. Fra Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng til Håbets Vestlige Vertikale Superstreng. 360
11. Fra Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Håbets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord. 371
12. Fra Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Håbets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord. 383
13. Fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng til Kærlighedens Nordlige Vertikale Superstreng. 394
14. Fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng til Kærlighedens Sydlige Vertikale Superstreng. 406
15. Fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng til Kærlighedens Østlige Vertikale Superstreng. 417
16. Fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng til Kærlighedens Vestlige Vertikale Superstreng. 428
17. Fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Kærlighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord. 440
18. Fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Kærlighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord. 451
19. Fra Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng til Sandhedens Nordlige Vertikale Superstreng. 463
20. Fra Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng til Sandhedens Sydlige Vertikale Superstreng. 474
21. Fra Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng til Sandhedens Østlige Vertikale Superstreng. 486
22. Fra Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng til Sandhedens Vestlige Vertikale Superstreng. 497
23. Fra Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Sandhedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord. 508
24. Fra Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Sandhedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord. 520
APPENDIKS D 531
01. Fra De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde. 531
02. Fra De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde. 543
03. Fra De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde. 554

04. Fra De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde. 566
05. Fra De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord. 577
06. Fra De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord. 589
07. Fra De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Små Ringes Nordlige Vertikal Superstreng af Glæde. 600
08. Fra De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng til De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde. 612
09. Fra De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde. 623
10. Fra De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde. 634
11. Fra De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord. 646
12. Fra De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til De Små Ringes Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord. 657
13. Fra Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte til Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde. 669
14. Fra Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte til Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde. 680
15. Fra Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte til Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde. 692
16. Fra Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte til Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde. 703
17. Fra Miniringenes Nordlige Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte til Miniringenes Nordlige Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde. 715
18. Fra Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til Miniringenes Nordlige Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord. 726
19. Fra Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte til Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde. 738
20. Fra Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte til Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde. 749
21. Fra Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte til Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde. 761
22. Fra Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte til Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde. 772
23. Fra Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord. 783

24. Fra Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord. 795
25. Fra Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte til Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde. 807
26. Fra Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte til Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde. 818
27. Fra Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte til Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde. 830
28. Fra Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte til Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde. 841
29. Fra Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord. 853
30. Fra Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord. 864

TABELLER OVER RINGENE OG SUPERSTRENGENE:

DE STORE RINGE, DE SMÅ RINGE, MINIRINGENE, MIKRORINGENE OG NANORINGENE AF SMERTE OG DERES SUPERSTRENGE

DE FIRE STORE RINGE AF SMERTE OG DERES SUPERSTRENGE				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Tomhedens Ring	Tomhed	Kedsomhed	Meningsløshed	Ensomhed
Selvcentreringens Ring	Eufori	Depression	Selvkritik	Selvros
Medafhængighedens R	Frelser-rolle	Forfører-rolle	Offer-rolle	Krænker-rolle
Den Store Smertering	Gerrighed	Misundelse	Had	Hovmod
DE FIRE SMÅ RINGE AF SMERTE OG DERES SUPERSTRENGE				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Gerrighed	Nærighed	Grådighed	Fattigdom	Fråseri
Misundelse	Vantro	Overtro	Underkastelse	Trods
Had	Benægtelse	Manipulation	Sygdom	Vanvid
Hovmod	Overlegenhed	Underlegenhed	Overfyldning	Isolation
DE FIRE MINI-RINGE AF SMERTE OG DERES SUPERSTRENGE				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Gerrighed	Smålighed	Klyngen	Utilpashed	Hamstring
Misundelse	Utryghed	Forvirring	Uklarhed	Usselhed
Had	Vrangvilje	Uvenlighed	Irritation	Utålmodighed
Hovmod	Nedladenhed	Intolerance	Overdrivelse	Afsondrethed
DE FIRE MIKRO-RINGE AF SMERTE OG DERES SUPERSTRENGE				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Gerrighed	Selviskhed	Hårdhed	Ufrihed	Forsømmelighed
Misundelse	Nedgøring	Uimodtagelighed	Snæversynethed	Uværdighed
Had	Indignation	Hævntørst	Krigeriskhed	Bitterhed
Hovmod	Respektløshed	Snuhed	Fordrejning	Adskilthed
DE FIRE NANO-RINGE AF SMERTE OG DERES SUPERSTRENGE				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Gerrighed	Hæmmethed	Nervøsitet	Klagen	Ligegladhed
Misundelse	Usikkerhed	Ukultiverethed	Ubeslutsomhed	Ubesindighed
Had	Fortørnelse	Uvillighed	Højrøstethed	Stivnakkethed
Hovmod	Uoprigtighed	Snedighed	Upålidelighed	Fremmedgørelse

DE STORE RINGE, DE SMÅ RINGE, MINIRINGENE, MIKRORINGENE OG NANORINRGENE AF GLÆDE OG DERES SUPERSTRENGE

DE FIRE STORE RINGE AF GLÆDE OG DERES SUPERSTRENGE				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Opfyldelsens Ring	Opfyldelse	Interesse	Meningsfuldhed	Énhed
Gudcentreringens Ring	Glæde	Kraft-tilførsel	Åbensindethed	Taknemmelighed
Følelsesm Ædruelig R	Ikke-tilknytning	Integritet	Respekt for selv	Respekt for andre
Den Store Glædesring	Tro	Håb	Kærlighed	Sandhed
DE FIRE SMÅ RINGE AF GLÆDE OG DERES SUPERSTRENGE				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Tro	Gavmildhed	Tillid	Velstand	Ansvarlighed
Håb	Tiltro	Oplysning	Skelne-evne	Sindsro
Kærlighed	Indrømmelse	Selv-accept	Sundhed	Tilregnelighed
Sandhed	Ydmyghed	Ærlighed	Individualitet	Fællesskab
DE FIRE MINI-RINGE AF GLÆDE OG DERES SUPERSTRENGE				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Tro	Rundhåndethed	Given slip	Velbefindende	Deling
Håb	Tryghed	Velinformerthed	Klarhed	Ædelhed
Kærlighed	Velvilje	Venlighed	Rolighed	Tålmodighed
Sandhed	Jævnbyrdighed	Tolerance	Nøjagtighed	Tilhørsforhold
DE FIRE MIKRO-RINGE AF GLÆDE OG DERES SUPERSTRENGE				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Tro	Hensyntagen	Lethed	Handlefrihed	Bidragen
Håb	Værdsættelse	Lærevillighed	Åbenhed	Værdighed
Kærlighed	Barmhjertighed	Tilgivelse	Forsonlighed	Sødme
Sandhed	Respektfuldhed	Ligefremhed	Præcision	Samhørighed
DE FIRE NANO-RINGE AF GLÆDE OG DERES SUPERSTRENGE				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Tro	Imødekommenhed	Ubekymrethed	Bifaldelse	Engagement
Håb	Sikkerhed	Dannethed	Beslutsomhed	Besindighed
Kærlighed	Accept	Villighed	Stilfærdighed	Smidighed
Sandhed	Oprigtighed	Enkelhed	Pålidelighed	Velkendthed

DE STORE RINGE AF SMERTE, GERRIGHEDENS RINGE, MISUNDELSENS RINGE, HADETS RINGE, HOVMODETS RINGE OG DERES SUPERSTRENGE

DE FIRE STORE RINGE AF SMERTE OG DERES SUPERSTRENGE				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Tomhedens Ring	Tomhed	Kedsomhed	Meningsløshed	Ensomhed
Selvcentreringens Ring	Eufori	Depression	Selvkritik	Selvros
Medafhængighedens R	Frelser-rolle	Forfører-rolle	Offer-rolle	Krænker-rolle
Den Store Smertering	Gerrighed	Misundelse	Had	Hovmod
GERRIGHEDENS FIRE RINGE OG DERES SUPERSTRENGE				
GERRIGHED	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Nærighed	Grådighed	Fattigdom	Fråseri
Miniringen	Smålighed	Klyngen	Utilpashed	Hamstring
Mikroringen	Selviskhed	Hårdhed	Ufrihed	Forsømmelighed
Nanoringen	Hæmmethed	Nervøsitet	Klagen	Ligegladhed
MISUNDELSE FIRE RINGE OG DERES SUPERSTRENGE				
MISUNDELSE	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Vantro	Overtro	Underkastelse	Trods
Miniringen	Utryghed	Forvirring	Uklarhed	Usselhed
Mikroringen	Nedgøring	Uimodtagelighed	Snæversynethed	Uværdighed
Nanoringen	Usikkerhed	Ukultiverethed	Ubeslutsomhed	Ubesindighed
HADETS FIRE RINGE OG DERES SUPERSTRENGE				
HAD	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Benægtelse	Manipulation	Sygdom	Vanvid
Miniringen	Vrangvilje	Uvenlighed	Irritation	Utålmodighed
Mikroringen	Indignation	Hævntørst	Krigeriskhed	Bitterhed
Nanoringen	Fortørnelse	Uvillighed	Højrøstethed	Stivnakkethed
HOVMODETS FIRE RINGE OG DERES SUPERSTRENGE				
HOVMOD	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Overlegenhed	Underlegenhed	Overfyldning	Isolation
Miniringen	Nedladenhed	Intolerance	Overdrivelse	Afsondrethed
Mikroringen	Respektløshed	Snuhed	Fordrejning	Adskilthed
Nanoringen	Uoprigtighed	Snedighed	Upålidelighed	Fremmedgørelse

DE STORE RINGE AF GLÆDE, TROENS RINGE, HÅBETS RINGE, KÆRLIGHEDENS RINGE, SANDHEDENS RINGE OG DERES SUPERSTRENGE

DE FIRE STORE RINGE AF GLÆDE OG DERES SUPERSTRENGE				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Opfyldelsens Ring	Opfyldelse	Interesse	Meningsfuldhed	Énhed
Gudcentreringens Ring	Glæde	Kraft-tilførsel	Åbensindethed	Taknemmelighed
Følelsesm Ædruelig R	Ikke-tilknytning	Integritet	Respekt for selv	Respekt for andre
Den Store Glædesring	Tro	Håb	Kærlighed	Sandhed
TROENS FIRE RINGE OG DERES SUPERSTRENGE				
TRO	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Gavmildhed	Tillid	Velstand	Ansvarlighed
Miniringen	Rundhåndethed	Given slip	Velbefindende	Deling
Mikroringen	Hensyntagen	Lethed	Handlefrihed	Bidragen
Nanoringen	Imødekommenhed	Ubekymrethed	Bifaldelse	Engagement
HÅBETS FIRE RINGE OG DERES SUPERSTRENGE				
HÅB	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Tiltro	Oplysning	Skelne-evne	Sindsro
Miniringen	Tryghed	Velinformerthed	Klarhed	Ædelhed
Mikroringen	Værdsættelse	Lærevillighed	Åbenhed	Værdighed
Nanoringen	Sikkerhed	Dannethed	Beslutsomhed	Besindighed
KÆRLIGHEDENS FIRE RINGE OG DERES SUPERSTRENGE				
KÆRLIGHED	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Indrømmelse	Selv-accept	Sundhed	Tilregnelighed
Miniringen	Velvilje	Venlighed	Rolighed	Tålmodighed
Mikroringen	Barmhjertighed	Tilgivelse	Forsonlighed	Sødme
Nanoringen	Accept	Villighed	Stilfærdighed	Smidighed
SANDHEDENS FIRE RINGE OG DERES SUPERSTRENGE				
SANDHED	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Ydmyghed	Ærlighed	Individualitet	Fællesskab
Miniringen	Jævnbyrdighed	Tolerance	Nøjagtighed	Tilhørsforhold
Mikroringen	Respektfuldhed	Ligefremhed	Præcision	Samhørighed
Nanoringen	Oprigtighed	Enkelhed	Pålidelighed	Velkendthed

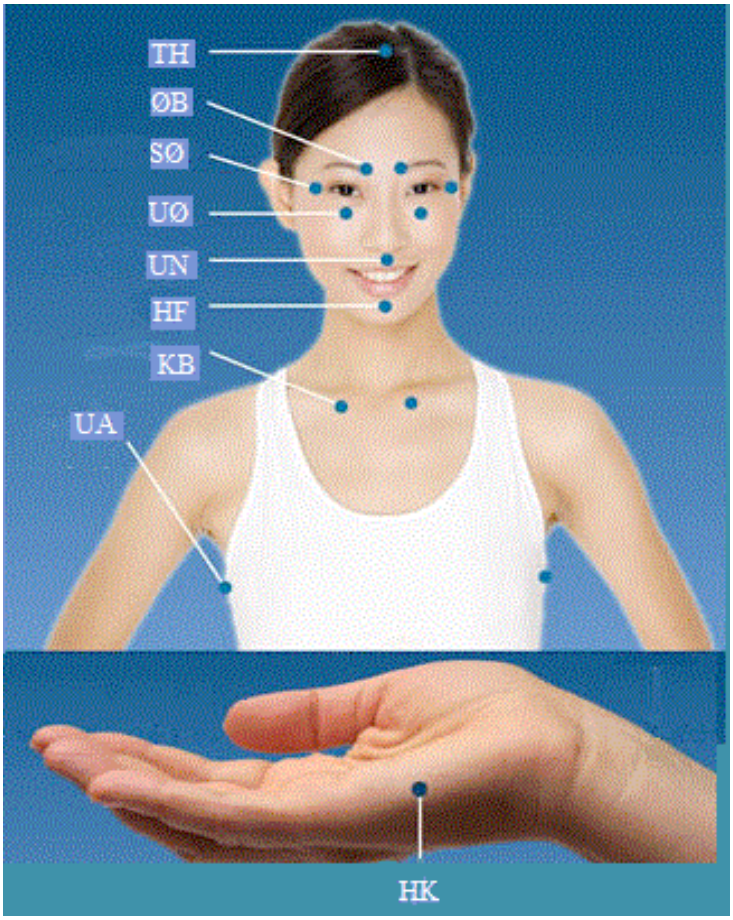
Først valgte vi at begynde at gøre os helt rede til at tillade vores Højere Magt at befri os fra smerten i vores karakterdefekter ved at lære at flytte os bevidst fra Smertens Ringe til Glædens Ringe.

Vi gjorde dette ved først at flytte os socialt, mentalt og følelsesmæssigt, og dernæst flyttede vi os energimæssig eller energetisk.

Vi flyttede os energetisk ved hjælp af EFT - Emotionel Freedom Technique, populært kaldet tapping - der er udsprunget af akupressur, som er en mildere form af akupunktur, der er en 3-4.000 år gammel kinesisk teknik, der anvendes til at forebygge sygdomme eller til at behandle sygdomme, der er i udbrud, hvad enten disse sygdomme er af en fysisk, energetisk, følelsesmæssig, mental, social eller åndelig art ved at arbejde med kroppens energibaner, som kaldes meridianer.

Der findes mange meridianer, og derfor findes der mange tapping punkter i forskellige Tapping Protokoller, som nogle af os valgte at researche på internettet på et senere tidspunkt, men på nuværende tidspunkt valgte vi at bruge følgende meridian punkter til vores tapping.

EFT TAPPING PUNKTER



1. Håndkant HK (HK meridianen er forbundet med tyndtarmen og hjertet)
Mangel på energistrøm i tyndtarms/hjerte-meridianen resulterer i:
Psykologisk reversering (modstand mod helbredelse), at føle tab, at føle sig fastlåst, at føle sig fastfrosset, at føle sig ude at stand til at give slip, at føle modstand mod forandring, at føle sorg, at føle sig sårbar, at føle bekymring, at opleve ens tænkende sind blive besat af et tankemønster, der bliver ved med at køre i ring, at handle tvangsmæssigt på grund af besættelsen i ens tænkende sind.
Skabelsemanifestation af energistrøm i tyndtarm/hjerte-meridianen ved at tappe på HK resulterer i:
Evne til at bevæge sig fremad med lethed, evne til at give slip i det gamle, helbredelse af sorg, evne til at forbinde sig med nuet, evne til at finde lykke i nuet.

2. Øjebryns begyndelse ØB (ØB meridianen er forbundet med blæren)
Mangel på energistrøm i blære-meridianen resulterer i:
Trauma, sårethed, bedrøvelse, rastløshed, frustration, utålmodighed, frygt.
Skabelsemanifestation af energistrøm i blære-meridianen ved at tappe på ØB resulterer i:
Fred, følelsesmæssig helbredelse.

3. Siden af øjnene SØ (SØ meridianen er forbundet med galdeblæren)
Mangel på energistrøm i galdeblære-meridianen resulterer i:
Raseri, vrede, fortørnelse, frygt for forandring, uklar tænkning.
Skabelsemanifestation af energistrøm i galdeblære-meridianen ved at tappe på SØ resulterer i:
Klarhed, medfølelse.

4. Under øjnene UØ (UØ meridianen er forbundet med maven)
Mangel på energistrøm i mave-meridianen resulterer i:
Frygt, ængstelse, kvalme, længsel/trang, tomhed, bekymring, nervøsitet og skuffelse.
Skabelsemanifestation af energistrøm i mave-meridianen ved at tappe på UØ resulterer i:
Tilfredshed, rolighed, sindsro, at føle sig tryg, at føle at alt er godt.

5. Under næsen UN (UN meridianen er forbundet med hele ryggen)
Mangel på energistrøm i ryg-meridianen resulterer i:
Flovhed, magtesløshed, skam, skyld, sorg, frygt for latterliggørelse, frygt for at fejle, psykologisk reversering (modstand med helbredelse).
Skabelsemanifestation af energistrøm i ryg-meridianen ved at tappe på UN resulterer i:
Selv-accept, selv-empowerment, medfølelse med sig selv og andre.

6. Hagens fure HF (HF meridianen er forbundet med den centrale hjerne)
Mangel på energistrøm i hjerne-meridianen resulterer i:

Forvirring, usikkerhed, skam, flovhed, at betvivle sine beslutninger, at tro at ens beslutninger vil føre til uønskede resultater.
Skabelsemanifestation af energistrøm i hjerne-meridianen ved at tappe på HF resulterer i:
Klarhed, vished, selvtillidsfuldhed, selv-accept.

7. Kravebenene KB (KB meridianen er forbundet med nyrerne og binyrerne)
Mangel på energistrøm i nyre/binyre-meridianen resulterer i:
Psykologisk venden op og ned på Virkeligheden, at føle sig fastlåst, ubeslutsomhed, bekymring, generel stress.
Skabelsemanifestation af energistrøm i nyre/binyre-meridianen ved at tappe på KB resulterer i:
At bevæge sig fremad med lethed, selvtillidsfuldhed, klarhed.

8. Under armene UA (UA meridianen er forbundet med milten, solar plexus og hjertet).
Mangel på energistrøm i milt-meridianen resulterer i:
Skyld, bekymring, at lade sig besætte af tankemønstre, håbløshed, usikkerhed, lavt selvværd.
Skabelsemanifestation af energistrøm i milt-meridianen ved at tappe UA resulterer i:
Klarhed, selvtillidsfuldhed, afslapning, medfølelse med sig selv og andre.

9. Toppen af hovedet TH (TH meridianen er forbundet med leveren).
Mangel på energistrøm i lever-meridianen resulterer i:
Indre kritik, tvangsmæssig tænkning, mangel på fokus, klagen sig, ulykkelighed, vrede og andre følelser, der udspringer fra primitive emotionelle følelser, at være i en frygt/flygt/frys fast/spil død overlevelsestilstand.
Skabelsemanifestation af energistrøm i lever-meridianen ved at tappe på TH resulterer i:
Åndelig forbindelse, indsigt, intuition, fokus, visdom, åndelig skelneevne, klarhed, medfølelse, lykkelighed, tryghed, accept, forvandling, fred.

APPENDIKS A

DE TO GRUNDLÆGGENDE SJETTE TRINS ANALYSER:

01. Fra addiktion til kronisk utilfredshed til tilfredshed på min menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

Jeg brugte min:

Addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelige:

a. Begrænsning
b. Uvidenhed
c. Magtesløshed
d. Dødelighed/foranderlighed

I dag brugte jeg min addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelighed, fordi (jeg skriver ned, hvorfor jeg valgte at bruge min addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelighed i situationen).

Jeg skriver ned, hvordan mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelighed fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til den anden/de andre i situationen.

Begrænsning:

1. Mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min begrænsning fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min begrænsning fik mig til at tænke i situationen).

2. Mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min begrænsning fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min begrænsning fik mig til at føle i situationen).

3. Mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min begrænsning fik mig til at handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min begrænsning fik mig til at handle i situationen).

4. Mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min begrænsning fik mig til forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min begrænsning fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen i situationen).

Uvidenhed:

1. Mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min uvidenhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min uvidenhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min uvidenhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min uvidenhed fik mig til at føle i situationen).

3. Mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min uvidenhed fik mig til at handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min uvidenhed fik mig til at handle i situationen).

4. Mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min uvidenhed fik mig til forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min uvidenhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen i situationen).

Magtesløshed:

1. Mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min magtesløshed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min magtesløshed fik mig til at tænke i situationen).

2. Mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min magtesløshed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min magtesløshed fik mig til at føle i situationen).

3. Mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min magtesløshed fik mig til at handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min magtesløshed fik mig til at handle i situationen).

4. Mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min magtesløshed fik mig til forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min magtesløshed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Dødelighed/foranderlighed:

1. Mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min dødelighed/foranderlighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min dødelighed/foranderlighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min dødelighed/foranderlighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min dødelighed/foranderlighed fik mig til at føle i situationen).

3. Mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min dødelighed/foranderlighed fik mig til at handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit brug af mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min dødelighed/foranderlighed fik mig til at handle i situationen).

4. Mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min dødelighed/foranderlighed fik mig til forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit brug af min addiktion til kronisk utilfredshed på min dødelighed/foranderlighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge min addiktion til kronisk utilfredshed, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge min addiktion på min menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt:

Tilfredshed på min menneskelige:

a. Begrænsning
b. Uvidenhed
c. Magtesløshed
d. Dødelighed/foranderlighed

Jeg **tror**, at hvis jeg i stedet havde brugt tilfredshed på min menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed, så (jeg

vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror** ville være resultatet, hvis jeg havde valgt at bruge tilfredshed i situationen, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror**, at det ville være resultatet).

Jeg skriver desuden ned, hvordan jeg tror, at min anvendelse af tilfredshed kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til den anden/de andre i situationen.

Begrænsning:

1. Jeg **tror**, at jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min begrænsning).

2. Jeg **tror**, at jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min begrænsning).

3. Jeg **tror**, at jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min begrænsning).

4. Jeg **tror**, at jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min begrænsning).

Uvidenhed:

1. Jeg **tror**, at jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min uvidenhed).

2. Jeg **tror**, at jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min uvidenhed).

3. Jeg **tror**, at jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min uvidenhed).

4. Jeg **tror**, at jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min uvidenhed).

Magtesløshed:

1. Jeg **tror**, at jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min magtesløshed).

2. Jeg **tror**, at jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min magtesløshed).

3. Jeg **tror**, at jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min magtesløshed)

4. Jeg **tror**, at jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min magtesløshed).

Dødelighed/foranderlighed:

1. Jeg **tror**, at jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min dødelighed/foranderlighed).

2. Jeg **tror**, at jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min dødelighed/foranderlighed).

3. Jeg **tror**, at jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min dødelighed/foranderlighed).

4. Jeg **tror**, at jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis havde brugt tilfredshed på min dødelighed/foranderlighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg **tror**, det ville have været lettere for mig at opnå det, jeg ønskede i situationen ved at bruge min tilfredshed og hvorfor.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej, hvorfor?

Jeg **tror**, at hvis jeg i stedet havde brugt tilfredshed på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger

at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville have været udfaldet af at bruge tilfredshed i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville have været udfaldet af at bruge tilfredshed i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kunne have fået det, jeg ønskede ved at bruge tilfredshed, hvorfor foretrækker jeg da alligevel at bruge tilfredshed i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra min addiktion til kronisk utilfredshed til tilfredshed på denne måde, vælger jeg at flytte mig energetisk fra min addiktion til kronisk utilfredshed til tilfredshed som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, som jeg har skrevet.

Jeg begynder med min:

Addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelige:

a. Begrænsning
b. Uvidenhed
c. Magtesløshed
d. Dødelighed/foranderlighed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at bruge min addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelighed på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal, jeg **tror,** var mit smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge min addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelige begrænsning i dag, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg valgte at bruge min addiktion til at bruge kronisk tilfredshed på min menneskelige begrænsning til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge min addiktion til kronisk utilfredshed på min begrænsning i situationen) og jeg elsker og accepterer også additionen til at bruge kronisk utilfredshed helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi, (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere addiktionen til at bruge kronisk utilfredshed på trods af den smerte, den påførte

mig i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned , den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge min addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelige uvidenhed i dag, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg valgte at bruge min addiktion til at bruge kronisk tilfredshed på min menneskelige uvidenhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge min addiktion til kronisk utilfredshed på min uvidenhed i situationen) og jeg elsker og accepterer også addiktionen til at bruge kronisk utilfredshed helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi, (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere addiktionen til at bruge kronisk utilfredshed på trods af den smerte, den påførte mig i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned , den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge min addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelige magtesløshed i dag, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg valgte at bruge min addiktion til at bruge kronisk tilfredshed på min menneskelige magtesløshed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge min addiktion til kronisk utilfredshed på min magtesløshed i situationen) og jeg elsker og accepterer også addiktionen til at bruge kronisk utilfredshed helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi, (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere addiktionen til at bruge kronisk utilfredshed på trods af den smerte, den påførte mig i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned , den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge min addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelige dødelighed/foranderlighed i dag, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg valgte at bruge min addiktion til at bruge kronisk tilfredshed på min menneskelige dødelighed/foranderlighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge min addiktion til kronisk utilfredshed på min dødelighed/foranderlighed i situationen) og jeg elsker og accepterer også addiktionen til at bruge kronisk utilfredshed helt og fuldt for at være nøjagtigt,

som den er, fordi, (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere addiktionen til at bruge kronisk utilfredshed på trods af den smerte, den påførte mig i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned , den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min addiktion til kronisk utilfredshed på min begrænsning får mig til at tænke at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min addiktion til at bruge kronisk tilfredshed på min menneskelige begrænsning fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min addiktion til kronisk utilfredshed på min begrænsning får mig til at føle at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min addiktion til at bruge kronisk tilfredshed på min menneskelige begrænsning fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min addiktion til kronisk utilfredshed på min uvidenhed får mig til at tænke at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min addiktion til at bruge kronisk tilfredshed på min menneskelige uvidenhed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min addiktion til kronisk utilfredshed på min uvidenhed får mig til at føle at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min addiktion til at bruge kronisk tilfredshed på min menneskelige uvidenhed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min addiktion til kronisk utilfredshed på min magtesløshed får mig til at tænke at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min addiktion til at bruge kronisk tilfredshed på min menneskelige magtesløshed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min addiktion til kronisk utilfredshed på min magtesløshed får mig til at føle at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min addiktion til at bruge kronisk tilfredshed på min menneskelige magtesløshed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min addiktion til kronisk utilfredshed på min dødelighed/foranderlighed får mig til at tænke at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min addiktion til at bruge kronisk tilfredshed på min menneskelige begrænsning fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min addiktion til kronisk utilfredshed på min dødelighed/foranderlighed får mig til at føle at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min

addiktion til at bruge kronisk tilfredshed på min menneskelige dødelighed/foranderlighed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror**, er mit smertetal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelige begrænsning, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg tror, kunne få mig til at give slip i min addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelige begrænsning i en lignende situation i fremtiden)

SØ: Så kunne jeg også give slip i min addiktion til kronisk utilfredshed på min uvidenhed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg tror, kunne få mig til at give slip i min addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelige uvidenhed i en lignende situation i fremtiden)

UØ: Så kunne jeg også give slip i min addiktion til kronisk utilfredshed på min magtesløshed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg tror, kunne få mig til at give slip i min addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelige magtesløshed i en lignende situation i fremtiden)

UN: Så kunne jeg også give slip i at bruge min addiktion til kronisk utilfredshed på min dødelighed/foranderlighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg tror, kunne få mig til at give slip i min addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelige dødelighed/foranderlighed i en lignende situation i fremtiden)

HF: Jeg tror, at jeg nu kan komme mig over min addiktion til kronisk utilfredshed både på min begrænsning og på min uvidenhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg tror, kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelige begrænsning og uvidenhed i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder at tro, at jeg kan give slip i min addiktion til kronisk utilfredshed både på min magtesløshed og på min dødelighed/foranderlighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg tror, kunne få mig til at give slip i min addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelige magtesløshed og dødelighed/foranderlighed i en lignende situation i fremtiden)

UA: Jeg åbner mig fuldstændigt for at give slip i min addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg tror, kunne få mig til at give slip i min addiktion til kronisk utilfredshed på min menneskelighed i en lignende situation i fremtiden)

TH: Jeg er nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge min addiktion til kronisk utilfredshed på min egen og andres menneskelige begrænsning uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, kunne få mig til at give slip i at bruge min addiktion til kronisk utilfredshed på min egen og andres menneskelighed i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg tror, er mit smertetal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at bruge min addiktion til kronisk utilfredshed er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på:

Tilfredshed med min:

a. Begrænsning
b. Uvidenhed
c. Magtesløshed
d. Dødelighed/foranderlighed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige begrænsning i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige begrænsning i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige begrænsning i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige uvidenhed i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at

bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige uvidenhed i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige uvidenhed i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige magtesløshed i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige magtesløshed i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige magtesløshed i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige dødelighed/foranderlighed i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige dødelighed/foranderlighed i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige dødelighed/foranderlighed i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige begrænsning i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige begrænsning i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige uvidenhed i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige uvidenhed i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige magtesløshed i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige magtesløshed i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige dødelighed/foranderlighed i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan

jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige dødelighed/foranderlighed i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige begrænsning i en lignende situation i fremtiden ved at, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige begrænsning i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige uvidenhed i en lignende situation i fremtiden ved at, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige uvidenhed i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige magtesløshed i en lignende situation i fremtiden ved at, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige magtesløshed i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige dødelighed/foranderlighed i en lignende situation i fremtiden ved at, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige dødelighed/foranderlighed i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min Glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror**, er mit glædestal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige begrænsning i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige begrænsning i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige uvidenhed i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige uvidenhed i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige magtesløshed i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige magtesløshed i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige dødelighed/foranderlighed i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige dødelighed/foranderlighed i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige begrænsning i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige begrænsning i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige uvidenhed og i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige uvidenhed i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige magtesløshed i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige magtesløshed i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige dødelighed/foranderlighed i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilfredshed bevidst på min menneskelige dødelighed/foranderlighed i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal, jeg føler, er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

02. Fra fravær af mit sande Selv, min Ånd til nærvær af mit sande Selv, min Ånd.

I dag brugte jeg:

Fravær af mit sande Selv, min Ånd, og det fik mig til at være:

a. Ukærlig
b. Hensynsløs
c. Hårdhjertet
d. Ubarmhjertig

I dag brugte jeg fravær af mit sande Selv, min Ånd, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg brugte fravær af mit sande Selv, min Ånd og dermed kom til at være ukærlig, hensynsløs, hårdhjertet og ubarmhjertig i situationen).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af fravær af mit sande Selv, min Ånd, fik mig til at være ukærlig, hensynsløs, hårdhjertet og ubarmhjertig, og hvordan det fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til den anden/de andre i situationen.

Ukærlig:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ukærlige væremåde fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ukærlige væremåde fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ukærlige væremåde fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ukærlige væremåde fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Hensynsløshed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hensynsløshed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hensynsløshed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hensynsløshed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hensynsløshed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Hårdhjertethed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hårdhjertethed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hårdhjertethed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hårdhjertethed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hårdhjertethed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Ubarmhjertighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubarmhjertighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubarmhjertighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ubarmhjertighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ubarmhjertighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Fravær af mit sande Selv, min Ånd, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Fravær af mit sande Selv, min Ånd på en sådan måde, at jeg blev ukærlig, hensynsløs, hårdhjertet og ubarmhjertig i situationen, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt:

Nærvær af mit sande Selv, min Ånd, med HansHendes betingelsesløse:

a. Kærlighed
b. Omsorg
c. Medfølelse
d. Barmhjertighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg tror, at min anvendelse af nærvær af mit sande Selv, min Ånd med HansHendes betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til den anden/de andre i situationen

Kærlighed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde været kærlig).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde været kærlig).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg vil have handlet i situationen, hvis jeg havde været kærlig).

4. Jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde været kærlig).

Omsorg:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde været omsorgsfuld).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde været omsorgsfuld).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde været omsorgsfuld).

4. Jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde været omsorgsfuld).

Medfølelse:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde været medfølende).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde været medfølende).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde været medfølende).

4. Jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde været medfølende).

Barmhjertighed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde været barmhjertig).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde været barmhjertig).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde været barmhjertig).

4. Jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde været barmhjertig).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede i situationen ved at bruge nærvær af mit sande Selv, min Ånd i

stedet for fravær af mit sande Selv, min Ånd.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej, hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge nærvær af mit sande Selv, min Ånd i stedet for fravær af mit sande Selv, min Ånd i situationen.

Jeg **tror**, at hvis jeg i stedet havde brugt nærvær af mit sande Selv, min Ånd på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Nærvær af mit sande Selv, min Ånd i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Nærvær af mit sande Selv, min Ånd i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker, ved at bruge Nærvær af mit sande Selv, min Ånd, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge Nærvær af mit sande Selv, min Ånd i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra fravær af mit sande Selv, min Ånd til nærvær af mit sande Selv, min Ånd på denne måde, vælger jeg at flytte mig energetisk fra fravær af mit sande Selv, min Ånd til nærvær af mit sande Selv, min Ånd som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Fravær af mit sande Selv, min Ånd, der fik mig til at være:

a. Ukærlig
b. Hensynsløs
c. Hårdhjertet
d. Ubarmhjertig

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at bruge fravær af mit sande Selv, min Ånd på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal, jeg **tror**, var mit smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge fravær af mit sande Selv, min Ånd ved at bruge en ukærlig væremåde til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte en ukærlige væremåde til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg

vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge en ukærlig væremåde i situationen), og jeg elsker og accepterer også fraværet af mit sande Selv, min Ånd helt og fuldt for at være nøjagtigt, som det er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere fraværet af mit sande Selv, min Ånd på trods af den smerte, det påførte mig i forbindelse med min ukærlige væremåde i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned , den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge fravær af mit sande Selv, min Ånd ved at bruge hensynsløshed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte hensynsløshed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge hensynsløshed i situationen), og jeg elsker og accepterer også fraværet af mit sande Selv, min Ånd helt og fuldt for at være nøjagtigt, som det er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere fraværet af mit sande Selv, min Ånd på trods af den smerte, det påførte mig i forbindelse med min hensynsløshed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned , den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge fravær af mit sande Selv, min Ånd ved at bruge hårdhjertethed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte hårdhjertethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge hårdhjertethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også fraværet af mit sande Selv, min Ånd helt og fuldt for at være nøjagtigt, som det er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere fraværet af mit sande Selv, min Ånd på trods af den smerte, det påførte mig i forbindelse med min hårdhjertethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned , den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge fravær af mit sande Selv, min Ånd ved at bruge ubarmhjertighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte ubarmhjertighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge ubarmhjertighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også fraværet af mit

sande Selv, min Ånd helt og fuldt for at være nøjagtigt, som det er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere fraværet af mit sande Selv, min Ånd på trods af den smerte, det påførte mig i forbindelse på min ubarmhjertighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned , den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min ukærlige væremåde fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ukærlige væremåde fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min ukærlige væremåde fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ukærlige væremåde fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min hensynsløshed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hensynsløshed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min hensynsløshed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hensynsløshed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min hårdhjertethed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hårdhjertethed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min hårdhjertethed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hårdhjertethed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min ubarmhjertighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubarmhjertighed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min ubarmhjertighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubarmhjertighed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i at være ukærlig, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min ukærlige væremåde i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i at være hensynsløs ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min hensynsløshed i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Så kunne jeg også give slip i at være hårdhjertet ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min hårdhjertethed i en lignende situation i fremtiden).

UN: Så kunne jeg også give slip i at være ubarmhjertig ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min ubarmhjertighed i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg tror på, at jeg nu kunne komme mig over at være ukærlig og hensynsløs, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over at være ukærlig og hensynsløs i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at tro på, at jeg kan give slip i at være hårdhjertet og ubarmhjertig, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at tillade min Højere Magt at befri mig fra min hårdhjertethed og min ubarmhjertighed i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu helt op for at give slip i at bruge fravær af mit sande Selv, min Ånd og dermed fra at være ukærlig, hensynsløs, hårdhjertet og ubarmhjertig i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig helt op for give slip i at bruge fravær af mit sande Selv, min Ånd og dermed fra at være ukærlig, hensynsløs, hårdhjertet og ubarmhjertig i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge fravær af mit sande Selv, min Ånd og dermed fra at være ukærlig, hensynsløs, hårdhjertet og ubarmhjertig i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge fravær af mit sande Selv, min Ånd og dermed fra at være ukærlig, hensynsløs, hårdhjertet og ubarmhjertig i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil smerten over at bruge fravær af mit sande Selv, min Ånd er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på:

Nærvær af mit sande Selv, min Ånd, der får mig at være betingelsesløs:

a. Kærlig
b. Omsorgsfuld
c. Medfølende
d. Barmhjertig

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst kærlig i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv min Ånd til at være bevidst kærlig i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst kærlig i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst omsorgsfuld i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv min Ånd til at være bevidst omsorgsfuld i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst omsorgsfuld i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst medfølende i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv min Ånd til at være bevidst medfølende i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst medfølende i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst barmhjertig i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan

jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv min Ånd til at være bevidst barmhjertig i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst barmhjertig i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til være bevidst kærlig i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst kærlig i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst omsorgsfuld i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst omsorgsfuld i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst medfølende i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst medfølende i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst barmhjertig i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst barmhjertig i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst kærlig i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst kærlig i en lignende situation i fremtiden).

.

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst omsorgsfuld i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst omsorgsfuld i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til være bevidst medfølende i en lignende situation i

fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst medfølende i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst barmhjertig i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker bruge at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst barmhjertig i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst kærlig i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker bruge at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst kærlig i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst omsorgsfuld i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker bruge at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst omsorgsfuld i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst medfølende i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker bruge at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst medfølende i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst barmhjertig i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker bruge at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst barmhjertig i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til være bevidst kærlig i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst kærlig i en

lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til være bevidst omsorgsfuld i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst omsorgsfuld i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til være bevidst medfølende i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst medfølende i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til være bevidst barmhjertig i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg ønsker at bruge nærværet af mit sande Selv, min Ånd til at være bevidst barmhjertig i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

APPENDIKS B

01. Fra Tomhedens Ring til Opfyldelsens Ring.

Jeg brugte:

Tomhedens Ring med dens:

a. Tomhed
b. Kedsomhed
c. Meningsløshed
d. Ensomhed

I dag brugte jeg Tomhedens Ring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Tomhedens Ring).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Tomhedens Ring fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til den anden/de andre i situationen.

Tomhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min tomhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min tomhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min tomhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min tomhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Kedsomhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min kedsomhed mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min kedsomhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min kedsomhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min kedsomhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Meningsløshed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min meningsløshed mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min meningsløshed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min meningsløshed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at

afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min meningsløshed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Ensomhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ensomhed mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ensomhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ensomhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ensomhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Ring, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Tomhedens Ring, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt:

Opfyldelsens Ring med dens:

a. Opfyldelse
b. Interesse
c. Meningsfuldhed
d. Énhed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Opfyldelsens Ring kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til den anden/de andre i situationen.

Opfyldelse:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt opfyldelse).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt

opfyldelse).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt opfyldelse).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt opfyldelse).

Interesse:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt interesse).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt interesse).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt interesse).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt interesse).

Meningsfuldhed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt meningsfuldhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt meningsfuldhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt meningsfuldhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville

have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt meningsfuldhed).

Énhed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt énhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt énhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt énhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt énhed)
.

Til sidst skriver jeg ned, om jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Opfyldelsens Ring i stedet for Tomhedens Ring.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Opfyldelsens Ring i stedet for Tomhedens Ring i situationen.

Jeg **tror**, at hvis jeg i stedet havde brugt Opfyldelsens Ring på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Opfyldelsens Ring i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Opfyldelsens Ring i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Opfyldelsens Ring, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Tomhedens Ring til Opfyldelsens Ring vælger jeg at flytte mig energetisk fra Tomhedens Ring til Opfyldelsens Ring som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Tomhedens Ring med dens:

a. Tomhed
b. Kedsomhed
c. Meningsløshed
d. Ensomhed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Tomhedens Ring på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var mit smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Tomhedens Ring ved at bruge tomhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte tomhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge tomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Tomhedens Ring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Tomhedens Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af tomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Tomhedens Ring ved at bruge kedsomhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte kedsomhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge kedsomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Tomhedens Ring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Tomhedens Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af kedsomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Tomhedens Ring ved at bruge meningsløshed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg

brugte meningsløshed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge meningsløshed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Tomhedens Ring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Tomhedens Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af meningsløshed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Tomhedens Ring ved at bruge ensomhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte ensomhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge ensomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Tomhedens Ring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Tomhedens Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af ensomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min tomhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min tomhed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min tomhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min tomhed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min kedsomhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min kedsomhed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min kedsomhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min kedsomhed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min meningsløshed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min meningsløshed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min meningsløshed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min meningsløshed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min ensomhed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ensomhed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min ensomhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ensomhed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min tomhed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til bevidst at give slip i min tomhed i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min kedsomhed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til bevidst at give slip i min kedsomhed i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min meningsløshed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til bevidst at give slip i min meningsløshed i en lignende situation i fremtiden).

UN: Så kunne jeg også give slip i min ensomhed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til bevidst at give slip i min ensomhed i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, at jeg nu kan komme mig over min tomhed og min kedsomhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min tomhed og min kedsomhed i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min meningsløshed og min ensomhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min meningsløshed og min ensomhed i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Tomhedens Ring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for

mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Tomhedens Ring i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Tomhedens Ring og dermed fra at bruge tomhed, kedsomhed, meningsløshed og ensomhed i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig bevidst at give slip i at bruge Tomhedens Ring og dermed at bruge tomhed, kedsomhed, meningsløshed og ensomhed i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Tomhedens Ring i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på:

Opfyldelsens Ring med dens:

a. Opfyldelse
b. Interesse
c. Meningsfuldhed
d. Énhed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Opfyldelsens Ring til at bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Opfyldelsens Ring til at bruge interesse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge interesse bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge interesse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Opfyldelsens Ring til at bruge meningsfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge meningsfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge meningsfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Opfyldelsens Ring til at bruge énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge interesse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge interesse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge meningsfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge meningsfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (Jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge interesse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (Jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge interesse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge meningsfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (Jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge meningsfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (Jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Opfyldelsens Ring i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville være til min fordel at bruge Opfyldelsens Ring i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge opfyldelse i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville være til min fordel at bruge opfyldelse i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge interesse i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville være til min fordel at bruge interesse i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge meningsfuldhed i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville være til min fordel at bruge meningsfuldhed i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge énhed i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville være til min fordel at bruge énhed i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge opfyldelse og interesse i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig

glæde at bruge opfyldelse og interesse i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge meningsfuldhed og énhed i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge meningsfuldhed og énhed i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Opfyldelsens Ring ved at vælge at bruge opfyldelse, interesse, meningsfuldhed og énhed i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville være til min fordel at bruge Opfyldelsens Ring med dens opfyldelse, interesse, meningsfuldhed og énhed i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

02. Fra Selvcentreringens Ring til Gudcentreringens Ring.

Jeg brugte:

Selvcentreringens Ring med dens:

a. Eufori
b. Depression
c. Selvkritik
d. Selvros

I dag brugte jeg Selvcentreringens Ring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Selvcentreringens Ring).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Selvcentreringens Ring fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til den anden/de andre i situationen.

Eufori:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min eufori mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min eufori fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min eufori fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min eufori fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Depression:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min depression mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min depression fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min depression fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min depression fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Selvkritik:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selvkritik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selvkritik fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min selvkritik fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min selvkritik fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Selvros:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selvros mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selvros fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min selvros fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min selvros fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Ring, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Selvcentreringens Ring, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt:

Gudcentreringens Ring med dens:

a. Glæde
b. Kraft-tilførsel
c. Åbensindethed
d. Taknemmelighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Gudcentreringens Ring kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til den anden/de andre i situationen.

Glæde:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt glæde).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt glæde).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt glæde).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville

have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt glæde).

Kraft-tilførsel:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt kraft-tilførsel).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt kraft-tilførsel).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt kraft-tilførsel).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt kraft-tilførsel).

Åbensindethed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt åbensindethed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt åbensindethed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt åbensindethed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt åbensindethed).

Taknemmelighed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt taknemmelighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt taknemmelighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt taknemmelighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt taknemmelighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Gudcentreringens Ring i stedet for Selvcentreringens Ring.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Gudcentreringens Ring i stedet for Selvcentreringens Ring i situationen.

Jeg **tror**, at hvis jeg i stedet havde brugt Gudcentreringens Ring på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Gudcentreringens Ring i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Gudcentreringens Ring i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Gudcentreringens Ring, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Selvcentreringens Ring til Gudcentreringens Ring vælger jeg at flytte mig energetisk fra Selvcentreringens Ring til Gudcentreringens Ring som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Selvcentreringens Ring med dens:

a. Eufori
b. Depression
c. Selvkritik
d. Selvros

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Selvcentreringens Ring på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var mit smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Selvcentreringens Ring i situationen ved at bruge eufori til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte eufori til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge eufori i situationen), og jeg elsker og accepterer også Selvcentreringens Ring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Selvcentreringens Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af eufori i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Selvcentreringens Ring i situationen ved at bruge depression til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte depression til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge depression i situationen), og jeg elsker og accepterer også Selvcentreringens Ring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Selvcentreringens Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af depression i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Selvcentreringens Ring i situationen ved at bruge selvkritik til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte selvkritik til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge selvkritik i situationen), og jeg elsker og accepterer også Selvcentreringens Ring helt og

fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Selvcentreringens Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af selvkritik i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Selvcentreringens Ring i situationen ved at bruge selvros til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte selvros til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge selvros i situationen), og jeg elsker og accepterer også Selvcentreringens Ring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Selvcentreringens Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af selvros i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min eufori fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min eufori fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min eufori fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min eufori fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min depression fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min depression fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min depression fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min depression fik mig til at føle i situationen).

HF: Min selvkritik fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selvkritik fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min selvkritik fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selvkritik fik mig til at føle i situationen).

UA: Min selvros fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selvros fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min selvros fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selvros fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min eufori, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til bevidst at give slip i min eufori i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min depression ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til bevidst at give slip i min depression i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min selvkritik, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til bevidst at give slip i min selvkritik i en lignende situation i fremtiden).

UN: Så kunne jeg også give slip i min selvros ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til bevidst at give slip i min selvros i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min eufori og min depression, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min eufori og min depression i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min selvkritik og min selvros, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min selvkritik og min selvros i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Selvcentreringens Ring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Selvcentreringens Ring i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Selvcentreringens Ring og dermed fra at bruge eufori, depression, selvkritik og selvros i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at

afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig bevidst at give slip i at bruge Selvcentreringens Ring og dermed at bruge eufori, depression, selvkritik og selvros bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Selvcentreringens Ring i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på:

Gudcentreringens Ring med dens:

a. Glæde
b. Kraft-tilførsel
c. Åbensindethed
d. Taknemmelighed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Gudcentreringens Ring ved at bruge glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Gudcentreringens Ring ved at bruge kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Gudcentreringens Ring ved at bruge åbensindethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge åbensindethed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor

jeg ønsker at bruge åbensindethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Gudcentreringens Ring ved at bruge taknemmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge taknemmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge taknemmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge åbensindethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge åbensindethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge taknemmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge taknemmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (Jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (Jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge åbensindethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (Jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge åbensindethed bevidst

i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge taknemmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (Jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge taknemmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Gudcentreringens Ring bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville være til min fordel at bruge Gudcentreringens Ring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville være til min fordel at bruge glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville være til min fordel at bruge kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge åbensindethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville være til min fordel at bruge åbensindethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge taknemmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville være til min fordel at bruge taknemmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge glæde og kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge glæde og kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge åbensindethed og taknemmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge åbensindethed og taknemmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Gudcentreringens Ring ved at vælge at bruge glæde, kraft-tilførsel, åbensindethed og taknemmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville være til min fordel at bruge Gudcentreringens Ring med dens glæde, kraft-tilførsel, åbensindethed og taknemmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

03. Fra Medafhængighedens Ring til Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring.

Jeg brugte:

Medafhængighedens Ring med dens:

a. Frelser-rollen
b. Forfører-rollen
c. Offer-rollen
d. Krænker-rollen

I dag brugte jeg Medafhængighedens Ring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Medafhængighedens Ring).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Medafhængighedens Ring fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Frelser-rollen:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min frelser-rolle fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min

frelser-rolle fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min frelser-rolle fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min frelser-rolle fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Forfører-rollen:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forfører-rolle fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forfører-rolle fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min forfører-rolle fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min forfører-rolle fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Offer-rollen:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min offer-rolle fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min offer-rolle fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min offer-rolle fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min offer-rolle fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Krænker-rollen:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min krænker-rolle fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min krænker-rolle fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min krænker-rolle fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min krænker-rolle fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Ring, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Medafhængighedens Ring, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt:

Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens:

a. Ikke-tilknytning
b. Integritet
c. Respekt for selv
d. Respekt for andre

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Ikke-tilknytning:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt ikke-tilknytning).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt ikke-tilknytning).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt ikke-tilknytning).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt

ikke-tilknytning).

Integritet:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt integritet).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt integritet).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt integritet).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt integritet).

Respekt for selv:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt respekt for selv).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt respekt for selv).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt respekt for selv).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt respekt for selv).

Respekt for andre:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt respekt for andre).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt respekt for andre).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt respekt for andre).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt respekt for andre).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring i stedet for Medafhængighedens Ring.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring i stedet for Medafhængighedens Ring.

Jeg **tror**, at hvis jeg i stedet havde brugt Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Medafhængighedens Ring til Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring vælger jeg at flytte mig energetisk fra Medafhængighedens Ring til Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Medafhængighedens Ring med dens:

a. Frelser-rollen
b. Forfører-rollen
c. Offer-rollen
d. Krænker-rollen

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Medafhængighedens Ring på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Medafhængighedens Ring ved at bruge frelser-rollen til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte frelser-rollen til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge frelser-rollen i situationen), og jeg elsker og accepterer også Medafhængighedens Ring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Medafhængighedens Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af frelser-rollen i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Medafhængighedens Ring ved at bruge forfører-rollen til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte forfører-rollen til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge forfører-rollen i situationen), og jeg elsker og accepterer også Medafhængighedens Ring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Medafhængighedens Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af forfører-rollen i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Medafhængighedens Ring ved at bruge offer-rollen til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte offer-rollen til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge offer-rollen i situationen), og jeg elsker og accepterer også Medafhængighedens Ring helt og fuldt for at være

nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Medafhængighedens Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af offer-rollen i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Medafhængighedens Ring ved at bruge krænker-rollen til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte krænker-rollen til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge krænker-rollen i situationen), og jeg elsker og accepterer også Medafhængighedens Ring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Medafhængighedens Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af krænker-rollen i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min frelser-rolle fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min frelser-rolle fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min frelser-rolle fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min frelser-rolle fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min forfører-rolle fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forfører-rolle fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min forfører-rolle fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forfører-rolle fik mig til at føle i situationen).

HF: Min offer-rolle fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min offer-rolle fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min offer-rolle fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min offer-rolle fik mig til at føle i situationen).

UA: Min krænker-rolle fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min krænker-rolle fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min krænker-rolle fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min krænker-rolle fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min frelser-rolle, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min frelser-rolle bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min forfører-rolle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min forfører-rolle bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min offer-rolle, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min offer-rolle).

UN: Så kunne jeg også give slip i min krænker-rolle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min krænker-rolle bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min frelser-rolle og min forfører-rolle, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min frelser-rolle og min forfører-rolle bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min offer-rolle og min krænker-rolle, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min offer-rolle og min krænker-rolle bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Medafhængighedens Ring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Medafhængighedens Ring i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Medafhængighedens Ring og dermed fra at bruge frelser-rollen, forfører-rollen, offer-rollen og krænker-rollen bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg

tror, kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Medafhængighedens Ring og dermed at bruge frelser-rollen, forfører-rollen, offer-rollen og krænker-rollen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Medafhængighedens Ring i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på:

Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens:

a. Ikke-tilknytning
b. Integritet
c. Respekt for selv
d. Respekt for andre

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring ved at bruge ikke-tilknytning bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ikke-tilknytning bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ikke-tilknytning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring ved at bruge integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring ved at bruge respekt for selv bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge respekt for selv bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor

jeg ønsker at bruge respekt for selv bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring ved at bruge respekt for andre bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge respekt for andre bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge respekt for andre bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ikke-tilknytning bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ikke-tilknytning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge respekt for selv bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge respekt for selv bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge respekt for andre bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge respekt for andre bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ikke-tilknytning bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ikke-tilknytning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge respekt for selv bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge respekt for selv

bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge respekt for andre bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge respekt for andre bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ikke-tilknytning bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge ikke-tilknytning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge respekt for selv bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge respekt for selv bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge respekt for andre bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge respekt for andre bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge ikke-tilknytning og integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge ikke-tilknytning og integritet bevidst i en lignende

situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge respekt for selv og respekt for andre bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge respekt for selv og respekt for andre bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring ved at vælge at bruge ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

04. Fra Den Store Ring af Smerte til Den Store Ring af Glæde.

Jeg brugte:

Den Store Ring af Smerte med dens:

a. Gerrighed
b. Misundelse
c. Had/undertrykt vrede
d. Hovmod

I dag brugte jeg Den Store Ring af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Den Store Ring af Smerte).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Den Store Ring af Smerte fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Gerrighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min

gerrighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min gerrighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min gerrighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min gerrighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Misundelse:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min misundelse fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min misundelse fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min misundelse fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min misundelse fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Had/undertrykt vrede:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit had/min undertrykte vrede fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit had/min undertrykte vrede fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit had/min undertrykte vrede fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit had/min undertrykte vrede fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Hovmod:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit hovmod fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit hovmod fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit hovmod fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit hovmod fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Ring, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Den Store Ring af Smerte, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt:

Den Store Ring af Glæde med dens:

a. Tro
b. Håb
c. Kærlighed
d. Sandhed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Den Store Ring af Glæde kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Tro:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tro).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tro).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tro).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

(jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tro).

Håb:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt håb).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt håb).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt håb).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt håb).

Kærlighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt kærlighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt kærlighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt kærlighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt kærlighed).

Sandhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt sandhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt sandhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt sandhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt sandhed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Den Store Ring af Glæde i stedet for Den Store Ring af Smerte.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Den Store Ring af Glæde i stedet for Den Store Ring af Smerte i situationen.

Jeg **tror**, at hvis jeg i stedet havde brugt Den Store Ring af Glæde på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Den Store Ring af Glæde i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Den Store Ring af Glæde i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Den Store Ring af Glæde, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Den Store Ring af Smerte til Den Store Ring af Glæde vælger jeg at flytte mig energetisk fra Den Store Ring af Smerte til Den Store Ring af Glæde som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Den Store Ring af Smerte med dens:

a. Gerrighed
b. Misundelse
c. Had/undertrykt vrede
d. Hovmod

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Den Store Ring af Smerte på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var mit smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Den Store Ring af Smerte ved at bruge gerrighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte gerrighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge gerrighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Den Store Ring af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Den Store Ring af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af gerrighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Den Store Ring af Smerte ved at bruge misundelse til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte misundelse til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge misundelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også Den Store Ring af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Den Store Ring af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af misundelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Den Store Ring af Smerte ved at bruge had/undertrykt vrede til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte had/undertrykt vrede til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge had/undertrykt vrede i situationen), og jeg elsker og accepterer også Den Store

Ring af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Den Store Ring af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af had/undertrykt vrede i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Den Store Ring af Smerte ved at bruge hovmod til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte hovmod til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge hovmod i situationen), og jeg elsker og accepterer også Den Store Ring af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Den Store Ring af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af hovmod i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min gerrighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min gerrighed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min gerrighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min gerrighed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min misundelse fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min misundelse fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min misundelse fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min misundelse fik mig til at føle i situationen).

HF: Mit had/min undertrykte vrede fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit had/min undertrykte vrede fik mig til at tænke i situationen).

KB: Mit had/min undertrykte vrede fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit had/min undertrykte vrede fik mig til at føle i situationen).

UA: Mit hovmod fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit hovmod fik mig til at tænke i situationen).

TH: Mit hovmod fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit hovmod fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min gerrighed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min gerrighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min misundelse ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min misundelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i mit had/min undertrykte vrede, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i mit had/min undertrykte vrede bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Så kunne jeg også give slip i mit hovmod ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i mit hovmod bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min gerrighed og min misundelse, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min gerrighed og min misundelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over mit had/min undertrykte vrede og mit hovmod, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over mit had/min undertrykte vrede og mit hovmod bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Den Store Ring af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Den Store Ring af

Smerte i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Den Store Ring af Smerte og dermed fra at bruge gerrighed, misundelse, had/undertrykt vrede og hovmod bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Den Store Ring af Smerte og dermed at bruge gerrighed, misundelse, had/undertrykt vrede og hovmod bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Den Store Ring af Smerte i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på:

Den Store Ring af Glæde med dens:

a. Tro
b. Håb
c. Kærlighed
d. Sandhed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Den Store Ring af Glæde ved at bruge tro bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tro bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Den Store Ring af Glæde ved at bruge håb bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge håb bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge håb bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Den Store Ring af Glæde ved at bruge kærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge kærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge kærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Den Store Ring af Glæde ved at bruge sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tro bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge håb bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge håb bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge kærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge kærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge håb bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge håb bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge kærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge kærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Den Store Ring af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Den Store Ring af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge håb bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge håb bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge kærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge kærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge tro og håb bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge tro og håb bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge kærlighed og sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge kærlighed og sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Den Store Ring af Glæde ved at vælge at bruge tro, håb, kærlighed og sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Den Store Ring af Glæde med dens tro, håb, kærlighed og sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

05. Fra Gerrighedens Lille Ring til Troens Lille Ring.

Jeg brugte:

Gerrighedens Lille Ring med dens:

a. Nærighed
b. Grådighed
c. Fattigdom
d. Fråseri

I dag brugte jeg Gerrighedens Lille Ring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Gerrighedens Lille Ring).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Gerrighedens Lille Ring fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Nærighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nærighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nærighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nærighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nærighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Grådighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min grådighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min grådighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min grådighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min grådighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Fattigdom:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fattigdom fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fattigdom fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fattigdom fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fattigdom fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Fråseri:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit fråseri fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit fråseri fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit fråseri fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit fråseri fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Ring, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Gerrighedens Lille Ring, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt:

Troens Lille Ring med dens:

a. Gavmildhed
b. Tillid
c. Velstand
d. Ansvarlighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Troens Lille Ring kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Gavmildhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt gavmildhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt gavmildhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt gavmildhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

(jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt gavmildhed).

Tillid:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tillid).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tillid).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tillid).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tillid).

Velstand:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt velstand).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt velstand).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt velstand).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt velstand).

Ansvarlighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt ansvarlighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt ansvarlighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt ansvarlighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt ansvarlighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Troens Lille Ring i stedet for Gerrighedens Lille Ring.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej, hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Troens Lille Ring i stedet for Gerrighedens Lille Ring i situationen.

Jeg **tror**, at hvis jeg i stedet havde brugt Troens Lille Ring på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Troens Lille Ring i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Troens Lille Ring i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Troens Lille Ring, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Gerrighedens Lille Ring til Troens Lille Ring vælger jeg at flytte mig energetisk fra Gerrighedens Lille Ring til Troens Lille Ring som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Gerrighedens Lille Ring med dens:

a. Nærighed
b. Grådighed
c. Fattigdom
d. Fråseri

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Gerrighedens Lille Ring på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var mit smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Lille Ring ved at bruge nærighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte nærighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge nærighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Lille Ring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Lille Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af nærighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Lille Ring ved at bruge grådighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte grådighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge grådighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Lille Ring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Lille Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af grådighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Lille Ring ved at bruge fattigdom til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte fattigdom til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge fattigdom i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Lille Ring helt og fuldt for at være

nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Lille Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af fattigdom i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Lille Ring ved at bruge fråseri til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte fråseri til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge fråseri i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Lille Ring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Lille Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af fråseri i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min nærighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nærighed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min nærighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nærighed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min grådighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min grådighed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min grådighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min grådighed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min fattigdom fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fattigdom fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min fattigdom fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fattigdom fik mig til at føle i situationen).

UA: Mit fråseri fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit fråseri fik mig til at tænke i situationen).

TH: Mit fråseri fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit fråseri fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min nærighed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min nærighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min grådighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min grådighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min fattigdom, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min fattigdom bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Så kunne jeg også give slip i mit fråseri ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i mit fråseri bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min nærighed og min grådighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min nærighed og min grådighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min fattigdom og mit fråseri, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min fattigdom og mit fråseri bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Gerrighedens Lille Ring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Gerrighedens Lille Ring i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Gerrighedens Lille Ring og dermed fra at bruge nærighed, grådighed, fattigdom og fråseri bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg

vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Gerrighedens Lille Ring og dermed at bruge nærighed, grådighed, fattigdom og fråseri bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Gerrighedens Lille Ring i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på:

Troens Lille Ring med dens:

a. Gavmildhed
b. Tillid
c. Velstand
d. Ansvarlighed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Lille Ring ved at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Lille Ring ved at bruge tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Lille Ring ved at bruge velstand bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velstand bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velstand

bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Lille Ring ved at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velstand bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velstand bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velstand bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velstand bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Lille Ring bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Troens Lille Ring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velstand bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge velstand bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge gavmildhed og tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge gavmildhed og tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge velstand og ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg

vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge velstand og ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Lille Ring ved at vælge at bruge gavmildhed, tillid, velstand og ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Troens Lille Ring med dens gavmildhed, tillid, velstand og ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

06. Fra Misundelsens Lille Ring til Håbets Lille Ring.

Jeg brugte:

Misundelsens Lille Ring med dens:

a. Vantro
b. Overtro
c. Underkastelse
d. Trods

I dag brugte jeg Misundelsens Lille Ring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Misundelsens Lille Ring).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Misundelsens Lille Ring fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Vantro:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vantro fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vantro fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min vantro fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min vantro fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Overtro:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overtro fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overtro fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overtro fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overtro fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Underkastelse:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min underkastelse fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min underkastelse fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min underkastelse fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min underkastelse fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Trods:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min trods fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min trods fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned,

hvordan min trods fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min trods fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Ring, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Misundelsens Lille Ring, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt:

Håbets Lille Ring med dens:

a. Tiltro
b. Oplysning
c. Skelne-evne
d. Sindsro

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Håbets Lille Ring kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Tiltro:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tiltro).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tiltro).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tiltro).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tiltro).

Oplysning:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt oplysning).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt oplysning).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt oplysning).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt oplysning).

Skelne-evne:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt skelne-evne).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt skelne-evne).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt skelne-evne).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt skelne-evne).

Sindsro:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt sindsro).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt sindsro).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at

skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt sindsro).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt sindsro).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Håbets Lille Ring i stedet for Misundelsens Lille Ring.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej, hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Håbets Lille Ring i stedet for Misundelsens Lille Ring i situationen.

Jeg **tror**, at hvis jeg i stedet havde brugt Håbets Lille Ring på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Håbets Lille Ring i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Håbets Lille Ring i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Håbets Lille Ring, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Misundelsens Lille Ring til Håbets Lille Ring vælger jeg at flytte mig energetisk fra Misundelsens Lille Ring til Håbets Lille Ring som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Misundelsens Lille Ring med dens:

a. Vantro
b. Overtro
c. Underkastelse
d. Trods

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Misundelsens Lille Ring på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var mit smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Lille Ring ved at bruge vantro til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte vantro til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge vantro i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Lille Ring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Lille Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af vantro i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Lille Ring ved at bruge overtro til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte overtro til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge overtro i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Lille Ring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Lille Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af overtro i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Lille Ring ved at bruge underkastelse til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte underkastelse til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge underkastelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Lille Ring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Lille Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af underkastelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den

påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Lille Ring ved at bruge trods til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte trods til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge trods i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Lille Ring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Lille Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af trods i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min vantro fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vantro fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min vantro fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vantro fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min overtro fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overtro fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min overtro fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overtro fik mig til at føle i situationen).

HF: Min underkastelse fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min underkastelse fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min underkastelse fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min underkastelse fik mig til at føle i situationen).

UA: Min trods fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min trods fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min trods fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min trods fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min vantro, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min vantro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min overtro ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min overtro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min underkastelse, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min underkastelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Så kunne jeg også give slip i min trods ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min trods bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min vantro og min overtro, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min vantro og min overtro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min underkastelse og min trods, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min underkastelse og min trods bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Misundelsens Lille Ring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Misundelsens Lille Ring i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Misundelsens Lille Ring og dermed fra at bruge vantro, overtro, underkastelse og trods bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Misundelsens Lille Ring og dermed at bruge vantro, overtro, underkastelse og trods bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Misundelsens Lille Ring i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på:

Håbets Lille Ring med dens:

a. Tiltro
b. Oplysning
c. Skelne-evne
d. Sindsro

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Lille Ring ved at bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Lille Ring ved at bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Lille Ring ved at bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Lille Ring ved at bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min tiltro er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Lille Ring bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Håbets Lille Ring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge tiltro og oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge tiltro og oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge skelne-evne og sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge skelne-evne og sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Lille Ring ved at vælge at bruge tiltro, oplysning, skelne-evne og sindsro bevidst i en

lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Håbets Lille Ring med dens tiltro, oplysning, skelne-evne og sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

07. Fra Hadets Lille Ring til Kærlighedens Lille Ring.

Jeg brugte:

Hadets/Den Undertrykte Vredes Lille Ring med dens:

a. Benægtelse
b. Manipulation
c. Sygdom
d. Vanvid

I dag brugte jeg Hadets/Den Undertrykte Vredes Lille Ring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Hadets/Den Undertrykte Vredes Lille Ring).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Hadets/Den Undertrykte Vredes Lille Ring fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Benægtelse:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min benægtelse fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min benægtelse fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min benægtelse fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min benægtelse fik mig til at

forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Manipulation:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min manipulation fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min manipulation fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min manipulation fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min manipulation fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Sygdom:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min sygdom fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min sygdom fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min sygdom fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min sygdom fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Vanvid:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit vanvid fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit vanvid fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit vanvid fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit vanvid fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Ring, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Lille Ring, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt:

Kærlighedens Lille Ring med dens:

a. Indrømmelse
b. Selv-accept
c. Sundhed
d. Tilregnelighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Kærlighedens Lille Ring kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Indrømmelse:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt indrømmelse).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt indrømmelse).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt indrømmelse).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt indrømmelse).

Selv-accept:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt selv-accept).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt selv-accept).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt selv-accept).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt selv-accept).

Sundhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt sundhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt sundhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt sundhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt sundhed).

Tilregnelighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tilregnelighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tilregnelighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tilregnelighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tilregnelighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Kærlighedens Lille Ring i stedet for Hadets/Den Undertrykte Vredes Lille Ring.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej, hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Kærlighedens Lille Ring i stedet for Hadets/Den Undertrykte Vredes Lille Ring i situationen.

Jeg **tror**, at hvis jeg i stedet havde brugt Kærlighedens Lille Ring på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Kærlighedens Lille Ring i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Kærlighedens Lille Ring i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Kærlighedens Lille Ring, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Lille Ring til Kærlighedens Lille Ring vælger jeg at flytte mig energetisk fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Lille Ring til Kærlighedens Lille Ring som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Hadets/Den Undertrykte Vredes Lille Ring med dens:

a. Benægtelse
b. Manipulation
c. Sygdom
d. Vanvid

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Hadets/Den Undertrykte Vredes Lille Ring på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var mit smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Lille Ring ved at bruge benægtelse til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte benægtelse til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge benægtelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Lille Ring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Lille Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af benægtelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Lille Ring ved at bruge manipulation til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte manipulation til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge manipulation i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Lille Ring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Lille Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af manipulation i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Lille Ring ved at bruge sygdom til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte sygdom til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge sygdom i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Lille Ring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Lille Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af sygdom i situationen), og jeg elsker og

accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Lille Ring ved at bruge vanvid til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte vanvid til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge vanvid i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Lille Ring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Lille Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af vanvid i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min benægtelse fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min benægtelse fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min benægtelse fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min benægtelse fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min manipulation fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min manipulation fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min manipulation fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min manipulation fik mig til at føle i situationen).

HF: Min sygdom fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min sygdom fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min sygdom fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min sygdom fik mig til at føle i situationen).

UA: Mit vanvid fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit vanvid fik mig til at tænke i situationen).

TH: Mit vanvid fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit vanvid fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min benægtelse, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min benægtelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min manipulation ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min manipulation bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min sygdom, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min sygdom bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Så kunne jeg også give slip i mit vanvid ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i mit vanvid bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min benægtelse og min manipulation, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min benægtelse og min manipulation bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min sygdom og mit vanvid, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min sygdom og mit vanvid bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Hadets/Den Undertrykte Vredes Lille Ring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Lille Ring i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Lille Ring og dermed fra at bruge benægtelse, manipulation, sygdom og vanvid bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Lille Ring og dermed at bruge

benægtelse, manipulation, sygdom og vanvid bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Hadets/Den Undertrykte Vredes Lille Ring i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på:

Kærlighedens Lille Ring med dens:

a. Indrømmelse
b. Selv-accept
c. Sundhed
d. Tilregnelighed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Lille Ring ved at bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Lille Ring ved at bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Lille Ring ved at bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Lille Ring til at bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min indrømmelse er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Lille Ring bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Kærlighedens Lille Ring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge indrømmelse og selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge indrømmelse og selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge sundhed og tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville

bringe mig glæde at bruge sundhed og tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Lille Ring ved at vælge at bruge indrømmelse, selv-accept, sundhed og tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Kærlighedens Lille Ring med dens indrømmelse, selv-accept, sundhed og tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

08. Fra Hovmodets Lille Ring til Sandhedens Lille Ring.

Jeg brugte:

Hovmodets Lille Ring med dens:

a. Overlegenhed
b. Underlegenhed
c. Overfyldning
d. Isolation

I dag brugte jeg Hovmodets Lille Ring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Hovmodets Lille Ring).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Hovmodets Lille Ring fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Overlegenhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overlegenhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overlegenhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned,

hvordan min overlegenhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overlegenhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Underlegenhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min underlegenhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min underlegenhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min underlegenhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min underlegenhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Overfyldning:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overfyldning fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overfyldning fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overfyldning fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overfyldning fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Isolation:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min isolation fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min isolation fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min isolation fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min isolation fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Ring, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Hovmodets Lille Ring, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt:

Sandhedens Lille Ring med dens:

a. Ydmyghed
b. Ærlighed
c. Individualitet
d. Fællesskab

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Sandhedens Lille Ring kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Ydmyghed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt ydmyghed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt ydmyghed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt ydmyghed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt ydmyghed).

Ærlighed

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt ærlighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt ærlighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt ærlighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt ærlighed).

Individualitet:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt individualitet).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt individualitet).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt individualitet).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt individualitet).

Fællesskab:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt fællesskab).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt fællesskab).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt fællesskab).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt fællesskab).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Sandhedens Lille Ring i stedet for Hovmodets Lille Ring.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej, hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Sandhedens Lille Ring i stedet for Hovmodets Lille Ring i situationen.

Jeg **tror**, at hvis jeg i stedet havde brugt Sandhedens Lille Ring på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Sandhedens Lille Ring i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Sandhedens Lille Ring i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Sandhedens Lille Ring, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Hovmodets Lille Ring til Sandhedens Lille Ring vælger jeg at flytte mig energetisk fra Hovmodets Lille Ring til Sandhedens Lille Ring som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Hovmodets Lille Ring med dens:

a. Overlegenhed
b. Underlegenhed
c. Overfyldning
d. Isolation

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Hovmodets Lille Ring på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var mit smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Lille Ring ved at bruge overlegenhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte overlegenhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge overlegenhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Lille Ring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Lille Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af overlegenhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Lille Ring ved at bruge underlegenhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte underlegenhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge underlegenhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Lille Ring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Lille Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af underlegenhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Lille Ring ved at bruge overfyldning til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte overfyldning til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge overfyldning i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Lille Ring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Lille Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af overfyldning i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten overfyldning helt og

fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Lille Ring ved at bruge isolation til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte isolation til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge isolation i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Lille Ring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Lille Ring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af isolation i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min overlegenhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overlegenhed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min overlegenhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overlegenhed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min underlegenhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min underlegenhed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min underlegenhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min underlegenhed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min overfyldning fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overfyldning fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min overfyldning fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overfyldning fik mig til at føle i situationen).

UA: Min isolation fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min isolation fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min isolation fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min isolation fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min overlegenhed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min overlegenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min underlegenhed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min underlegenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min overfyldning, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min overfyldning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Så kunne jeg også give slip i min isolation ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min isolation bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min overlegenhed og min underlegenhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min overlegenhed og min underlegenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min overfyldning og min isolation, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min overfyldning og min isolation bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Hovmodets Lille Ring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Hovmodets Lille Ring i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Hovmodets Lille Ring og dermed fra at bruge overlegenhed, underlegenhed, overfyldning og isolation bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Hovmodets Lille Ring og dermed at bruge overlegenhed,

underlegenhed, overfyldning og isolation bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Hovmodets Lille Ring i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på:

Sandhedens Lille Ring med dens:

a. Ydmyghed
b. Ærlighed
c. Individualitet
d. Fællesskab

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Lille Ring ved at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Lille Ring ved at bruge ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Lille Ring ved at bruge individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Lille Ring ved at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min ydmyghed er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Lille Ring bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Sandhedens Lille Ring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge ydmyghed og ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge ydmyghed og ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge individualitet og fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge individualitet og fællesskab bevidst i en lignende

situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Lille Ring ved at vælge at bruge ydmyghed, ærlighed, individualitet og fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Sandhedens Lille Ring med dens ydmyghed, ærlighed, individualitet og fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

09. Fra Gerrighedens Miniring til Troens Miniring.

Jeg brugte:

Gerrighedens Miniring med dens:

a. Smålighed
b. Klyngen
c. Utilpashed
d. Hamstring

I dag brugte jeg Gerrighedens Miniring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Gerrighedens Miniring).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Gerrighedens Miniring fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Smålighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min smålighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min smålighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min smålighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min smålighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Klyngen:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min klyngen fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min klyngen fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min klyngen fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min klyngen fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Utilpashed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utilpashed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utilpashed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min utilpashed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min utilpashed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Hamstring:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hamstring fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hamstring fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hamstring fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hamstring fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Ring, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Gerrighedens Miniring, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt:

Troens Miniring med dens:

a. Rundhåndethed
b. Given slip
c. Velbefindende
d. Deling

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Troens Miniring kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Rundhåndethed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt rundhåndethed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt rundhåndethed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt rundhåndethed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt rundhåndethed).

Given slip:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt given slip).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt given slip).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt given slip).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt given slip).

Velbefindende:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt velbefindende).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt velbefindende).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt velbefindende).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt velbefindende).

Deling:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt deling).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt deling).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at

skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt deling).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt deling).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Troens Miniring i stedet for Gerrighedens Miniring.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej, hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Troens Miniring i stedet for Gerrighedens Miniring i situationen.

Jeg **tror**, at hvis jeg i stedet havde brugt Troens Miniring på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Troens Miniring i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Troens Miniring i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Troens Miniring, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Gerrighedens Miniring til Troens Miniring vælger jeg at flytte mig energetisk fra Gerrighedens Miniring til Troens Miniring som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Gerrighedens Miniring med dens:

a. Smålighed
b. Klyngen
c. Utilpashed
d. Hamstring

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Gerrighedens Miniring på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var mit smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Miniring ved at bruge smålighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte smålighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge smålighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Miniring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Miniring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af smålighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Miniring ved at bruge klyngen til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte klyngen til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge klyngen i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Miniring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Miniring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af klyngen i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Miniring ved at bruge utilpashed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte utilpashed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge utilpashed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Miniring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Miniring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af utilpashed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den

påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Miniring ved at bruge hamstring til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte hamstring til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge hamstring i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Miniring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Miniring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af hamstring i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min smålighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min smålighed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min smålighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min smålighed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min klyngen fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min klyngen fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min klyngen fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min klyngen fik mig til at føle i situationen).

HF: Min utilpashed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utilpashed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min utilpashed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utilpashed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min hamstring fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hamstring fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min hamstring fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hamstring fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min smålighed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min smålighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min klyngen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min klyngen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min utilpashed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min utilpashed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Så kunne jeg også give slip i min hamstring ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min hamstring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min smålighed og min klyngen, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min smålighed og min klyngen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min utilpashed og min hamstring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min utilpashed og min hamstring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Gerrighedens Miniring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Gerrighedens Miniring i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Gerrighedens Miniring og dermed fra at bruge smålighed, klyngen, utilpashed og hamstring bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Gerrighedens Miniring og dermed at bruge smålighed, klyngen, utilpashed og hamstring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Gerrighedens Miniring i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på:

Troens Miniring med dens:

a. Rundhåndethed
b. Given slip
c. Velbefindende
d. Deling

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Miniring ved at bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Miniring ved at bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Miniring ved at bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Miniring ved at bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min rundhåndethed er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Miniring bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Troens Miniring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge rundhåndethed og given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge rundhåndethed og given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge velbefindende og deling bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge velbefindende og deling bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Miniring ved at vælge at bruge rundhåndethed, given slip, velbefindende og deling bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Troens Miniring med dens rundhåndethed, given slip, velbefindende og deling bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

10. Fra Misundelsens Miniring til Håbets Miniring.

Jeg brugte:

Misundelsens Miniring med dens:

a. Utryghed
b. Forvirring
c. Uklarhed
d. Usselhed

I dag brugte jeg Misundelsens Miniring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Misundelsens Miniring).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Misundelsens Miniring fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Utryghed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utryghed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utryghed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min utryghed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min utryghed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Forvirring:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forvirring fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forvirring fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min forvirring fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min forvirring fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Uklarhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uklarhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uklarhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uklarhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uklarhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Usselhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min usselhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min usselhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min usselhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at

afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min usselhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Ring, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Misundelsens Miniring, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt:

Håbets Miniring med dens:

a. Tryghed
b. Velinformerthed
c. Klarhed
d. Ædelhed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Håbets Miniring kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Tryghed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tryghed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tryghed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tryghed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tryghed).

Velinformerthed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive

ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt velinformerthed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt velinformerthed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt velinformerthed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt velinformerthed).

Klarhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt klarhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt klarhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt klarhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt klarhed).

Ædelhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt ædelhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt ædelhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde

brugt ædelhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt ædelhed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Håbets Miniring i stedet for Misundelsens Miniring.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej, hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Håbets Miniring i stedet for Misundelsens Miniring i situationen.

Jeg **tror**, at hvis jeg i stedet havde brugt Håbets Miniring på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Håbets Miniring i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Håbets Miniring i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Håbets Miniring, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Misundelsens Miniring til Håbets Miniring vælger jeg at flytte mig energetisk fra Misundelsens Miniring til Håbets Miniring som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Misundelsens Miniring med dens:

a. Utryghed
b. Forvirring
c. Uklarhed
d. Usselhed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Misundelsens Miniring på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var mit smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Miniring ved at bruge utryghed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte utryghed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge utryghed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Miniring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Miniring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af utryghed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Miniring ved at bruge forvirring til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte forvirring til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge forvirring i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Miniring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Miniring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af forvirring i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Miniring ved at bruge uklarhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte uklarhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge uklarhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Miniring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Miniring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af uklarhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Miniring ved at bruge usselhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte usselhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge usselhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Miniring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Miniring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af usselhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min utryghed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utryghed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min utryghed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utryghed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min forvirring fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forvirring fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min forvirring fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forvirring fik mig til at føle i situationen).

HF: Min uklarhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uklarhed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min uklarhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uklarhed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min usselhed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min usselhed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min usselhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min usselhed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min utryghed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min utryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min forvirring ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min forvirring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min uklarhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min uklarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Så kunne jeg også give slip i min usselhed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min usselhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min utryghed og min forvirring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min utryghed og min forvirring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min uklarhed og min usselhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min uklarhed og min usselhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Misundelsens Miniring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Misundelsens Miniring i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Misundelsens Miniring og dermed fra at bruge utryghed, forvirring, uklarhed og usselhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Misundelsens Miniring og dermed at bruge utryghed, forvirring, uklarhed og usselhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Misundelsens Miniring i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på:

Håbets Miniring med dens:

a. Tryghed
b. Velinformerthed
c. Klarhed
d. Ædelhed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Miniring ved at bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Miniring ved at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Miniring ved at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Miniring ved at bruge ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at

afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min tryghed er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Miniring bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Håbets Miniring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge tryghed og velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge tryghed og velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge klarhed og ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge klarhed og ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Miniring ved at vælge at bruge tryghed, velinformerthed, klarhed og ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Håbets Miniring med dens tryghed, velinformerthed, klarhed og ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

11. Fra Hadets Miniring til Kærlighedens Miniring.

Jeg brugte:

Hadets/den undertrykte vredes Miniring med dens:

a. Vrangvilje
b. Uvenlighed
c. Irritation
d. Utålmodighed

I dag brugte jeg Hadets/den undertrykte vredes Miniring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Hadets/den undertrykte vredes Miniring).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Hadets/den undertrykte vredes Miniring fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Vrangvilje:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vrangvilje fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vrangvilje fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min vrangvilje fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min vrangvilje fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Uvenlighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvenlighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvenlighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uvenlighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uvenlighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Irritation:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min irritation fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min irritation fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min irritation fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min irritation fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Utålmodighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utålmodighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utålmodighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min utålmodighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min utålmodighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Ring, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Hadets/den undertrykte vredes Miniring, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt:

Kærlighedens Miniring med dens:

a. Velvilje
b. Venlighed
c. Rolighed
d. Tålmodighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Kærlighedens Miniring kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Velvilje:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tryghed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tryghed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tryghed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tryghed).

Venlighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt venlighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt venlighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt venlighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt venlighed).

Rolighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt rolighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt rolighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt rolighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt rolighed).

Tålmodighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tålmodighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tålmodighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tålmodighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tålmodighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Kærlighedens Miniring i stedet for Hadets/den undertrykte vredes Miniring.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej, hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Kærlighedens Miniring i stedet for Hadets/den undertrykte vredes Miniring i situationen.

Jeg **tror**, at hvis jeg i stedet havde brugt Kærlighedens Miniring på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Kærlighedens Miniring i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Kærlighedens Miniring i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Kærlighedens Miniring, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Hadets/den undertrykte vredes Miniring til Kærlighedens Miniring vælger jeg at flytte mig energetisk fra Hadets/den undertrykte vredes Miniring til Kærlighedens Miniring som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Hadets/den undertrykte vredes Miniring med dens:

a. Vrangvilje
b. Uvenlighed
c. Irritation
d. Utålmodighed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Hadets/den undertrykte vredes Miniring på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var mit smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/den undertrykte vredes Miniring ved at bruge vrangvilje til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte vrangvilje til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge vrangvilje i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/den undertrykte vredes Miniring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/den undertrykte vredes Miniring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af vrangvilje i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/den undertrykte vredes Miniring ved at bruge uvenlighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte uvenlighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge uvenlighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/den undertrykte vredes Miniring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/den undertrykte vredes Miniring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af uvenlighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/den undertrykte vredes Miniring ved at bruge irritation til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte irritation til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge irritation i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/den undertrykte vredes Miniring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/den undertrykte vredes Miniring på trods af den smerte, den påførte

mig, i forbindelse med mit brug af irritation i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/den undertrykte vredes Miniring ved at bruge utålmodighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte utålmodighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge utålmodighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/den undertrykte vredes Miniring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/den undertrykte vredes Miniring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af utålmodighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min vrangvilje fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vrangvilje fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min vrangvilje fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vrangvilje fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min uvenlighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvenlighed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min uvenlighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvenlighed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min irritation fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min irritation fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min irritation fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min irritation fik mig til at føle i situationen).

UA: Min utålmodighed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utålmodighed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min utålmodighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utålmodighed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min vrangvilje, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min vrangvilje bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min uvenlighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min uvenlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min irritation, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min irritation bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Så kunne jeg også give slip i min utålmodighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min utålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min vrangvilje og min uvenlighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min vrangvilje og min uvenlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min irritation og min utålmodighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min irritation og min utålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Hadets/den undertrykte vredes Miniring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Hadets/den undertrykte vredes Miniring i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Hadets/den undertrykte vredes Miniring og dermed fra at bruge vrangvilje, uvenlighed, irritation og utålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Hadets/den undertrykte vredes Miniring og dermed at bruge

vrangvilje, uvenlighed, irritation og utålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Hadets/den undertrykte vredes Miniring i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på:

Kærlighedens Miniring med dens:

a. Velvilje
b. Venlighed
c. Rolighed
d. Tålmodighed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Miniring ved at bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Miniring ved at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Miniring ved at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Miniring ved at bruge tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min tryghed er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Miniring bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Kærlighedens Miniring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge tryghed og venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge tryghed og venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge rolighed og tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge rolighed og tålmodighed bevidst i en lignende

situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Miniring ved at vælge at bruge tryghed, venlighed, rolighed og tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Kærlighedens Miniring med dens tryghed, venlighed, rolighed og tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

12. Fra Hovmodets Miniring til Sandhedens Miniring.

Jeg brugte:

Hovmodets Miniring med dens:

a. Nedladenhed
b. Intolerance
c. Overdrivelse
d. Afsondrethed

I dag brugte jeg Hovmodets Miniring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Hovmodets Miniring).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Hovmodets Miniring fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Nedladenhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nedladenhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nedladenhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nedladenhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nedladenhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Intolerance:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min intolerance fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min intolerance fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min intolerance fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min intolerance fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Overdrivelse:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overdrivelse fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overdrivelse fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overdrivelse fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overdrivelse fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Afsondrethed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min afsondrethed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min afsondrethed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min afsondrethed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min afsondrethed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Ring, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Hovmodets Miniring, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt:

Sandhedens Miniring med dens:

a. Jævnbyrdighed
b. Tolerance
c. Nøjagtighed
d. Tilhørsforhold

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Sandhedens Miniring kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Jævnbyrdighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt jævnbyrdighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt jævnbyrdighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt jævnbyrdighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt jævnbyrdighed).

Tolerance:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive

ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tolerance).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tolerance).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tolerance).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tolerance).

Nøjagtighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt nøjagtighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt nøjagtighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt nøjagtighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt nøjagtighed).

Tilhørsforhold:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tilhørsforhold).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tilhørsforhold).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at

skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tilhørsforhold).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tilhørsforhold).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Sandhedens Miniring i stedet for Hovmodets Miniring.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej, hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Sandhedens Miniring i stedet for Hovmodets Miniring i situationen.

Jeg **tror**, at hvis jeg i stedet havde brugt Sandhedens Miniring på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Sandhedens Miniring i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Sandhedens Miniring i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Sandhedens Miniring, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Hovmodets Miniring til Sandhedens Miniring vælger jeg at flytte mig energetisk fra Hovmodets Miniring til Sandhedens Miniring som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Hovmodets Miniring med dens:

a. Nedladenhed
b. Intolerance
c. Overdrivelse
d. Afsondrethed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Hovmodets Miniring på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var mit smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Miniring ved at bruge nedladenhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte nedladenhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge nedladenhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Miniring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Miniring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af nedladenhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Miniring ved at bruge intolerance til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte intolerance til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge intolerance i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Miniring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Miniring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af intolerance i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Miniring ved at bruge overdrivelse til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte overdrivelse til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge overdrivelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Miniring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Miniring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af overdrivelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den

påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Miniring ved at bruge afsondrethed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte afsondrethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge afsondrethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Miniring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Miniring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af afsondrethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min nedladenhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nedladenhed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min nedladenhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nedladenhed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min intolerance fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min intolerance fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min intolerance fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min intolerance fik mig til at føle i situationen).

HF: Min overdrivelse fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overdrivelse fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min overdrivelse fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overdrivelse fik mig til at føle i situationen).

UA: Min afsondrethed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min afsondrethed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min afsondrethed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min afsondrethed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min nedladenhed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min nedladenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min intolerance ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min intolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min overdrivelse, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min overdrivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Så kunne jeg også give slip i min afsondrethed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min afsondrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min nedladenhed og min intolerance, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min nedladenhed og min intolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min overdrivelse og min afsondrethed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min overdrivelse og min afsondrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Hovmodets Miniring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Hovmodets Miniring i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Hovmodets Miniring og dermed fra at bruge nedladenhed, intolerance, overdrivelse og afsondrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Hovmodets Miniring og dermed at bruge nedladenhed, intolerance, overdrivelse og afsondrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Hovmodets Miniring i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på:

Sandhedens Miniring med dens:

a. Jævnbyrdighed
b. Tolerance
c. Nøjagtighed
d. Tilhørsforhold

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Miniring ved at bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Miniring ved at bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Miniring ved at bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Miniring ved at bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at

afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min jævnbyrdighed er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Miniring bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Sandhedens Miniring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge jævnbyrdighed og tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge jævnbyrdighed og tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge nøjagtighed og tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge nøjagtighed og tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Miniring ved at vælge at bruge jævnbyrdighed, tolerance, nøjagtighed og tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Sandhedens Miniring med dens jævnbyrdighed, tolerance, nøjagtighed og tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

13. Fra Gerrighedens Mikroring til Troens Mikroring.

Jeg brugte:

Gerrighedens Mikroring med dens:

a. Selviskhed
b. Hårdhed
c. Ufrihed
d. Forsømmelighed

I dag brugte jeg Gerrighedens Mikroring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Gerrighedens Mikroring).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Gerrighedens Mikroring fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Selviskhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selviskhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selviskhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min selviskhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at

afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min selviskhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Hårdhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hårdhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hårdhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hårdhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hårdhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Ufrihed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ufrihed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ufrihed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ufrihed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ufrihed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Forsømmelighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forsømmelighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forsømmelighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min forsømmelighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min forsømmelighed fik mig til at

forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Ring, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Gerrighedens Mikroring, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt:

Troens Mikroring med dens:

a. Hensyntagen:
b. Lethed
c. Handlefrihed
d. Bidragen

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Troens Mikroring kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Hensyntagen::

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt hensyntagen:).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt hensyntagen:).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt hensyntagen:).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt hensyntagen:).

Lethed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt

lethed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt lethed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt lethed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt lethed).

Handlefrihed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt handlefrihed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt handlefrihed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt handlefrihed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt handlefrihed).

Bidragen:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt bidragen).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt bidragen).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt bidragen).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt bidragen).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Troens Mikroring i stedet for Gerrighedens Mikroring.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej, hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Troens Mikroring i stedet for Gerrighedens Mikroring i situationen.

Jeg **tror**, at hvis jeg i stedet havde brugt Troens Mikroring på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Troens Mikroring i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Troens Mikroring i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Troens Mikroring, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Gerrighedens Mikroring til Troens Mikroring vælger jeg at flytte mig energetisk fra Gerrighedens Mikroring til Troens Mikroring som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Gerrighedens Mikroring med dens:

a. Selviskhed
b. Hårdhed
c. Ufrihed
d. Forsømmelighed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Gerrighedens Mikroring på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var mit smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Mikroring ved at bruge selviskhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte selviskhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge selviskhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Mikroring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Mikroring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af selviskhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Mikroring ved at bruge hårdhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte hårdhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge hårdhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Mikroring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Mikroring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af hårdhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Mikroring ved at bruge ufrihed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte ufrihed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge ufrihed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Mikroring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Mikroring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af ufrihed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Mikroring ved at bruge forsømmelighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte forsømmelighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge forsømmelighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Mikroring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Mikroring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af forsømmelighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min selviskhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selviskhed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min selviskhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selviskhed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min hårdhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hårdhed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min hårdhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hårdhed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min ufrihed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ufrihed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min ufrihed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ufrihed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min forsømmelighed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forsømmelighed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min forsømmelighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forsømmelighed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min selviskhed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min selviskhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min hårdhed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min hårdhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min ufrihed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min ufrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Så kunne jeg også give slip i min forsømmelighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min forsømmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min selviskhed og min hårdhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min selviskhed og min hårdhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min ufrihed og min forsømmelighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min ufrihed og min forsømmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Gerrighedens Mikroring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Gerrighedens Mikroring i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Gerrighedens Mikroring og dermed fra at bruge selviskhed, hårdhed, ufrihed og forsømmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Gerrighedens Mikroring og dermed at bruge selviskhed, hårdhed, ufrihed og forsømmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Gerrighedens Mikroring i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på:

Troens Mikroring med dens:

a. Hensyntagen:
b. Lethed
c. Handlefrihed
d. Bidragen

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Mikroring ved at bruge hensyntagen: bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge hensyntagen: bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge hensyntagen: bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Mikroring ved at bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Mikroring ved at bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Mikroring ved at bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at

afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge hensyntagen: bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge hensyntagen: bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge hensyntagen: bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge hensyntagen: bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min hensyntagen: er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Mikroring bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Troens Mikroring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge hensyntagen: bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge hensyntagen: bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge hensyntagen: og lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge hensyntagen: og lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge handlefrihed og bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge handlefrihed og bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Mikroring ved at vælge at bruge hensyntagen:, lethed, handlefrihed og bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Troens Mikroring med dens hensyntagen:, lethed, handlefrihed og bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

14. Fra Misundelsens Mikroring til Håbets Mikroring.

Jeg brugte:

Misundelsens Mikroring med dens:

a. Nedgøring
b. Uimodtagelighed
c. Snæversynethed
d. Uværdighed

I dag brugte jeg Misundelsens Mikroring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Misundelsens Mikroring).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Misundelsens Mikroring fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Nedgøring:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nedgøring fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nedgøring fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nedgøring fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at

afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nedgøring fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Uimodtagelighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uimodtagelighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uimodtagelighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uimodtagelighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uimodtagelighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Snæversynethed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snæversynethed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snæversynethed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min snæversynethed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min snæversynethed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Uværdighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uværdighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uværdighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uværdighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uværdighed fik mig til at

forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Ring, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Misundelsens Mikroring, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt:

Håbets Mikroring med dens:

a. Værdsættelse
b. Lærevillighed
c. Åbenhed
d. Værdighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Håbets Mikroring kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Værdsættelse:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt værdsættelse).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt værdsættelse).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt værdsættelse).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt værdsættelse).

Lærevillighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt

lærevillighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt lærevillighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt lærevillighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt lærevillighed).

Åbenhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt åbenhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt åbenhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt åbenhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt åbenhed).

Værdighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt værdighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt værdighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde

brugt værdighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt værdighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Håbets Mikroring i stedet for Misundelsens Mikroring.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej, hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Håbets Mikroring i stedet for Misundelsens Mikroring i situationen.

Jeg **tror**, at hvis jeg i stedet havde brugt Håbets Mikroring på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Håbets Mikroring i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Håbets Mikroring i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Håbets Mikroring, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Misundelsens Mikroring til Håbets Mikroring vælger jeg at flytte mig energetisk fra Misundelsens Mikroring til Håbets Mikroring som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Misundelsens Mikroring med dens:

a. Nedgøring
b. Uimodtagelighed
c. Snæversynethed
d. Uværdighed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Misundelsens Mikroring på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var mit smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Mikroring ved at bruge nedgøring til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte nedgøring til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge nedgøring i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Mikroring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Mikroring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af nedgøring i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Mikroring ved at bruge uimodtagelighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte uimodtagelighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge uimodtagelighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Mikroring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Mikroring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af uimodtagelighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Mikroring ved at bruge snæversynethed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte snæversynethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge snæversynethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Mikroring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Mikroring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af snæversynethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Mikroring ved at bruge uværdighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte uværdighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge uværdighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Mikroring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Mikroring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af uværdighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min nedgøring fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nedgøring fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min nedgøring fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nedgøring fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min uimodtagelighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uimodtagelighed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min uimodtagelighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uimodtagelighed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min snæversynethed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snæversynethed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min snæversynethed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snæversynethed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min uværdighed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uværdighed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min uværdighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uværdighed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min nedgøring, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min nedgøring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min uimodtagelighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min uimodtagelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min snæversynethed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min snæversynethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Så kunne jeg også give slip i min uværdighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min uværdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min nedgøring og min uimodtagelighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min nedgøring og min uimodtagelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min snæversynethed og min uværdighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min snæversynethed og min uværdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Misundelsens Mikroring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Misundelsens Mikroring i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Misundelsens Mikroring og dermed fra at bruge nedgøring, uimodtagelighed, snæversynethed og uværdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at tillade min Højere Magt at befri

mig fra at bruge Misundelsens Mikroring og dermed at bruge nedgøring, uimodtagelighed, snæversynethed og uværdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Misundelsens Mikroring i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på:

Håbets Mikroring med dens:

a. Værdsættelse
b. Lærevillighed
c. Åbenhed
d. Værdighed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Mikroring ved at bruge værdsættelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge værdsættelse bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge værdsættelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Mikroring ved at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Mikroring ved at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Mikroring ved at bruge værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge værdsættelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge værdsættelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge værdsættelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge værdsættelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min værdsættelse er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Mikroring bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Håbets Mikroring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge værdsættelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge værdsættelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge værdsættelse og lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge værdsættelse og lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge åbenhed og værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge åbenhed og værdighed bevidst i en lignende

situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Mikroring ved at vælge at bruge værdsættelse, lærevillighed, åbenhed og værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Håbets Mikroring med dens værdsættelse, lærevillighed, åbenhed og værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

15. Fra Hadets Mikroring til Kærlighedens Mikroring.

Jeg brugte:

Hadets/Den Undertrykte Vredes Mikroring med dens:

a. Indignation
b. Hævntørst
c. Krigeriskhed
d. Bitterhed

I dag brugte jeg Hadets/Den Undertrykte Vredes Mikroring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Hadets/Den Undertrykte Vredes Mikroring).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Hadets/Den Undertrykte Vredes Mikroring fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Indignation:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min indignation fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min indignation fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min indignation fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min indignation fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Hævntørst:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hævntørst fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hævntørst fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hævntørst fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hævntørst fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Krigeriskhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min krigeriskhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min krigeriskhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min krigeriskhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min krigeriskhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Bitterhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min bitterhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min bitterhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned,

hvordan min bitterhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min bitterhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Ring, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Mikroring, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt:

Kærlighedens Mikroring med dens:

a. Barmhjertighed
b. Tilgivelse
c. Forsonlighed
d. Sødme

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Kærlighedens Mikroring kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Barmhjertighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt barmhjertighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt barmhjertighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt barmhjertighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt barmhjertighed).

Tilgivelse:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tilgivelse).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tilgivelse).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tilgivelse).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tilgivelse).

Forsonlighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt forsonlighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt forsonlighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt forsonlighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt forsonlighed).

Sødme:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt sødme).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt sødme).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt sødme).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt sødme).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Kærlighedens Mikroring i stedet for Hadets/Den Undertrykte Vredes Mikroring.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej, hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Kærlighedens Mikroring i stedet for Hadets/Den Undertrykte Vredes Mikroring i situationen.

Jeg **tror**, at hvis jeg i stedet havde brugt Kærlighedens Mikroring på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Kærlighedens Mikroring i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Kærlighedens Mikroring i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Kærlighedens Mikroring, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Mikroring til Kærlighedens Mikroring vælger jeg at flytte mig energetisk fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Mikroring til Kærlighedens Mikroring som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Hadets/Den Undertrykte Vredes Mikroring med dens:

a. Indignation
b. Hævntørst
c. Krigeriskhed
d. Bitterhed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Hadets/Den Undertrykte Vredes Mikroring på

en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var mit smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Mikroring ved at bruge indignation til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte indignation til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge indignation i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Mikroring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Mikroring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af indignation i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Mikroring ved at bruge hævntørst til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte hævntørst til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge hævntørst i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Mikroring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Mikroring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af hævntørst i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Mikroring ved at bruge krigeriskhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte krigeriskhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge krigeriskhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Mikroring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er,

fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Mikroring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af krigeriskhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Mikroring ved at bruge bitterhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte bitterhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge bitterhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Mikroring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Mikroring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af bitterhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min indignation fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min indignation fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min indignation fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min indignation fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min hævntørst fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hævntørst fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min hævntørst fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hævntørst fik mig til at føle i situationen).

HF: Min krigeriskhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min krigeriskhed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min krigeriskhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min krigeriskhed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min bitterhed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min bitterhed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min bitterhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min bitterhed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min indignation, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min indignation bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min hævntørst ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min hævntørst bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min krigeriskhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min krigeriskhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Så kunne jeg også give slip i min bitterhed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min bitterhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min indignation og min hævntørst, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min indignation og min hævntørst bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min krigeriskhed og min bitterhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min krigeriskhed og min bitterhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Hadets/Den Undertrykte Vredes Mikroring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Mikroring i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Mikroring og dermed fra at bruge

indignation, hævntørst, krigeriskhed og bitterhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Mikroring og dermed at bruge indignation, hævntørst, krigeriskhed og bitterhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Hadets/Den Undertrykte Vredes Mikroring i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på:

Kærlighedens Mikroring med dens:

a. Barmhjertighed
b. Tilgivelse
c. Forsonlighed.
d. Sødme

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Mikroring ved at bruge barmhjertighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge barmhjertighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge barmhjertighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Mikroring ved at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Mikroring ved at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden),

fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Mikroring ved at bruge sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge barmhjertighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge barmhjertighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge barmhjertighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge barmhjertighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge forsonlighed bevidst i

en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min barmhjertighed er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Mikroring bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Kærlighedens Mikroring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge barmhjertighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge barmhjertighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge barmhjertighed og tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge barmhjertighed og tilgivelse bevidst i en lignende

situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge forsonlighed og sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge forsonlighed og sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Mikroring ved at vælge at bruge barmhjertighed, tilgivelse, forsonlighed og sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Kærlighedens Mikroring med dens barmhjertighed, tilgivelse, forsonlighed og sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

16. Fra Hovmodets Mikroring til Sandhedens Mikroring.

Jeg brugte:

Hovmodets Mikroring med dens:

a. Respektløshed
b. Snuhed
c. Fordrejning
d. Adskilthed

I dag brugte jeg Hovmodets Mikroring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Hovmodets Mikroring).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Hovmodets Mikroring fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Respektløshed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min respektløshed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min respektløshed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min respektløshed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min respektløshed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Snuhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snuhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snuhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min snuhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min snuhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Fordrejning:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fordrejning fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fordrejning fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fordrejning fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fordrejning fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Adskilthed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min adskilthed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min adskilthed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min adskilthed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min adskilthed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Ring, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Hovmodets Mikroring, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt:

Sandhedens Mikroring med dens:

a. Respektfuldhed
b. Ligefremhed
c. Præcision
d. Samhørighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Sandhedens Mikroring kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Respektfuldhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt respektfuldhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt respektfuldhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt respektfuldhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

(jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt respektfuldhed).

Lærevillighed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt ligefremhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt ligefremhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt ligefremhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt ligefremhed).

Åbenhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt præcision).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt præcision).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt præcision).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt præcision).

Værdighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt

samhørighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt samhørighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt samhørighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt samhørighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Sandhedens Mikroring i stedet for Hovmodets Mikroring.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej, hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Sandhedens Mikroring i stedet for Hovmodets Mikroring i situationen.

Jeg **tror**, at hvis jeg i stedet havde brugt Sandhedens Mikroring på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Sandhedens Mikroring i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Sandhedens Mikroring i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Sandhedens Mikroring, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Hovmodets Mikroring til Sandhedens Mikroring vælger jeg at flytte mig energetisk fra Hovmodets Mikroring til Sandhedens Mikroring som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Hovmodets Mikroring med dens:

a. Respektløshed
b. Snuhed
c. Fordrejning
d. Adskilthed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Hovmodets Mikroring på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var mit smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Mikroring ved at bruge respektløshed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte respektløshed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge respektløshed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Mikroring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Mikroring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af respektløshed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Mikroring ved at bruge snuhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte snuhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge snuhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Mikroring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Mikroring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af snuhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Mikroring ved at bruge fordrejning til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte fordrejning til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge fordrejning i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Mikroring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min

begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Mikroring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af fordrejning i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Mikroring ved at bruge adskilthed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte adskilthed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge adskilthed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Mikroring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Mikroring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af adskilthed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min respektløshed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min respektløshed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min respektløshed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min respektløshed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min snuhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snuhed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min snuhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snuhed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min fordrejning fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fordrejning fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min fordrejning fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fordrejning fik mig til at føle i situationen).

UA: Min adskilthed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min adskilthed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min adskilthed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min adskilthed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min respektløshed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min respektløshed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min snuhed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min snuhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min fordrejning, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min fordrejning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Så kunne jeg også give slip i min adskilthed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min adskilthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min respektløshed og min snuhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min respektløshed og min snuhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min fordrejning og min adskilthed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min fordrejning og min adskilthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Hovmodets Mikroring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Hovmodets Mikroring i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Hovmodets Mikroring og dermed fra at bruge respektløshed, snuhed, fordrejning og adskilthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg

vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Hovmodets Mikroring og dermed at bruge respektløshed, snuhed, fordrejning og adskilthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Hovmodets Mikroring i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på:

Sandhedens Mikroring med dens:

a. Respektfuldhed
b. Ligefremhed
c. Præcision.
d. Samhørighed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Mikroring ved at bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Mikroring ved at bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Mikroring ved at bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge

præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Mikroring ved at bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min respektfuldhed er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Mikroring bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Sandhedens Mikroring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge respektfuldhed og ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge respektfuldhed og ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge præcision og samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge præcision og samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Mikroring ved at vælge at bruge respektfuldhed, ligefremhed, præcision og samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Sandhedens Mikroring med dens respektfuldhed, ligefremhed, præcision og samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

17. Fra Gerrighedens Nanoring til Troens Nanoring.

Jeg brugte:

Gerrighedens Nanoring med dens:

a. Hæmmethed
b. Nervøsitet
c. Klagen
d. Ligegladhed

I dag brugte jeg Gerrighedens Nanoring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Gerrighedens Nanoring).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Gerrighedens Nanoring fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Hæmmethed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hæmmethed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min

hæmmethed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hæmmethed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hæmmethed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Nervøsitet:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nervøsitet fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nervøsitet fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nervøsitet fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nervøsitet fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Klagen:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min klagen fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min klagen fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min klagen fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min klagen fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Ligegladhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ligegladhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ligegladhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ligegladhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ligegladhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Ring, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Gerrighedens Nanoring, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt:

Troens Nanoring med dens:

a. Imødekommenhed
b. Ubekymrethed
c. Bifaldelse
d. Engagement

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Troens Nanoring kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Imødekommenhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt imødekommenhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt imødekommenhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt imødekommenhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt

imødekommenhed).

Ubekymrethed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt ubekymrethed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt ubekymrethed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt ubekymrethed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt ubekymrethed).

Bifaldelse:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt bifaldelse).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt bifaldelse).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt bifaldelse).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt bifaldelse).

Engagement:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt engagement).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt engagement).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt engagement).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt engagement).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Troens Nanoring i stedet for Gerrighedens Nanoring.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej, hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Troens Nanoring i stedet for Gerrighedens Nanoring i situationen.

Jeg **tror**, at hvis jeg i stedet havde brugt Troens Nanoring på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Troens Nanoring i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Troens Nanoring i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Troens Nanoring, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Gerrighedens Nanoring til Troens Nanoring vælger jeg at flytte mig energetisk fra Gerrighedens Nanoring til Troens Nanoring som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Gerrighedens Nanoring med dens:

a. Hæmmethed
b. Nervøsitet
c. Klagen
d. Ligegladhed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min

smerte var i Trin Et ved at være i Gerrighedens Nanoring på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var mit smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Nanoring ved at bruge hæmmethed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte hæmmethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge hæmmethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Nanoring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Nanoring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af hæmmethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Nanoring ved at bruge nervøsitet til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte nervøsitet til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge nervøsitet i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Nanoring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Nanoring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af nervøsitet i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Nanoring ved at bruge klagen til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte klagen til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge klagen i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Nanoring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Nanoring på trods af den smerte,

den påførte mig, i forbindelse med mit brug af klagen i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Nanoring ved at bruge ligegladhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte ligegladhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge ligegladhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Nanoring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Nanoring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af ligegladhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min hæmmethed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hæmmethed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min hæmmethed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hæmmethed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min nervøsitet fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nervøsitet fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min nervøsitet fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nervøsitet fik mig til at føle i situationen).

HF: Min klagen fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min klagen fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min klagen fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min klagen fik mig til at føle i situationen).

UA: Min ligegladhed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ligegladhed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min ligegladhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ligegladhed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min hæmmethed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min hæmmethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min nervøsitet ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min nervøsitet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min klagen, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min klagen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Så kunne jeg også give slip i min ligegladhed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min ligegladhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min hæmmethed og min nervøsitet, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min hæmmethed og min nervøsitet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min klagen og min ligegladhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min klagen og min ligegladhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Gerrighedens Nanoring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Gerrighedens Nanoring i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Gerrighedens Nanoring og dermed fra at bruge hæmmethed, nervøsitet, klagen og ligegladhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det

muligt for mig at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Gerrighedens Nanoring og dermed at bruge hæmmethed, nervøsitet, klagen og ligegladhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Gerrighedens Nanoring i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på:

Troens Nanoring med dens:

a. Imødekommenhed
b. Ubekymrethed
c. Bifaldelse
d. Engagement

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Nanoring ved at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Nanoring ved at bruge ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Nanoring ved at bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Nanoring ved at bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min imødekommenhed er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Nanoring bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Troens Nanoring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge imødekommenhed og ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge imødekommenhed og ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge bifaldelse og engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge bifaldelse og engagement bevidst i en lignende

situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Nanoring ved at vælge at bruge imødekommenhed, ubekymrethed, bifaldelse og engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Troens Nanoring med dens imødekommenhed, ubekymrethed, bifaldelse og engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

18. Fra Misundelsens Nanoring til Håbets Nanoring.

Jeg brugte:

Misundelsens Nanoring med dens:

a. Usikkerhed
b. Ukultiverethed
c. Ubeslutsomhed
d. Ubesindighed

I dag brugte jeg Misundelsens Nanoring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Misundelsens Nanoring).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Misundelsens Nanoring fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Usikkerhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min usikkerhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min usikkerhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min usikkerhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min usikkerhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Ukultiverethed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ukultiverethed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ukultiverethed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ukultiverethed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ukultiverethed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Ubeslutsomhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubeslutsomhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubeslutsomhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ubeslutsomhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ubeslutsomhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Ubesindighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubesindighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubesindighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ubesindighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ubesindighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Ring, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Misundelsens Nanoring, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt:

Håbets Nanoring med dens:

a. Sikkerhed
b. Dannethed
c. Beslutsomhed
d. Besindighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Håbets Nanoring kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Sikkerhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt sikkerhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt sikkerhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt sikkerhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt sikkerhed).

Dannethed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt dannethed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt dannethed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt dannethed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt dannethed).

Beslutsomhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt beslutsomhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt beslutsomhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt beslutsomhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt beslutsomhed).

Besindighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt besindighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt besindighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt besindighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt besindighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Håbets Nanoring i stedet for Misundelsens Nanoring.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej, hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Håbets Nanoring i stedet for Misundelsens Nanoring i situationen.

Jeg **tror**, at hvis jeg i stedet havde brugt Håbets Nanoring på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Håbets Nanoring i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Håbets Nanoring i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Håbets Nanoring, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Misundelsens Nanoring til Håbets Nanoring vælger jeg at flytte mig energetisk fra Misundelsens Nanoring til Håbets Nanoring som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Misundelsens Nanoring med dens:

a. Usikkerhed
b. Ukultiverethed
c. Ubeslutsomhed
d. Ubesindighed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Misundelsens Nanoring på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var mit smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Nanoring ved at bruge usikkerhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte usikkerhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge usikkerhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Nanoring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Nanoring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af usikkerhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Nanoring ved at bruge ukultiverethed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte ukultiverethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge ukultiverethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Nanoring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Nanoring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af ukultiverethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Nanoring ved at bruge ubeslutsomhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte ubeslutsomhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge ubeslutsomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Nanoring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Nanoring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af ubeslutsomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den

påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Nanoring ved at bruge ubesindighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte ubesindighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge ubesindighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Nanoring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Nanoring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af ubesindighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min usikkerhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min usikkerhed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min usikkerhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min usikkerhed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min ukultiverethed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ukultiverethed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min ukultiverethed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ukultiverethed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min ubeslutsomhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubeslutsomhed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min ubeslutsomhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubeslutsomhed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min ubesindighed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubesindighed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min ubesindighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubesindighed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min usikkerhed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min usikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min ukultiverethed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min ukultiverethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min ubeslutsomhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min ubeslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Så kunne jeg også give slip i min ubesindighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min ubesindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min usikkerhed og min ukultiverethed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min usikkerhed og min ukultiverethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min ubeslutsomhed og min ubesindighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min ubeslutsomhed og min ubesindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Misundelsens Nanoring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Misundelsens Nanoring i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Misundelsens Nanoring og dermed fra at bruge usikkerhed, ukultiverethed, ubeslutsomhed og ubesindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at tillade min Højere Magt at befri mig fra

at bruge Misundelsens Nanoring og dermed at bruge usikkerhed, ukultiverethed, ubeslutsomhed og ubesindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Misundelsens Nanoring i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på:

Håbets Nanoring med dens:

a. Sikkerhed
b. Dannethed
c. Beslutsomhed
d. Besindighed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Nanoring ved at bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Nanoring ved at bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Nanoring ved at bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Nanoring ved at bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min sikkerhed er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Nanoring bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Håbets Nanoring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge sikkerhed og dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge sikkerhed og dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge beslutsomhed og besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge beslutsomhed og besindighed bevidst i en lignende

situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Nanoring ved at vælge at bruge sikkerhed, dannethed, beslutsomhed og besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Håbets Nanoring med dens sikkerhed, dannethed, beslutsomhed og besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

19. Fra Hadets Nanoring til Kærlighedens Nanoring.

Jeg brugte:

Hadets/Den Undertrykte Vredes Nanoring med dens:

a. Fortørnelse
b. Uvillighed
c. Højrøstethed
d. Stivnakkethed

I dag brugte jeg Hadets/Den Undertrykte Vredes Nanoring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Hadets/Den Undertrykte Vredes Nanoring).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Hadets/Den Undertrykte Vredes Nanoring fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Fortørnelse:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fortørnelse fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fortørnelse fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned,

hvordan min fortørnelse fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fortørnelse fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Uvillighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvillighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvillighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uvillighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uvillighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Højrøstethed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min højrøstethed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min højrøstethed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min højrøstethed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min højrøstethed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Stivnakkethed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min stivnakkethed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min stivnakkethed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min stivnakkethed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min stivnakkethed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Ring, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Nanoring, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt:

Kærlighedens Nanoring med dens:

a. Accept
b. Villighed
c. Stilfærdighed
d. Smidighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Kærlighedens Nanoring kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Accept:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt accept).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt accept).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt accept).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt accept).

Villighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt villighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt villighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt villighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt villighed).

Stilfærdighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt stilfærdighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt stilfærdighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt stilfærdighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt stilfærdighed).

Smidighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt smidighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt smidighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt smidighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt smidighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Kærlighedens Nanoring i stedet for Hadets/Den Undertrykte Vredes Nanoring.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej, hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Kærlighedens Nanoring i stedet for Hadets/Den Undertrykte Vredes Nanoring i situationen.

Jeg **tror**, at hvis jeg i stedet havde brugt Kærlighedens Nanoring på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Kærlighedens Nanoring i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Kærlighedens Nanoring i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Kærlighedens Nanoring, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Nanoring til Kærlighedens Nanoring vælger jeg at flytte mig energetisk fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Nanoring til Kærlighedens Nanoring som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Hadets/Den Undertrykte Vredes Nanoring med dens:

a. Fortørnelse
b. Uvillighed
c. Højrøstethed
d. Stivnakkethed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Hadets/Den Undertrykte Vredes Nanoring på

en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var mit smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Nanoring ved at bruge fortørnelse til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte fortørnelse til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge fortørnelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Nanoring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Nanoring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af fortørnelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Nanoring ved at bruge uvillighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte uvillighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge uvillighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Nanoring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Nanoring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af uvillighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Nanoring ved at bruge højrøstethed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte højrøstethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge højrøstethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Nanoring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at

elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Nanoring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af højrøstethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Nanoring ved at bruge stivnakkethed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte stivnakkethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge stivnakkethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Nanoring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Nanoring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af stivnakkethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min fortørnelse fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fortørnelse fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min fortørnelse fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fortørnelse fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min uvillighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvillighed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min uvillighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvillighed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min højrøstethed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min højrøstethed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min højrøstethed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min højrøstethed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min stivnakkethed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min stivnakkethed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min stivnakkethed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min stivnakkethed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min fortørnelse, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min fortørnelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min uvillighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min uvillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min højrøstethed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min højrøstethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Så kunne jeg også give slip i min stivnakkethed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min stivnakkethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min fortørnelse og min uvillighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min fortørnelse og min uvillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min højrøstethed og min stivnakkethed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min højrøstethed og min stivnakkethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Hadets/Den Undertrykte Vredes Nanoring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Nanoring i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Nanoring og dermed fra at bruge fortørnelse, uvillighed, højrøstethed og stivnakkethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Nanoring og dermed at bruge fortørnelse, uvillighed, højrøstethed og stivnakkethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Hadets/Den Undertrykte Vredes Nanoring i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på:

Kærlighedens Nanoring med dens:

a. Accept
b. Villighed
c. Stilfærdighed
d. Smidighed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Nanoring ved at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Nanoring ved at bruge villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Nanoring ved at bruge stilfærdighed bevidst i en lignende

situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge stilfærdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge stilfærdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Nanoring ved at bruge smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge stilfærdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge stilfærdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge stilfærdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge stilfærdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min accept er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Nanoring bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Kærlighedens Nanoring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge stilfærdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge stilfærdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge accept og villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig

glæde at bruge accept og villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge stilfærdighed og smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge stilfærdighed og smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Nanoring ved at vælge at bruge accept, villighed, stilfærdighed og smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Kærlighedens Nanoring med dens accept, villighed, stilfærdighed og smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

20. Fra Hovmodets Nanoring til Sandhedens Nanoring.

Jeg brugte:

Hovmodets Nanoring med dens:

a. Uoprigtighed
b. Snedighed
c. Upålidelighed
d. Fremmedgørelse

I dag brugte jeg Hovmodets Nanoring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Hovmodets Nanoring).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Hovmodets Nanoring fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Uoprigtighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uoprigtighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uoprigtighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uoprigtighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uoprigtighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Snedighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snedighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snedighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min snedighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min snedighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Upålidelighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min upålidelighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min upålidelighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min upålidelighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min upålidelighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Fremmedgørelse:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fremmedgørelse fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fremmedgørelse fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fremmedgørelse fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fremmedgørelse fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Ring, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Hovmodets Nanoring, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt:

Sandhedens Nanoring med dens:

a. Oprigtighed
b. Enkelhed
c. Pålidelighed
d. Velkendthed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Sandhedens Nanoring kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Oprigtighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt oprigtighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt oprigtighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt oprigtighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville

have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt oprigtighed).

Enkelhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt enkelhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt enkelhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt enkelhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt enkelhed).

Pålidelighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt pålidelighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt pålidelighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt pålidelighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt pålidelighed).

Velkendthed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt velkendthed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt velkendthed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt velkendthed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt velkendthed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Sandhedens Nanoring i stedet for Hovmodets Nanoring.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej, hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Sandhedens Nanoring i stedet for Hovmodets Nanoring i situationen.

Jeg **tror**, at hvis jeg i stedet havde brugt Sandhedens Nanoring på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Sandhedens Nanoring i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Sandhedens Nanoring i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Sandhedens Nanoring, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Hovmodets Nanoring til Sandhedens Nanoring vælger jeg at flytte mig energetisk fra Hovmodets Nanoring til Sandhedens Nanoring som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Hovmodets Nanoring med dens:

a. Uoprigtighed
b. Snedighed
c. Upålidelighed
d. Fremmedgørelse

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min

smerte var i Trin Et ved at være i Hovmodets Nanoring på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var mit smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Nanoring ved at bruge uoprigtighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte uoprigtighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge uoprigtighed i situationen), og jeg elsker, accepterer og tilgiver også Hovmodets Nanoring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Nanoring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af uoprigtighed i situationen), og jeg elsker, accepterer og tilgiver også min uoprigtighed helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Nanoring ved at bruge snedighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte snedighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge snedighed i situationen), og jeg elsker, accepterer og tilgiver også Hovmodets Nanoring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Nanoring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af snedighed i situationen), og jeg elsker, accepterer og tilgiver også min snedighed helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Nanoring ved at bruge upålidelighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte upålidelighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge upålidelighed i situationen), og jeg elsker, accepterer og tilgiver også Hovmodets Nanoring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Nanoring på trods af

den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af upålidelighed i situationen), og jeg elsker, accepterer og tilgiver også min upålidelighed helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Nanoring ved at bruge fremmedgørelse til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte fremmedgørelse til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge fremmedgørelse i situationen), og jeg elsker, accepterer og tilgiver også Hovmodets Nanoring helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Nanoring på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af fremmedgørelse i situationen), og jeg elsker, accepterer og tilgiver også min fremmedgørelse helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min uoprigtighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uoprigtighed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min uoprigtighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uoprigtighed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min snedighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snedighed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min snedighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snedighed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min upålidelighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min upålidelighed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min upålidelighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min upålidelighed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min fremmedgørelse fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fremmedgørelse fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min fremmedgørelse fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fremmedgørelse fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min uoprigtighed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min uoprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min snedighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min snedighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min upålidelighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min upålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Så kunne jeg også give slip i min fremmedgørelse ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min fremmedgørelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min uoprigtighed og min snedighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min uoprigtighed og min snedighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min upålidelighed og min fremmedgørelse, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min upålidelighed og min fremmedgørelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Hovmodets Nanoring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Hovmodets Nanoring i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Hovmodets Nanoring og dermed fra at bruge uoprigtighed, snedighed,

upålidelighed og fremmedgørelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Hovmodets Nanoring og dermed at bruge uoprigtighed, snedighed, upålidelighed og fremmedgørelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Hovmodets Nanoring i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på:

Sandhedens Nanoring med dens:

a. Oprigtighed
b. Enkelhed
c. Pålidelighed
d. Velkendthed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Nanoring ved at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Nanoring ved at bruge enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Nanoring ved at bruge pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge

pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Nanoring ved at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min oprigtighed er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Nanoring bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Sandhedens Nanoring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge oprigtighed og enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge oprigtighed og enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge pålidelighed og velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge pålidelighed og velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Nanoring ved at vælge at bruge oprigtighed, enkelhed, pålidelighed og velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Sandhedens Nanoring med dens oprigtighed, enkelhed, pålidelighed og velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

APPENDIKS C

01. Fra Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng til Troens Nordlige Vertikale Superstreng.

Jeg brugte:

Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Nærighed
b. Smålighed
c. Selviskhed
d. Hæmmethed

I dag brugte jeg Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Nærighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nærighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nærighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nærighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nærighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Smålighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min smålighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min smålighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min smålighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min smålighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Selviskhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selviskhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selviskhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min selviskhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min selviskhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Hæmmethed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hæmmethed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hæmmethed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hæmmethed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hæmmethed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Troens Nordlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Gavmildhed
b. Rundhåndethed
c. Hensyntagen
d. Imødekommenhed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Troens Nordlige Vertikale Superstreng kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Gavmildhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt gavmildhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt gavmildhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at

skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt gavmildhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt gavmildhed).

Rundhåndethed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt rundhåndethed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt rundhåndethed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt rundhåndethed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt rundhåndethed).

Hensyntagen:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt hensyntagen).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt hensyntagen).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt hensyntagen).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt hensyntagen).

Imødekommenhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt imødekommenhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt imødekommenhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt imødekommenhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt imødekommenhed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Troens Nordlige Vertikale Superstreng i stedet for Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Troens Nordlige Vertikale Superstreng i stedet for Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng i situationen.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Troens Nordlige Vertikale Superstreng på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Troens Nordlige Vertikale Superstreng i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Troens Nordlige Vertikale Superstreng i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Troens Nordlige Vertikale Superstreng, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng til Troens Nordlige Vertikale Superstreng vælger jeg at flytte mig energetisk fra Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng til Troens Nordlige Vertikale Superstreng som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Nærighed
b. Smålighed
c. Selviskhed
d. Hæmmethed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge nærighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte nærighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge nærighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af nærighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge smålighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte smålighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge smålighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af smålighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den

påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge selviskhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte selviskhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge selviskhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af selviskhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge hæmmethed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte hæmmethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge hæmmethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af hæmmethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min nærighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nærighed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min nærighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nærighed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min smålighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min smålighed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min smålighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min smålighed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min selviskhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selviskhed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min selviskhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selviskhed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min hæmmethed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hæmmethed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min hæmmethed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hæmmethed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min nærighed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min nærighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min smålighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min smålighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min selviskhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min selviskhed).

UN: Så kunne jeg også give slip i min hæmmethed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min hæmmethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min nærighed og min smålighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min nærighed og min smålighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min selviskhed og min hæmmethed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det

ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min selviskhed og min hæmmethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng og dermed fra at bruge nærighed, smålighed, selviskhed og hæmmethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng og dermed at bruge nærighed, smålighed, selviskhed og hæmmethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Gerrighedens Nordlige Vertikale Superstreng i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Troens Nordlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Gavmildhed
b. Rundhåndethed
c. Hensyntagen
d. Imødekommenhed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Nordlige Vertikale Superstreng ved at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at

bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Nordlige Vertikale Superstreng ved at bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Nordlige Vertikale Superstreng ved at bruge hensyntagen bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge hensyntagen bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge hensyntagen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Nordlige Vertikale Superstreng ved at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge hensyntagen bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge hensyntagen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge hensyntagen bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge hensyntagen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Nordlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Troens Nordlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge hensyntagen bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge hensyntagen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge gavmildhed og rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge gavmildhed og rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge hensyntagen og imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge hensyntagen og imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Nordlige Vertikale Superstreng ved at vælge at bruge gavmildhed, rundhåndethed, hensyntagen og imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Troens Nordlige Vertikale Superstreng med dens gavmildhed, rundhåndethed, hensyntagen og imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

02. Fra Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng til Troens Sydlige Vertikale Superstreng.

Jeg brugte:

Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Grådighed

b. Klyngen
c. Hårdhed
d. Nervøsitet

I dag brugte jeg Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Grådighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min grådighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min grådighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min grådighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min grådighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Klyngen:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min klyngen fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min klyngen fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min klyngen fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min klyngen fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Hårdhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hårdhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hårdhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hårdhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hårdhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Nervøsitet:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nervøsitet fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nervøsitet fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nervøsitet fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nervøsitet fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Troens Sydlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Tillid
b. Given slip
c. Lethed
d. Ubekymrethed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Troens Sydlige Vertikale Superstreng kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Tillid:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tillid).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tillid).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tillid).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tillid).

Given slip:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt given slip).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt given slip).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt given slip).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt given slip).

Lethed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt lethed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt lethed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt lethed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt lethed).

Ubekymrethed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt ubekymrethed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt ubekymrethed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt ubekymrethed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt ubekymrethed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Troens Sydlige Vertikale Superstreng i stedet for Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Troens Sydlige Vertikale Superstreng i stedet for Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng i situationen.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Troens Sydlige Vertikale Superstreng på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Troens Sydlige Vertikale Superstreng i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Troens Sydlige Vertikale Superstreng i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Troens Sydlige Vertikale Superstreng, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng til Troens Sydlige Vertikale Superstreng vælger jeg at flytte mig energetisk fra Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng til Troens Sydlige Vertikale Superstreng som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Grådighed
b. Klyngen
c. Hårdhed
d. Nervøsitet

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge grådighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte grådighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge grådighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af grådighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge klyngen til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte klyngen til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg

vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge klyngen i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af klyngen i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge hårdhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte hårdhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge hårdhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af hårdhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også min smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge nervøsitet til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte nervøsitet til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge nervøsitet i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af nervøsitet i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min grådighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min grådighed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min grådighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min grådighed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min klyngen fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min klyngen fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min klyngen fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min klyngen fik mig til at føle i situationen).

HF: Min hårdhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hårdhed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min hårdhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hårdhed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min nervøsitet fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nervøsitet fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min nervøsitet fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nervøsitet fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min grådighed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min grådighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min klyngen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min klyngen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min hårdhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min hårdhed).

UN: Så kunne jeg også give slip i min nervøsitet ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min

nervøsitet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min grådighed og min klyngen, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min grådighed og min klyngen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min hårdhed og min nervøsitet, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min hårdhed og min nervøsitet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng og dermed fra at bruge grådighed, klyngen, hårdhed og nervøsitet bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng og dermed at bruge grådighed, klyngen, hårdhed og nervøsitet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Gerrighedens Sydlige Vertikale Superstreng i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Troens Sydlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Tillid
b. Given slip
c. Lethed
d. Ubekymrethed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Sydlige Vertikale Superstreng ved at bruge tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Sydlige Vertikale Superstreng ved at bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Sydlige Vertikale Superstreng ved at bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Sydlige Vertikale Superstreng ved at bruge ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge lethed bevidst i en lignende situation i

fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Sydlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Troens Sydlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge tillid og given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge tillid og given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge lethed og ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge lethed og ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Sydlige Vertikale Superstreng ved at vælge at bruge tillid, given slip, lethed og ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Troens Sydlige Vertikale Superstreng med dens tillid, given slip, lethed og ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

03. Fra Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng til Troens Østlige Vertikale Superstreng.

Jeg brugte:

Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Fattigdom
b. Utilpashed
c. Ufrihed
d. Klagen

I dag brugte jeg Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Fattigdom:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fattigdom fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fattigdom fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fattigdom fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fattigdom fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Utilpashed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utilpashed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utilpashed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min utilpashed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min utilpashed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Ufrihed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ufrihed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ufrihed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ufrihed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ufrihed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Klagen:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min klagen fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min klagen fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min klagen fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min klagen fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Troens Østlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Velstand
b. Velbefindende
c. Handlefrihed

d. Bifaldelse

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Troens Østlige Vertikale Superstreng kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Velstand:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt velstand).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt velstand).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt velstand).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt velstand).

Velbefindende:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt velbefindende).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt velbefindende).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt velbefindende).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt velbefindende).

Handlefrihed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt handlefrihed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt handlefrihed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt handlefrihed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt handlefrihed).

Bifaldelse:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt bifaldelse).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt bifaldelse).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt bifaldelse).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt bifaldelse).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Troens Østlige Vertikale Superstreng i stedet for Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Troens Østlige Vertikale Superstreng i stedet for Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng i situationen.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Troens Østlige Vertikale Superstreng på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i

Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Troens Østlige Vertikale Superstreng i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Troens Østlige Vertikale Superstreng i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Troens Østlige Vertikale Superstreng, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng til Troens Østlige Vertikale Superstreng vælger jeg at flytte mig energetisk fra Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng til Troens Østlige Vertikale Superstreng som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Fattigdom
b. Utilpashed
c. Ufrihed
d. Klagen

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge fattigdom til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte fattigdom til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge fattigdom i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af fattigdom i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for

at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge utilpashed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte utilpashed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge utilpashed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af utilpashed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge ufrihed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte ufrihed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge ufrihed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af ufrihed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge klagen til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte klagen til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge klagen i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af klagen i situationen), og jeg elsker og

accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min fattigdom fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fattigdom fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min fattigdom fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fattigdom fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min utilpashed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utilpashed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min utilpashed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utilpashed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min ufrihed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ufrihed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min ufrihed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ufrihed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min klagen fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min klagen fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min klagen fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min klagen fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min fattigdom, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min fattigdom bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min utilpashed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min utilpashed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min ufrihed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min ufrihed).

UN: Så kunne jeg også give slip i min klagen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min klagen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min fattigdom og min utilpashed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min fattigdom og min utilpashed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min ufrihed og min klagen, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min ufrihed og min klagen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng og dermed fra at bruge fattigdom, utilpashed, ufrihed og klagen bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng og dermed at bruge fattigdom, utilpashed, ufrihed og klagen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Gerrighedens Østlige Vertikale Superstreng i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Troens Østlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Velstand
b. Velbefindende
c. Handlefrihed
d. Bifaldelse

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Østlige Vertikale Superstreng ved at bruge velstand bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velstand bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velstand bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Østlige Vertikale Superstreng ved at bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Østlige Vertikale Superstreng ved at bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Østlige Vertikale Superstreng ved at bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velstand bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velstand bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velstand bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velstand bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Østlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Troens Østlige Vertikale Superstreng bevidst i en

lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velstand bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge velstand bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge velstand og velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge velstand og velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge handlefrihed og bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge handlefrihed og bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Østlige Vertikale Superstreng ved at vælge at bruge velstand, velbefindende, handlefrihed og bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Troens Østlige Vertikale Superstreng med dens velstand, velbefindende, handlefrihed og bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

04. Fra Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng til Troens Vestlige Vertikale Superstreng.

Jeg brugte:

Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Fråseri
b. Hamstring
c. Forsømmelighed
d. Ligegladhed

I dag brugte jeg Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Fråseri:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fråseri fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fråseri fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fråseri fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fråseri fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Hamstring:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hamstring fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hamstring fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hamstring fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hamstring fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Forsømmelighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forsømmelighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forsømmelighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min forsømmelighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min forsømmelighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Ligegladhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ligegladhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ligegladhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ligegladhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ligegladhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Troens Vestlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Ansvarlighed
b. Deling
c. Bidragen
d. Engagement

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Troens Vestlige Vertikale Superstreng kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Ansvarlighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt ansvarlighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt ansvarlighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt ansvarlighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt ansvarlighed).

Deling:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt deling).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt deling).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt deling).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt deling).

Bidragen:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt bidragen).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt bidragen).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt bidragen).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt bidragen).

Engagement:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt bifaldelse).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt bifaldelse).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt bifaldelse).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt bifaldelse).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Troens Vestlige Vertikale Superstreng i stedet for Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Troens Vestlige Vertikale Superstreng i stedet for Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng i situationen.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Troens Vestlige Vertikale Superstreng på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Troens Vestlige Vertikale Superstreng i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Troens Vestlige Vertikale Superstreng i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Troens Vestlige Vertikale Superstreng, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng til Troens Vestlige Vertikale Superstreng vælger jeg at flytte mig energetisk fra Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng til Troens Vestlige Vertikale Superstreng som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Fråseri
b. Hamstring
c. Forsømmelighed
d. Ligegladhed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge fråseri til at (jeg vælger at afslutte sætningen

ved at skrive det ned, jeg brugte fråseri til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge fråseri i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af fråseri i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge hamstring til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte hamstring til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge hamstring i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af hamsting i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge forsømmelighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte forsømmelighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge forsømmelighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af forsømmelighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge ligegladhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte ligegladhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge ligegladhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af ligegladhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min fråseri fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fråseri fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min fråseri fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fråseri fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min hamstring fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hamstring fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min hamstring fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hamstring fik mig til at føle i situationen).

HF: Min forsømmelighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forsømmelighed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min forsømmelighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forsømmelighed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min ligegladhed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ligegladhed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min ligegladhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ligegladhed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min fråseri, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min fråseri bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min hamstring ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min hamstring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min forsømmelighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min forsømmelighed).

UN: Så kunne jeg også give slip i min ligegladhed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min ligegladhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min fråseri og min hamstring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min fråseri og min hamstring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min forsømmelighed og min ligegladhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min forsømmelighed og min ligegladhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng og dermed fra at bruge fråseri, hamstring, forsømmelighed og ligegladhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng og dermed at bruge fråseri, hamstring, forsømmelighed og ligegladhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Gerrighedens Vestlige Vertikale Superstreng i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Troens Vestlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Ansvarlighed
b. Deling
c. Bidragen
d. Engagement

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Vestlige Vertikale Superstreng ved at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Vestlige Vertikale Superstreng ved at bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Vestlige Vertikale Superstreng ved at bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Vestlige Vertikale Superstreng ved at bruge bifaldelse bevidst i en lignende

situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Vestlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Troens Vestlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge ansvarlighed og deling bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge ansvarlighed og deling bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge bidragen og bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge bidragen og bifaldelse bevidst i en lignende situation

i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Vestlige Vertikale Superstreng ved at vælge at bruge ansvarlighed, deling, bidragen og bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Troens Vestlige Vertikale Superstreng med dens ansvarlighed, deling, bidragen og bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

05. Fra Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Troens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord.

Jeg brugte:

Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Nærighed
b. Klyngen
c. Ufrihed
d. Ligegladhed

I dag brugte jeg Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Nærighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nærighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nærighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nærighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nærighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Klyngen:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min klyngen fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min klyngen fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min klyngen fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min klyngen fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Ufrihed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ufrihed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ufrihed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ufrihed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ufrihed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Ligegladhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fråseri fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fråseri fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fråseri fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fråseri fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Troens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Gavmildhed
b. Given slip
c. Handlefrihed
d. Engagement

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Troens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Gavmildhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt gavmildhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt gavmildhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt gavmildhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt gavmildhed).

Given slip:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt given slip).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt given slip).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt given slip).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt given slip).

Handlefrihed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt handlefrihed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt handlefrihed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt handlefrihed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt handlefrihed).

Engagement:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt engagement).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned,

hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt engagement).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt engagement).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt engagement).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Troens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i stedet for Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Troens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i stedet for Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i situationen.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Troens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Troens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Troens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Troens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Troens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord vælger jeg at flytte mig energetisk fra Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Troens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Nærighed
b. Klyngen
c. Ufrihed

d. Ligegladhed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge nærighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte nærighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge nærighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af nærighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge klyngen til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte klyngen til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge klyngen i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af klyngen i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge ufrihed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte ufrihed til i situationen), så elsker

og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge ufrihed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af ufrihed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge fråseri til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte fråseri til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge fråseri i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af fråseri i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min nærighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nærighed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min nærighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nærighed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min klyngen fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min klyngen fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min klyngen fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min klyngen fik mig til at føle i situationen).

HF: Min ufrihed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ufrihed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min ufrihed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ufrihed fik mig til at føle i situationen).

UA: Mit fråseri fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fråseri fik mig til at tænke i situationen).

TH: Mit fråseri fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fråseri fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min nærighed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min nærighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min klyngen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min klyngen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min ufrihed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min ufrihed).

UN: Så kunne jeg også give slip i mit fråseri ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min fråseri bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min nærighed og min klyngen, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min nærighed og min klyngen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min ufrihed og mit fråseri, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min ufrihed og min fråseri bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt

slip i at bruge Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord og dermed fra at bruge nærighed, klyngen, ufrihed og fråseri bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord og dermed at bruge nærighed, klyngen, ufrihed og fråseri bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Gerrighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Troens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Gavmildhed
b. Given slip
c. Handlefrihed
d. Engagement

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor

jeg ønsker at bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at

skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Troens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at

bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge gavmildhed og given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge gavmildhed og given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge handlefrihed og engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge handlefrihed og engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at vælge at bruge gavmildhed, given slip, handlefrihed og engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Troens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens gavmildhed, given slip, handlefrihed og engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

06. Fra Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Troens Opadgående Nordlige Diagonale Superstreng fra Nord.

Jeg brugte:

Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Hæmmethed
b. Hårdhed
c. Utilpashed
d. Fråseri

I dag brugte jeg Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Hæmmethed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hæmmethed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hæmmethed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hæmmethed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hæmmethed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Hårdhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hårdhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hårdhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hårdhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hårdhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Utilpashed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utilpashed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utilpashed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min utilpashed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min utilpashed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Fråseri:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fråseri fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fråseri fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fråseri fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fråseri fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Troens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Imødekommenhed
b. Lethed
c. Velbefindende
d. Ansvarlighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Troens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Imødekommenhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive

ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt imødekommenhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt imødekommenhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt imødekommenhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt imødekommenhed).

Lethed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt lethed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt lethed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt lethed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt lethed).

Velbefindende:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt velbefindende).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt velbefindende).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde

brugt velbefindende).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt velbefindende).

Ansvarlighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt ansvarlighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt ansvarlighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt ansvarlighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt ansvarlighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Troens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i stedet for Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Troens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i stedet for Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i situationen.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Troens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Troens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Troens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Troens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Gerrighedens

Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Troens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord vælger jeg at flytte mig energetisk fra Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Troens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Hæmmethed
b. Hårdhed
c. Utilpashed
d. Fråseri

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge hæmmethed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte hæmmethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge hæmmethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af hæmmethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge hårdhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte hårdhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi

(jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge hårdhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af hårdhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge utilpashed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte utilpashed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge utilpashed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af utilpashed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge fråseri til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte fråseri til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge fråseri i situationen), og jeg elsker og accepterer også Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af fråseri i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min hæmmethed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hæmmethed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min hæmmethed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hæmmethed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min hårdhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hårdhed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min hårdhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hårdhed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min utilpashed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utilpashed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min utilpashed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utilpashed fik mig til at føle i situationen).

UA: Mit fråseri fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fråseri fik mig til at tænke i situationen).

TH: Mit fråseri fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fråseri fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min hæmmethed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min hæmmethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min hårdhed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min hårdhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min utilpashed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min utilpashed).

UN: Så kunne jeg også give slip i mit fråseri ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min

fråseri bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min hæmmethed og min hårdhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min hæmmethed og min hårdhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min utilpashed og mit fråseri, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min utilpashed og min fråseri bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord og dermed fra at bruge hæmmethed, hårdhed, utilpashed og fråseri bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord og dermed at bruge hæmmethed, hårdhed, utilpashed og fråseri bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Gerrighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Troens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Imødekommenhed
b. Lethed
c. Velbefindende
d. Ansvarlighed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Troens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger

at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge imødekommenhed og lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge imødekommenhed og lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge velbefindende og ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge velbefindende og ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at vælge at bruge imødekommenhed, lethed, velbefindende og ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Troens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens imødekommenhed, lethed, velbefindende og ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-

10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

07. Fra Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng til Håbets Nordlige Vertikale Superstreng.

Jeg brugte:

Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Vantro
b. Utryghed
c. Nedgøring
d. Usikkerhed

I dag brugte jeg Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Vantro:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vantro fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vantro fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min vantro fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min vantro fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Utryghed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utryghed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utryghed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min utryghed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min utryghed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Nedgøring:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nedgøring fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nedgøring fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nedgøring fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nedgøring fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Usikkerhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min usikkerhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min usikkerhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min usikkerhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min usikkerhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Håbets Nordlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Tiltro
b. Tryghed
c. Værdsættelse
d. Sikkerhed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Håbets Nordlige Vertikale Superstreng kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Tiltro:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tiltro).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tiltro).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tiltro).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tiltro).

Tryghed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tryghed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tryghed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tryghed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville

have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tryghed).

Værdsættelse:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt værdsættelse).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt værdsættelse).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt værdsættelse).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt værdsættelse).

Sikkerhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt sikkerhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt sikkerhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt sikkerhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt sikkerhed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Håbets Nordlige Vertikale Superstreng i stedet for Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Håbets

Nordlige Vertikale Superstreng i stedet for Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng i situationen.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Håbets Nordlige Vertikale Superstreng på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Håbets Nordlige Vertikale Superstreng i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Håbets Nordlige Vertikale Superstreng i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Håbets Nordlige Vertikale Superstreng, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng til Håbets Nordlige Vertikale Superstreng vælger jeg at flytte mig energetisk fra Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng til Håbets Nordlige Vertikale Superstreng som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Vantro
b. Utryghed
c. Nedgøring
d. Usikkerhed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge vantro til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte vantro til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge vantro i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at

afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af vantro i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge utryghed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte utryghed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge utryghed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af utryghed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge nedgøring til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte nedgøring til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge nedgøring i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af nedgøring i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge usikkerhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte usikkerhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge usikkerhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens

Nordlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af usikkerhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min vantro fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vantro fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min vantro fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vantro fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min utryghed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utryghed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min utryghed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utryghed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min nedgøring fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nedgøring fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min nedgøring fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nedgøring fik mig til at føle i situationen).

UA: Min usikkerhed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min usikkerhed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min usikkerhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min usikkerhed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min vantro, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i

min vantro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min utryghed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min utryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min nedgøring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min nedgøring).

UN: Så kunne jeg også give slip i min usikkerhed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min usikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min vantro og min utryghed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min vantro og min utryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min nedgøring og min usikkerhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min nedgøring og min usikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng og dermed fra at bruge vantro, utryghed, nedgøring og usikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng og dermed at bruge vantro, utryghed, nedgøring og usikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Misundelsens Nordlige Vertikale Superstreng i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Håbets Nordlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Tiltro
b. Tryghed
c. Værdsættelse
d. Sikkerhed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Nordlige Vertikale Superstreng ved at bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Nordlige Vertikale Superstreng ved at bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Nordlige Vertikale Superstreng ved at bruge værdsættelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge værdsættelse bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge værdsættelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Nordlige Vertikale Superstreng ved at bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge værdsættelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge værdsættelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge værdsættelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge værdsættelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Nordlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Håbets Nordlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge værdsættelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge værdsættelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge tiltro og tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge tiltro og tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge værdsættelse og sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge værdsættelse og sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Nordlige Vertikale Superstreng ved at vælge at bruge tiltro, tryghed, værdsættelse og sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Håbets Nordlige Vertikale Superstreng med dens tiltro, tryghed, værdsættelse og sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

08. Fra Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng til Håbets Sydlige Vertikale Superstreng.

Jeg brugte:

Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Overtro
b. Forvirring
c. Uimodtagelighed
d. Ukultiverethed

I dag brugte jeg Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Overtro:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overtro fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overtro fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overtro fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overtro fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Forvirring:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forvirring fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forvirring fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min forvirring fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min forvirring fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Uimodtagelighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uimodtagelighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uimodtagelighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uimodtagelighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uimodtagelighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Ukultiverethed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ukultiverethed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ukultiverethed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ukultiverethed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ukultiverethed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Håbets Sydlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Oplysning
b. Velinformerthed
c. Lærevillighed
d. Dannethed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Håbets Sydlige Vertikale Superstreng kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Oplysning:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt oplysning).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt oplysning).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt oplysning).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt oplysning).

Velinformerthed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt velinformerthed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt

velinformerthed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt velinformerthed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt velinformerthed).

Lærevillighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt lærevillighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt lærevillighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt lærevillighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt lærevillighed).

Dannethed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt dannethed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt dannethed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt dannethed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville

have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt dannethed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Håbets Sydlige Vertikale Superstreng i stedet for Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Håbets Sydlige Vertikale Superstreng i stedet for Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng i situationen.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Håbets Sydlige Vertikale Superstreng på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Håbets Sydlige Vertikale Superstreng i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Håbets Sydlige Vertikale Superstreng i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Håbets Sydlige Vertikale Superstreng, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng til Håbets Sydlige Vertikale Superstreng vælger jeg at flytte mig energetisk fra Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng til Håbets Sydlige Vertikale Superstreng som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Overtro
b. Forvirring
c. Uimodtagelighed
d. Ukultiverethed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge overtro til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte overtro til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge overtro i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af overtro i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge forvirring til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte forvirring til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge forvirring i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af forvirring i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge uimodtagelighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte uimodtagelighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge uimodtagelighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af uimodtagelighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten

på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge ukultiverethed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte ukultiverethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge ukultiverethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af ukultiverethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min overtro fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overtro fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min overtro fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overtro fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min forvirring fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forvirring fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min forvirring fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forvirring fik mig til at føle i situationen).

HF: Min uimodtagelighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uimodtagelighed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min uimodtagelighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uimodtagelighed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min ukultiverethed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ukultiverethed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min ukultiverethed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ukultiverethed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min overtro, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min overtro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min forvirring ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min forvirring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min uimodtagelighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min uimodtagelighed).

UN: Så kunne jeg også give slip i min ukultiverethed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min ukultiverethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min overtro og min forvirring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min overtro og min forvirring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min uimodtagelighed og min ukultiverethed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min uimodtagelighed og min ukultiverethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng og dermed fra at bruge overtro, forvirring, uimodtagelighed og ukultiverethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse

til at befri mig fra at bruge Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng og dermed at bruge overtro, forvirring, uimodtagelighed og ukultiverethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Misundelsens Sydlige Vertikale Superstreng i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Håbets Sydlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Oplysning
b. Velinformerthed
c. Lærevillighed
d. Dannethed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Sydlige Vertikale Superstreng ved at bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Sydlige Vertikale Superstreng ved at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Sydlige Vertikale Superstreng ved at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at

bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Sydlige Vertikale Superstreng ved at bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Sydlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Håbets Sydlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge oplysning og velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge oplysning og velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge lærevillighed og dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge lærevillighed og dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Sydlige Vertikale Superstreng ved at vælge at bruge oplysning, velinformerthed, lærevillighed og dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Håbets Sydlige Vertikale Superstreng med dens oplysning, velinformerthed, lærevillighed og dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

09. Fra Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng til Håbets Østlige Vertikale Superstreng.

Jeg brugte:

Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Underkastelse
b. Uklarhed
c. Snæversynethed
d. Ubeslutsomhed

I dag brugte jeg Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Underkastelse:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min underkastelse fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min underkastelse fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min underkastelse fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min underkastelse fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Uklarhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uklarhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uklarhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uklarhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uklarhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Snæversynethed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snæversynethed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snæversynethed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min snæversynethed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min snæversynethed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Ubeslutsomhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min

ubeslutsomhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubeslutsomhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ubeslutsomhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ubeslutsomhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Håbets Østlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Skelne-evne
b. Klarhed
c. Åbenhed
d. Beslutsomhed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Håbets Østlige Vertikale Superstreng kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Skelne-evne:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt skelne-evne).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt skelne-evne).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt skelne-evne).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt skelne-evne).

Klarhed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt klarhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt klarhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt klarhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt klarhed).

Åbenhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt åbenhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt åbenhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt åbenhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt åbenhed).

Beslutsomhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive

ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt beslutsomhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt beslutsomhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt beslutsomhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt beslutsomhed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Håbets Østlige Vertikale Superstreng i stedet for Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Håbets Østlige Vertikale Superstreng i stedet for Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng i situationen.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Håbets Østlige Vertikale Superstreng på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Håbets Østlige Vertikale Superstreng i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Håbets Østlige Vertikale Superstreng i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Håbets Østlige Vertikale Superstreng, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng til Håbets Østlige Vertikale Superstreng vælger jeg at flytte mig energetisk fra Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng til Håbets Østlige Vertikale Superstreng som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Underkastelse

b. Uklarhed
c. Snæversynethed
d. Ubeslutsomhed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge underkastelse til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte underkastelse til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge underkastelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af uklarhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge uklarhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte uklarhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge uklarhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af uklarhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge snæversynethed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte snæversynethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge snæversynethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af snæversynethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge ubeslutsomhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte ubeslutsomhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge ubeslutsomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af ubeslutsomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min underkastelse fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min underkastelse fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min underkastelse fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min underkastelse fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min uklarhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uklarhed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min uklarhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uklarhed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min snæversynethed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snæversynethed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min snæversynethed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snæversynethed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min ubeslutsomhed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubeslutsomhed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min ubeslutsomhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubeslutsomhed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min underkastelse, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min underkastelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min uklarhed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min uklarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min snæversynethed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min snæversynethed).

UN: Så kunne jeg også give slip i min ubeslutsomhed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min ubeslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min underkastelse og min uklarhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min underkastelse og min uklarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min snæversynethed og min ubeslutsomhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min snæversynethed og min ubeslutsomhed bevidst i en lignende situation

i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng og dermed fra at bruge underkastelse, uklarhed, snæversynethed og ubeslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng og dermed at bruge underkastelse, uklarhed, snæversynethed og ubeslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Misundelsens Østlige Vertikale Superstreng i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Håbets Østlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Skelne-evne
b. Klarhed
c. Åbenhed
d. Beslutsomhed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Østlige Vertikale Superstreng ved at bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Østlige Vertikale Superstreng ved at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Østlige Vertikale Superstreng ved at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Østlige Vertikale Superstreng ved at bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge skelne-evne bevidst i

en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Østlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Håbets Østlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge skelne-evne og klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge skelne-evne og klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge åbenhed og beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge åbenhed og beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Østlige Vertikale Superstreng ved at vælge at bruge skelne-evne, klarhed, åbenhed og beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Håbets Østlige Vertikale Superstreng med dens skelne-evne, klarhed, åbenhed og beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

10. Fra Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng til Håbets Vestlige Vertikale Superstreng.

Jeg brugte:

Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Trods
b. Usselhed
c. Uværdighed
d. Ubesindighed

I dag brugte jeg Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Trods:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min trods fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min trods fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min trods fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min trods fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Usselhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min usselhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min usselhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min usselhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min usselhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Uværdighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uværdighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uværdighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uværdighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uværdighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Ubesindighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubesindighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubesindighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ubesindighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ubesindighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Håbets Vestlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Sindsro
b. Ædelhed
c. Værdighed
d. Besindighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Håbets Vestlige Vertikale Superstreng kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Sindsro:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive

ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt sindsro).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt sindsro).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt sindsro).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt sindsro).

Ædelhed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt ædelhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt ædelhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt ædelhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt ædelhed).

Værdighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt værdighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt værdighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde

brugt værdighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt værdighed).

Besindighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt besindighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt besindighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt besindighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt besindighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Håbets Vestlige Vertikale Superstreng i stedet for Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Håbets Vestlige Vertikale Superstreng i stedet for Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng i situationen.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Håbets Vestlige Vertikale Superstreng på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Håbets Vestlige Vertikale Superstreng i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Håbets Vestlige Vertikale Superstreng i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Håbets Vestlige Vertikale Superstreng, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng til Håbets Vestlige Vertikale Superstreng

vælger jeg at flytte mig energetisk fra Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng til Håbets Vestlige Vertikale Superstreng som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Trods
b. Usselhed
c. Uværdighed
d. Ubesindighed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge trods til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte trods til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge trods i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af trods i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge usselhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte usselhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge usselhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg

vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af usselhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge uværdighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte uværdighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge uværdighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af uværdighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge ubesindighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte ubesindighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge ubesindighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af ubesindighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min trods fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min trods fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min trods fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min trods fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min usselhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min usselhed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min usselhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min usselhed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min uværdighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uværdighed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min uværdighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uværdighed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min ubesindighed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubesindighed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min ubesindighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubesindighed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min trods, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min trods bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min usselhed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min usselhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min uværdighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min uværdighed).

UN: Så kunne jeg også give slip i min ubesindighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min ubesindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min trods og min usselhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min trods og min usselhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min uværdighed og min ubesindighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min uværdighed og min ubesindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng og dermed fra at bruge trods, usselhed, uværdighed og ubesindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng og dermed at bruge trods, usselhed, uværdighed og ubesindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Misundelsens Vestlige Vertikale Superstreng i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Håbets Vestlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Sindsro
b. Ædelhed
c. Værdighed
d. Besindighed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Vestlige Vertikale Superstreng ved at bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Vestlige Vertikale Superstreng ved at bruge ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Vestlige Vertikale Superstreng ved at bruge værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Vestlige Vertikale Superstreng ved at bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge værdighed bevidst i en

lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Vestlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Håbets Vestlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge sindsro og ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge sindsro og ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge værdighed og besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge værdighed og besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Vestlige Vertikale Superstreng ved at vælge at bruge sindsro, ædelhed, værdighed og besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Håbets Vestlige Vertikale Superstreng med dens sindsro, ædelhed, værdighed og besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

11. Fra Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Håbets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord.

Jeg brugte:

Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Vantro
b. Forvirring
c. Snæversynethed
d. Ubesindighed

I dag brugte jeg Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Vantro:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vantro fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vantro fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min vantro fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min vantro fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Forvirring:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forvirring fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forvirring fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min forvirring fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min forvirring fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Snæversynethed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snæversynethed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snæversynethed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min snæversynethed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min snæversynethed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Ubesindighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubesindighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubesindighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ubesindighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ubesindighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Håbets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Tiltro
b. Velinformerthed
c. Åbenhed

d. Besindighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Håbets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Tiltro:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tiltro).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tiltro).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tiltro).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tiltro).

Velinformerthed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt velinformerthed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt velinformerthed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt velinformerthed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt velinformerthed).

Åbenhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive

ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt åbenhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt åbenhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt åbenhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt åbenhed).

Besindighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt besindighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt besindighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt besindighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt besindighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Håbets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i stedet for Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Håbets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i stedet for Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i situationen.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Håbets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at

skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Håbets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Håbets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Håbets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Håbets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord vælger jeg at flytte mig energetisk fra Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Håbets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Vantro
b. Forvirring
c. Snæversynethed
d. Ubesindighed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge vantro til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte vantro til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge vantro i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af vantro i situationen), og jeg elsker og accepterer

også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge forvirring til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte forvirring til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge forvirring i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af forvirring i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge snæversynethed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte snæversynethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge snæversynethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af snæversynethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge ubesindighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte ubesindighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge ubesindighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af ubesindighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min vantro fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vantro fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min vantro fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vantro fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min forvirring fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forvirring fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min forvirring fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forvirring fik mig til at føle i situationen).

HF: Min snæversynethed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snæversynethed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min snæversynethed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snæversynethed fik mig til at føle i situationen).

UA: Mit ubesindighed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubesindighed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Mit ubesindighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubesindighed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min vantro, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i

min vantro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min forvirring ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min forvirring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min snæversynethed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min snæversynethed).

UN: Så kunne jeg også give slip i mit ubesindighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min ubesindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min vantro og min forvirring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min vantro og min forvirring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min snæversynethed og mit ubesindighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min snæversynethed og min ubesindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord og dermed fra at bruge vantro, forvirring, snæversynethed og ubesindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord og dermed at bruge vantro, forvirring, snæversynethed og ubesindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Misundelsens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Håbets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Tiltro
b. Velinformerthed
c. Åbenhed
d. Besindighed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Håbets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge tiltro og velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge tiltro og velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge åbenhed og besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge åbenhed og besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at vælge at bruge tiltro, velinformerthed, åbenhed og besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Håbets Nedadgående Diagonale

Superstreng fra Nord med dens tiltro, velinformerthed, åbenhed og besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

12. Fra Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Håbets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord.

Jeg brugte:

Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Usikkerhed
b. Uimodtagelighed
c. Uklarhed
d. Trods

I dag brugte jeg Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Usikkerhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min usikkerhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min usikkerhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min usikkerhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min usikkerhed fik mig til at

forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Uimodtagelighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uimodtagelighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uimodtagelighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uimodtagelighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uimodtagelighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Uklarhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uklarhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uklarhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uklarhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uklarhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Trods:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min trods fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min trods fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min trods fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min trods fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Håbets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Sikkerhed
b. Lærevillighed
c. Klarhed
d. Sindsro

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Håbets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Sikkerhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt sikkerhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt sikkerhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt sikkerhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt sikkerhed).

Lærevillighed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt lærevillighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt lærevillighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt lærevillighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt lærevillighed).

Klarhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt klarhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt klarhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt klarhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt klarhed).

Sindsro:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt sindsro).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt sindsro).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt sindsro).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

(jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt sindsro).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Håbets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i stedet for Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Håbets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i stedet for Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i situationen.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Håbets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Håbets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Håbets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Håbets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Håbets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord vælger jeg at flytte mig energetisk fra Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Håbets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Usikkerhed
b. Uimodtagelighed
c. Uklarhed
d. Trods

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge usikkerhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte usikkerhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge usikkerhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af usikkerhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge uimodtagelighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte uimodtagelighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge uimodtagelighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af uimodtagelighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge uklarhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte uklarhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge uklarhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Opadgående Diagonale

Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af uklarhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge trods til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte trods til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge trods i situationen), og jeg elsker og accepterer også Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af trods i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min usikkerhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min usikkerhed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min usikkerhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min usikkerhed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min uimodtagelighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uimodtagelighed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min uimodtagelighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uimodtagelighed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min uklarhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uklarhed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min uklarhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uklarhed fik mig til at føle i situationen).

UA: Mit trods fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min trods fik mig til at tænke i situationen).

TH: Mit trods fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min trods fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min usikkerhed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min usikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min uimodtagelighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min uimodtagelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min uklarhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min uklarhed).

UN: Så kunne jeg også give slip i mit trods ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min trods bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min usikkerhed og min uimodtagelighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min usikkerhed og min uimodtagelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min uklarhed og mit trods, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min uklarhed og min trods bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord og dermed fra at bruge usikkerhed, uimodtagelighed, uklarhed og trods bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord og dermed at bruge usikkerhed, uimodtagelighed, uklarhed og trods bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Misundelsens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Håbets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Sikkerhed
b. Lærevillighed
c. Klarhed
d. Sindsro

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Håbets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge sikkerhed og lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg

vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge sikkerhed og lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge klarhed og sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge klarhed og sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at vælge at bruge sikkerhed, lærevillighed, klarhed og sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Håbets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens sikkerhed, lærevillighed, klarhed og sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

13. Fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng til Kærlighedens Nordlige Vertikale Superstreng.

Jeg brugte:

Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Benægtelse
b. Vrangvilje
c. Indignation
d. Fortørnelse

I dag brugte jeg Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng fra Nord).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Benægtelse:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min benægtelse fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min benægtelse fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min benægtelse fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min benægtelse fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Vrangvilje:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vrangvilje fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vrangvilje fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min vrangvilje fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min vrangvilje fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Indignation:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min indignation fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min indignation fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min indignation fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at

afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min indignation fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Fortørnelse:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fortørnelse fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fortørnelse fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fortørnelse fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fortørnelse fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng fra Nord, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Kærlighedens Nordlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Indrømmelse
b. Velvilje
c. Barmhjertighed
d. Accept

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Kærlighedens Nordlige Vertikale Superstreng kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Indrømmelse:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt indrømmelse).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned,

hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt indrømmelse).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt indrømmelse).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt indrømmelse).

Velvilje:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt velvilje).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt velvilje).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt velvilje).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt velvilje).

Barmhjertighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt barmhjertighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt barmhjertighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt barmhjertighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville

have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt barmhjertighed).

Accept:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt accept).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt accept).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt accept).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt accept).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Kærlighedens Nordlige Vertikale Superstreng i stedet for Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng fra Nord.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Kærlighedens Nordlige Vertikale Superstreng i stedet for Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng fra Nord i situationen.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Kærlighedens Nordlige Vertikale Superstreng på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Kærlighedens Nordlige Vertikale Superstreng i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Kærlighedens Nordlige Vertikale Superstreng i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Kærlighedens Nordlige Vertikale Superstreng, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng til Kærlighedens Nordlige Vertikale Superstreng vælger jeg at flytte mig energetisk fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng til Kærlighedens Nordlige Vertikale Superstreng som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i

tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Benægtelse
b. Vrangvilje
c. Indignation
d. Fortørnelse

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge benægtelse til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte benægtelse til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge benægtelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af benægtelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge vrangvilje til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte vrangvilje til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge vrangvilje i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale

Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af vrangvilje i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge indignation til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte indignation til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge indignation i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af indignation i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge fortørnelse til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte fortørnelse til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge fortørnelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af fortørnelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min benægtelse fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min benægtelse fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min benægtelse fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min benægtelse fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min vrangvilje fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vrangvilje fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min vrangvilje fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vrangvilje fik mig til at føle i situationen).

HF: Min indignation fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min indignation fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min indignation fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min indignation fik mig til at føle i situationen).

UA: Min fortørnelse fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fortørnelse fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min fortørnelse fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fortørnelse fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min benægtelse, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min benægtelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min vrangvilje ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min vrangvilje bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min indignation, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min indignation).

UN: Så kunne jeg også give slip i min fortørnelse ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min

fortørnelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min benægtelse og min vrangvilje, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min benægtelse og min vrangvilje bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min indignation og min fortørnelse, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min indignation og min fortørnelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng og dermed fra at bruge benægtelse, vrangvilje, indignation og fortørnelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng og dermed at bruge benægtelse, vrangvilje, indignation og fortørnelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Hadets/Den Undertrykte Vredes Nordlige Vertikale Superstreng i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Kærlighedens Nordlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Indrømmelse
b. Velvilje
c. Barmhjertighed
d. Accept

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Nordlige Vertikale Superstreng ved at bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Nordlige Vertikale Superstreng ved at bruge velvilje bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velvilje bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velvilje bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Nordlige Vertikale Superstreng ved at bruge barmhjertighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge barmhjertighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge barmhjertighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Nordlige Vertikale Superstreng ved at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velvilje bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velvilje bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge barmhjertighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge barmhjertighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velvilje bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velvilje bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge barmhjertighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge barmhjertighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Nordlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Kærlighedens Nordlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velvilje bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge velvilje bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge barmhjertighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge barmhjertighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge indrømmelse og velvilje bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge indrømmelse og velvilje bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge barmhjertighed og accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge barmhjertighed og accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Nordlige Vertikale Superstreng ved at vælge at bruge indrømmelse, velvilje, barmhjertighed og accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Kærlighedens Nordlige Vertikale Superstreng med dens indrømmelse, velvilje, barmhjertighed og accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-

10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

14. Fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng til Kærlighedens Sydlige Vertikale Superstreng.

Jeg brugte:

Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Manipulation
b. Uvenlighed
c. Hævntørst
d. Uvillighed

I dag brugte jeg Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng fra Nord).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Manipulation:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min manipulation fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min manipulation fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min manipulation fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min manipulation fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Uvenlighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvenlighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvenlighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uvenlighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uvenlighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Hævntørst:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hævntørst fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hævntørst fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hævntørst fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hævntørst fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Uvillighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvillighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvillighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uvillighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uvillighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng fra Nord, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Kærlighedens Sydlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Selv-accept
b. Venlighed
c. Tilgivelse
d. Villighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Kærlighedens Sydlige Vertikale Superstreng kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Selv-accept:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt selv-accept).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt selv-accept).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt selv-accept).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt selv-accept).

Venlighed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt venlighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt venlighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt venlighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt venlighed).

Tilgivelse:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tilgivelse).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tilgivelse).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tilgivelse).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tilgivelse).

Villighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt villighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt villighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt villighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt villighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Kærlighedens Sydlige Vertikale Superstreng i

stedet for Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng fra Nord.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Kærlighedens Sydlige Vertikale Superstreng i stedet for Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng fra Nord i situationen.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Kærlighedens Sydlige Vertikale Superstreng på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Kærlighedens Sydlige Vertikale Superstreng i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Kærlighedens Sydlige Vertikale Superstreng i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Kærlighedens Vertikale Superstreng Vertikale Superstreng, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng til Kærlighedens Sydlige Vertikale Superstreng vælger jeg at flytte mig energetisk fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng til Kærlighedens Sydlige Vertikale Superstreng som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Manipulation
b. Uvenlighed
c. Hævntørst
d. Uvillighed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge manipulation til at (jeg vælger

at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte manipulation til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge manipulation i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af manipulation i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge uvenlighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte uvenlighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge uvenlighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af uvenlighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge hævntørst til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte hævntørst til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge hævntørst i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af hævntørst i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske

og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge uvillighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte uvillighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge uvillighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af uvillighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min manipulation fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min manipulation fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min manipulation fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min manipulation fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min uvenlighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvenlighed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min uvenlighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvenlighed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min hævntørst fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hævntørst fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min hævntørst fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hævntørst fik mig til at føle i situationen).

UA: Min uvillighed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvillighed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min uvillighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvillighed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min manipulation, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min manipulation bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min uvenlighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min uvenlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min hævntørst, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min hævntørst).

UN: Så kunne jeg også give slip i min uvillighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min uvillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min manipulation og min uvenlighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min manipulation og min uvenlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min hævntørst og min uvillighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min hævntørst og min uvillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng og dermed fra at bruge manipulation, uvenlighed, hævntørst og uvillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng og dermed at bruge manipulation, uvenlighed, hævntørst og uvillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Hadets/Den Undertrykte Vredes Sydlige Vertikale Superstreng i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Kærlighedens Sydlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Selv-accept
b. Venlighed
c. Tilgivelse
d. Villighed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Sydlige Vertikale Superstreng ved at bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Sydlige Vertikale Superstreng ved at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Sydlige Vertikale Superstreng ved at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Sydlige Vertikale Superstreng ved at bruge accept bevidst i en

lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Sydlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Kærlighedens Sydlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge selv-accept og venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge selv-accept og venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge tilgivelse og accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge tilgivelse og accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Sydlige Vertikale Superstreng ved at vælge at bruge selv-accept, venlighed, tilgivelse og accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Kærlighedens Sydlige Vertikale Superstreng med dens selv-accept, venlighed, tilgivelse og accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

15. Fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng til Kærlighedens Østlige Vertikale Superstreng.

Jeg brugte:

Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Sygdom
b. Irritation
c. Krigeriskhed
d. Højrøstethed

I dag brugte jeg Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng fra Nord).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Sygdom:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min sygdom fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min sygdom fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min sygdom fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min sygdom fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Irritation:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min irritation fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min irritation fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min irritation fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min irritation fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Krigeriskhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min krigeriskhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min krigeriskhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min krigeriskhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min krigeriskhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Højrøstethed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min højrøstethed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min højrøstethed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min højrøstethed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min højrøstethed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng fra Nord, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Kærlighedens Østlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Sundhed
b. Rolighed
c. Forsonlighed
d. Stilfærdighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Kærlighedens Østlige Vertikale Superstreng kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Sundhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt sundhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt sundhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt sundhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt sundhed).

Rolighed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt rolighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt rolighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt rolighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt rolighed).

Forsonlighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt forsonlighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt forsonlighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt forsonlighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt forsonlighed).

Stilfærdighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt stilfærdighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned,

hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt stilfærdighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt stilfærdighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt stilfærdighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Kærlighedens Østlige Vertikale Superstreng i stedet for Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng fra Nord.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Kærlighedens Østlige Vertikale Superstreng i stedet for Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng fra Nord i situationen.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Kærlighedens Østlige Vertikale Superstreng på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Kærlighedens Østlige Vertikale Superstreng i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Kærlighedens Østlige Vertikale Superstreng i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Kærlighedens Vertikale Superstreng Vertikale Superstreng, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng til Kærlighedens Østlige Vertikale Superstreng vælger jeg at flytte mig energetisk fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng til Kærlighedens Østlige Vertikale Superstreng som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Sygdom
b. Irritation

c. Krigeriskhed
d. Højrøstethed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge sygdom til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte sygdom til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge sygdom i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af sygdom i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge irritation til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte irritation til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge irritation i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af irritation i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge krigeriskhed til at (jeg vælger

at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte krigeriskhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge krigeriskhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af krigeriskhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge højrøstethed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte højrøstethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge højrøstethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af højrøstethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min sygdom fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min sygdom fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min sygdom fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min sygdom fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min irritation fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min irritation fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min irritation fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min irritation fik mig til at føle i situationen).

HF: Min krigeriskhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min krigeriskhed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min krigeriskhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min krigeriskhed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min højrøstethed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min højrøstethed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min højrøstethed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min højrøstethed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min sygdom, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min sygdom bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min irritation ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min irritation bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min krigeriskhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min krigeriskhed).

UN: Så kunne jeg også give slip i min højrøstethed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min højrøstethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min sygdom og min irritation, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min sygdom og min irritation bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min krigeriskhed og min højrøstethed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min krigeriskhed og min højrøstethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng og dermed fra at bruge sygdom, irritation, krigeriskhed og højrøstethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng og dermed at bruge sygdom, irritation, krigeriskhed og højrøstethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Hadets/Den Undertrykte Vredes Østlige Vertikale Superstreng i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Kærlighedens Østlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Sundhed
b. Rolighed
c. Forsonlighed
d. Stilfærdighed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Østlige Vertikale Superstreng ved at bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Østlige Vertikale Superstreng ved at bruge rolighed bevidst i en

lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Østlige Vertikale Superstreng ved at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Østlige Vertikale Superstreng ved at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Østlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Kærlighedens Østlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at

skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge sundhed og rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge sundhed og rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge forsonlighed og accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge forsonlighed og accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Østlige Vertikale Superstreng ved at vælge at bruge sundhed, rolighed, forsonlighed og accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Kærlighedens Østlige Vertikale Superstreng med dens sundhed, rolighed, forsonlighed og accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

16. Fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng til Kærlighedens Vestlige Vertikale Superstreng.

Jeg brugte:

Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Vanvid
b. Utålmodighed
c. Bitterhed
d. Stivnakkethed

I dag brugte jeg Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng fra Nord).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Vanvid:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vanvid fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vanvid fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min vanvid fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min vanvid fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Utålmodighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utålmodighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utålmodighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min utålmodighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min utålmodighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Bitterhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min bitterhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min bitterhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min bitterhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min bitterhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Stivnakkethed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min stivnakkethed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min stivnakkethed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min stivnakkethed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min stivnakkethed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng fra Nord, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Kærlighedens Vestlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Tilregnelighed
b. Tålmodighed
c. Sødme
d. Smidighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Kærlighedens Vestlige Vertikale Superstreng kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Tilregnelighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tilregnelighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tilregnelighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tilregnelighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tilregnelighed).

Tålmodighed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tålmodighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tålmodighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tålmodighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tålmodighed).

Sødme:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt sødme).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt sødme).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at

skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt sødme).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt sødme).

Smidighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt smidighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt smidighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt smidighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt smidighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Kærlighedens Vestlige Vertikale Superstreng i stedet for Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng fra Nord.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Kærlighedens Vestlige Vertikale Superstreng i stedet for Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng fra Nord i situationen.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Kærlighedens Vestlige Vertikale Superstreng på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Kærlighedens Vestlige Vertikale Superstreng i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Kærlighedens Vestlige Vertikale Superstreng i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Kærlighedens Vertikale Superstreng Vertikale Superstreng, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng til Kærlighedens Vestlige Vertikale Superstreng vælger jeg at flytte mig energetisk fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng til Kærlighedens Vestlige Vertikale Superstreng som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Vanvid
b. Utålmodighed
c. Bitterhed
d. Stivnakkethed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge vanvid til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte vanvid til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge vanvid i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af vanvid i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge utålmodighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte utålmodighed til i

situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge utålmodighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af utålmodighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge bitterhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte bitterhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge bitterhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af bitterhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge stivnakkethed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte stivnakkethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge stivnakkethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af stivnakkethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min vanvid fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vanvid fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min vanvid fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vanvid fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min utålmodighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utålmodighed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min utålmodighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utålmodighed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min bitterhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min bitterhed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min bitterhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min bitterhed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min stivnakkethed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min stivnakkethed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min stivnakkethed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min stivnakkethed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min vanvid, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min vanvid bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min utålmodighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min utålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min bitterhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få

mig til at give slip i min bitterhed).

UN: Så kunne jeg også give slip i min stivnakkethed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min stivnakkethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min vanvid og min utålmodighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min vanvid og min utålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min bitterhed og min stivnakkethed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min bitterhed og min stivnakkethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng og dermed fra at bruge vanvid, utålmodighed, bitterhed og stivnakkethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng og dermed at bruge vanvid, utålmodighed, bitterhed og stivnakkethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Hadets/Den Undertrykte Vredes Vestlige Vertikale Superstreng i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Kærlighedens Vestlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Tilregnelighed
b. Tålmodighed
c. Sødme
d. Smidighed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Vestlige Vertikale Superstreng ved at bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Vestlige Vertikale Superstreng ved at bruge tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Vestlige Vertikale Superstreng ved at bruge sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Vestlige Vertikale Superstreng ved at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tålmodighed bevidst i en

lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Vestlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Kærlighedens Vestlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge tilregnelighed og tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge tilregnelighed og tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge sødme og accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge sødme og accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Vestlige Vertikale Superstreng ved at vælge at bruge tilregnelighed, tålmodighed, sødme og accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Kærlighedens Vestlige Vertikale Superstreng med dens tilregnelighed, tålmodighed, sødme og accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-

10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

17. Fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Kærlighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord.

Jeg brugte:

Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Benægtelse
b. Uvenlighed
c. Krigeriskhed
d. Stivnakkethed

I dag brugte jeg Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Benægtelse:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min benægtelse fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min benægtelse fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min benægtelse fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min benægtelse fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Uvenlighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvenlighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min

uvenlighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uvenlighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uvenlighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Krigeriskhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min krigeriskhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min krigeriskhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min krigeriskhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min krigeriskhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Stivnakkethed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min stivnakkethed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min stivnakkethed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min stivnakkethed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min stivnakkethed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Kærlighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Indrømmelse
b. Venlighed
c. Forsonlighed
d. Smidighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Kærlighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Indrømmelse:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt indrømmelse).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt indrømmelse).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt indrømmelse).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt indrømmelse).

Venlighed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt venlighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt venlighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt venlighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt venlighed).

Forsonlighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt forsonlighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt forsonlighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt forsonlighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt forsonlighed).

Smidighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt smidighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt smidighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt smidighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt smidighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Kærlighedens Nedadgående Diagonale

Superstreng fra Nord i stedet for Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Kærlighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i stedet for Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i situationen.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Kærlighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Kærlighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Kærlighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Kærlighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Kærlighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord vælger jeg at flytte mig energetisk fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Kærlighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Benægtelse
b. Uvenlighed
c. Krigeriskhed
d. Stivnakkethed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge benægtelse til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte benægtelse til i situationen), så elsker, indrømmelserne og tilgiver jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge benægtelse i situationen), og jeg elsker, indrømmelserne og tilgiver også Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af benægtelse i situationen), og jeg elsker, indrømmelserne og tilgiver også min benægtelse helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge uvenlighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte uvenlighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge uvenlighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af uvenlighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også min uvenlighed helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge krigeriskhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte krigeriskhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge krigeriskhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er,

fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af krigeriskhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også min krigeriskhed helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge stivnakkethed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte stivnakkethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge stivnakkethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af stivnakkethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også mit stivnakkethed helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min benægtelse fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min benægtelse fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min benægtelse fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min benægtelse fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min uvenlighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvenlighed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min uvenlighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvenlighed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min krigeriskhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min krigeriskhed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min krigeriskhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min krigeriskhed fik mig til at føle i situationen).

UA: Mit stivnakkethed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min stivnakkethed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Mit stivnakkethed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min stivnakkethed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min benægtelse, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min benægtelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min uvenlighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min uvenlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min krigeriskhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min krigeriskhed).

UN: Så kunne jeg også give slip i mit stivnakkethed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min stivnakkethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min benægtelse og min uvenlighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min benægtelse og min uvenlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min krigeriskhed og mit stivnakkethed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min krigeriskhed og min stivnakkethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i forbindelse med en lignende situation i

fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord og dermed fra at bruge benægtelse, uvenlighed, krigeriskhed og stivnakkethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord og dermed at bruge benægtelse, uvenlighed, krigeriskhed og stivnakkethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Hadets/Den Undertrykte Vredes Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Kærlighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Indrømmelse
b. Venlighed
c. Forsonlighed
d. Smidighed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge venlighed bevidst i

en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge indrømmelse bevidst i

en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Kærlighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge indrømmelse og venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge indrømmelse og venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge forsonlighed og smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge forsonlighed og smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at vælge at bruge indrømmelse, venlighed, forsonlighed og smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Kærlighedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens indrømmelse, venlighed, forsonlighed og smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

18. Fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Kærlighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord.

Jeg brugte:

Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Fortørnelse
b. Hævntørst

c. Irritation
d. Vanvid

I dag brugte jeg Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Fortørnelse:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fortørnelse fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fortørnelse fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fortørnelse fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fortørnelse fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Hævntørst:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hævntørst fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hævntørst fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hævntørst fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hævntørst fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Irritation:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min irritation fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min irritation fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min irritation fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min irritation fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Vanvid:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vanvid fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vanvid fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min vanvid fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min vanvid fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Kærlighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Accept
b. Tilgivelse
c. Rolighed
d. Tilregnelighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Kærlighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Accept:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt accept).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt accept).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt accept).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt accept).

Tilgivelse:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tilgivelse).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tilgivelse).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tilgivelse).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tilgivelse).

Rolighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt rolighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt

rolighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt rolighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt rolighed).

Tilregnelighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tilregnelighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tilregnelighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tilregnelighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tilregnelighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Kærlighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i stedet for Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Kærlighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i stedet for Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i situationen.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Kærlighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Kærlighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være

udfaldet af at bruge Kærlighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Kærlighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Kærlighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord vælger jeg at flytte mig energetisk fra Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Kærlighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Fortørnelse
b. Hævntørst
c. Irritation
d. Vanvid

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge fortørnelse til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte fortørnelse til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge fortørnelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af fortørnelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt

for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge hævntørst til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte hævntørst til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge hævntørst i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af hævntørst i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge irritation til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte irritation til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge irritation i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af irritation i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge vanvid til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte vanvid til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge vanvid i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra

Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af vanvid i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min fortørnelse fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fortørnelse fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min fortørnelse fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fortørnelse fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min hævntørst fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hævntørst fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min hævntørst fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hævntørst fik mig til at føle i situationen).

HF: Min irritation fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min irritation fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min irritation fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min irritation fik mig til at føle i situationen).

UA: Mit vanvid fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vanvid fik mig til at tænke i situationen).

TH: Mit vanvid fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vanvid fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min fortørnelse, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at

give slip i min fortørnelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min hævntørst ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min hævntørst bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min irritation, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min irritation).

UN: Så kunne jeg også give slip i mit vanvid ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min vanvid bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min fortørnelse og min hævntørst, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min fortørnelse og min hævntørst bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min irritation og mit vanvid, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min irritation og min vanvid bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord og dermed fra at bruge fortørnelse, hævntørst, irritation og vanvid bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord og dermed at bruge fortørnelse, hævntørst, irritation og vanvid bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Hadets/Den Undertrykte Vredes Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Kærlighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Accept
b. Tilgivelse
c. Rolighed
d. Tilregnelighed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Kærlighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge accept og tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge accept og tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge rolighed og tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge rolighed og tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Kærlighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at vælge at bruge accept, tilgivelse, rolighed og tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det

vil være til min fordel at bruge Kærlighedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens accept, tilgivelse, rolighed og tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

19. Fra Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng til Sandhedens Nordlige Vertikale Superstreng.

Jeg brugte:

Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Overlegenhed
b. Nedladenhed
c. Respektløshed
d. Uoprigtighed

I dag brugte jeg Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng fra Nord).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Overlegenhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overlegenhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overlegenhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overlegenhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at

afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overlegenhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Nedladenhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nedladenhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nedladenhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nedladenhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nedladenhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Respektløshed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min respektløshed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min respektløshed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min respektløshed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min respektløshed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Uoprigtighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uoprigtighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uoprigtighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uoprigtighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uoprigtighed fik mig til at

forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng fra Nord, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Sandhedens Nordlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Ydmyghed
b. Jævnbyrdighed
c. Respektfuldhed
d. Oprigtighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Sandhedens Nordlige Vertikale Superstreng kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Ydmyghed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt ydmyghed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt ydmyghed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt ydmyghed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt ydmyghed).

Jævnbyrdighed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt

jævnbyrdighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt jævnbyrdighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt jævnbyrdighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt jævnbyrdighed).

Respektfuldhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt respektfuldhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt respektfuldhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt respektfuldhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt respektfuldhed).

Oprigtighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt oprigtighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt oprigtighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde

brugt oprigtighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt oprigtighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Sandhedens Nordlige Vertikale Superstreng i stedet for Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng fra Nord.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Sandhedens Nordlige Vertikale Superstreng i stedet for Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng fra Nord i situationen.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Sandhedens Nordlige Vertikale Superstreng på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Sandhedens Nordlige Vertikale Superstreng i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Sandhedens Nordlige Vertikale Superstreng i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Sandhedens Nordlige Vertikale Superstreng, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng til Sandhedens Nordlige Vertikale Superstreng vælger jeg at flytte mig energetisk fra Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng til Sandhedens Nordlige Vertikale Superstreng som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Overlegenhed
b. Nedladenhed
c. Respektløshed
d. Uoprigtighed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge overlegenhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte overlegenhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge overlegenhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af overlegenhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge nedladenhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte nedladenhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge nedladenhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af nedladenhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge respektløshed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte respektløshed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge respektløshed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er,

fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af respektløshed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge uoprigtighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte uoprigtighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge uoprigtighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af uoprigtighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min overlegenhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overlegenhed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min overlegenhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overlegenhed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min nedladenhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nedladenhed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min nedladenhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nedladenhed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min respektløshed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min respektløshed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min respektløshed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min respektløshed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min uoprigtighed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uoprigtighed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min uoprigtighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uoprigtighed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min overlegenhed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min overlegenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min nedladenhed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min nedladenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min respektløshed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min respektløshed).

UN: Så kunne jeg også give slip i min uoprigtighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min uoprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min overlegenhed og min nedladenhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min overlegenhed og min nedladenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min respektløshed og min uoprigtighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min respektløshed og min uoprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng i forbindelse med en

lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng og dermed fra at bruge overlegenhed, nedladenhed, respektløshed og uoprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng og dermed at bruge overlegenhed, nedladenhed, respektløshed og uoprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Hovmodets Nordlige Vertikale Superstreng i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Sandhedens Nordlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Ydmyghed
b. Jævnbyrdighed
c. Respektfuldhed
d. Oprigtighed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Nordlige Vertikale Superstreng ved at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Nordlige Vertikale Superstreng ved at bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor

jeg ønsker at bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Nordlige Vertikale Superstreng ved at bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Nordlige Vertikale Superstreng ved at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Nordlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Sandhedens Nordlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at

bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge ydmyghed og jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge ydmyghed og jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge respektfuldhed og oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge respektfuldhed og oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Nordlige Vertikale Superstreng ved at vælge at bruge ydmyghed, jævnbyrdighed, respektfuldhed og oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Sandhedens Nordlige Vertikale Superstreng med dens ydmyghed, jævnbyrdighed, respektfuldhed og oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

20. Fra Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng til Sandhedens Sydlige Vertikale Superstreng.

Jeg brugte:

Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Underlegenhed
b. Intolerance
c. Snuhed
d. Snedighed

I dag brugte jeg Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng fra Nord).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Underlegenhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min underlegenhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min underlegenhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min underlegenhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min underlegenhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Intolerance:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min intolerance fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min intolerance fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min intolerance fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min intolerance fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Snuhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snuhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snuhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min snuhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min snuhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Snedighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snedighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snedighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min snedighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min snedighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng fra Nord, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Sandhedens Sydlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Ærlighed
b. Tolerance
c. Ligefremhed
d. Enkelhed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Sandhedens Sydlige Vertikale Superstreng kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Ærlighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive

ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt ærlighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt ærlighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt ærlighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt ærlighed).

Tolerance:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tolerance).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tolerance).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tolerance).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tolerance).

Ligefremhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt ligefremhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt ligefremhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at

skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt ligefremhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt ligefremhed).

Enkelhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt enkelhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt enkelhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt enkelhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt enkelhed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Sandhedens Sydlige Vertikale Superstreng i stedet for Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng fra Nord.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Sandhedens Sydlige Vertikale Superstreng i stedet for Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng fra Nord i situationen.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Sandhedens Sydlige Vertikale Superstreng på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Sandhedens Sydlige Vertikale Superstreng i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Sandhedens Sydlige Vertikale Superstreng i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Sandhedens Sydlige Vertikale Superstreng, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng til Sandhedens Sydlige Vertikale Superstreng vælger jeg at flytte mig energetisk fra Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng til Sandhedens Sydlige Vertikale Superstreng som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Underlegenhed
b. Intolerance
c. Snuhed
d. Snedighed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge underlegenhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte underlegenhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge underlegenhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af underlegenhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge intolerance til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte intolerance til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er,

fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge intolerance i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af intolerance i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge snuhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte snuhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge snuhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af snuhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge snedighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte snedighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge snedighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af snedighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min underlegenhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min underlegenhed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min underlegenhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min underlegenhed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min intolerance fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min intolerance fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min intolerance fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min intolerance fik mig til at føle i situationen).

HF: Min snuhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snuhed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min snuhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snuhed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min snedighed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snedighed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min snedighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snedighed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min underlegenhed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min underlegenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min intolerance ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min intolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min snuhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min snuhed).

UN: Så kunne jeg også give slip i min snedighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min snedighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min underlegenhed og min intolerance, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min underlegenhed og min intolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min snuhed og min snedighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min snuhed og min snedighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng og dermed fra at bruge underlegenhed, intolerance, snuhed og snedighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng og dermed at bruge underlegenhed, intolerance, snuhed og snedighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Hovmodets Sydlige Vertikale Superstreng i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Sandhedens Sydlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Ærlighed
b. Tolerance

c. Ligefremhed
d. Enkelhed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Sydlige Vertikale Superstreng ved at bruge ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Sydlige Vertikale Superstreng ved at bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Sydlige Vertikale Superstreng ved at bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Sydlige Vertikale Superstreng ved at bruge enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Sydlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Sandhedens Sydlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at

skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge ærlighed og tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge ærlighed og tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge ligefremhed og enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge ligefremhed og enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Sydlige Vertikale Superstreng ved at vælge at bruge ærlighed, tolerance, ligefremhed og enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Sandhedens Sydlige Vertikale Superstreng med dens ærlighed, tolerance, ligefremhed og enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-

10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

21. Fra Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng til Sandhedens Østlige Vertikale Superstreng.

Jeg brugte:

Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Overfyldning
b. Overdrivelse
c. Fordrejning
d. Upålidelighed

I dag brugte jeg Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng fra Nord).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Overfyldning:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overfyldning fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overfyldning fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overfyldning fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overfyldning fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Overdrivelse:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overdrivelse fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overdrivelse fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overdrivelse fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overdrivelse fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Fordrejning:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fordrejning fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fordrejning fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fordrejning fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fordrejning fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Upålidelighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min upålidelighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min upålidelighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min upålidelighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min upålidelighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng fra Nord, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Sandhedens Østlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Individualitet
b. Nøjagtighed
c. Præcision
d. Pålidelighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Sandhedens Østlige Vertikale Superstreng kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Individualitet:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt individualitet).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt individualitet).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt individualitet).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt individualitet).

Nøjagtighed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt nøjagtighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt nøjagtighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt nøjagtighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

(jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt nøjagtighed).

Præcision:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt præcision).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt præcision).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt præcision).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt præcision).

Pålidelighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt pålidelighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt pålidelighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt pålidelighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt pålidelighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Sandhedens Østlige Vertikale Superstreng i stedet for Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng fra Nord.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Sandhedens Østlige Vertikale Superstreng i stedet for Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng fra Nord i situationen.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Sandhedens Østlige Vertikale Superstreng på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Sandhedens Østlige Vertikale Superstreng i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Sandhedens Østlige Vertikale Superstreng i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Sandhedens Østlige Vertikale Superstreng, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng til Sandhedens Østlige Vertikale Superstreng vælger jeg at flytte mig energetisk fra Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng til Sandhedens Østlige Vertikale Superstreng som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Overfyldning
b. Overdrivelse
c. Fordrejning
d. Upålidelighed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge overfyldning til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte overfyldning til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er,

fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge overfyldning i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af overfyldning i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge overdrivelse til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte overdrivelse til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge overdrivelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af overdrivelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge fordrejning til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte fordrejning til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge fordrejning i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af fordrejning i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge upålidelighed til at (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte upålidelighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge upålidelighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af upålidelighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min overfyldning fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overfyldning fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min overfyldning fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overfyldning fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min overdrivelse fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overdrivelse fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min overdrivelse fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overdrivelse fik mig til at føle i situationen).

HF: Min fordrejning fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fordrejning fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min fordrejning fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fordrejning fik mig til at føle i situationen).

UA: Min upålidelighed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min upålidelighed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min upålidelighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min upålidelighed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min overfyldning, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min overfyldning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min overdrivelse ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min overdrivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min fordrejning, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min fordrejning).

UN: Så kunne jeg også give slip i min upålidelighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min upålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min overfyldning og min overdrivelse, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min overfyldning og min overdrivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min fordrejning og min upålidelighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min fordrejning og min upålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng og dermed fra at bruge overfyldning, overdrivelse, fordrejning og upålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng og dermed at bruge overfyldning, overdrivelse, fordrejning og upålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Hovmodets Østlige Vertikale Superstreng i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Sandhedens Østlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Individualitet
b. Nøjagtighed
c. Præcision
d. Pålidelighed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Østlige Vertikale Superstreng ved at bruge individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Østlige Vertikale Superstreng ved at bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Østlige Vertikale Superstreng ved at bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Østlige Vertikale Superstreng ved at bruge pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Østlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Sandhedens Østlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge individualitet og nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge individualitet og nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge præcision og pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge præcision og pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Østlige Vertikale Superstreng ved at vælge at bruge individualitet, nøjagtighed, præcision og pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg

vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Sandhedens Østlige Vertikale Superstreng med dens individualitet, nøjagtighed, præcision og pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

22. Fra Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng til Sandhedens Vestlige Vertikale Superstreng.

Jeg brugte:

Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Isolation
b. Afsondrethed
c. Adskilthed
d. Fremmedgørelse

I dag brugte jeg Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng fra Nord).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Isolation:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min isolation fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min isolation fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min isolation fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min isolation fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Afsondrethed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min afsondrethed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min afsondrethed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min afsondrethed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min afsondrethed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Adskilthed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min adskilthed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min adskilthed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min adskilthed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min adskilthed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Fremmedgørelse:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fremmedgørelse fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fremmedgørelse fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fremmedgørelse fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at

afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fremmedgørelse fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng fra Nord, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Sandhedens Vestlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Fællesskab
b. Tilhørsforhold
c. Samhørighed
d. Velkendthed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Sandhedens Vestlige Vertikale Superstreng kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Fællesskab:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt fællesskab).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt fællesskab).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt fællesskab).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt fællesskab).

Tilhørsforhold:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive

ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tilhørsforhold).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tilhørsforhold).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tilhørsforhold).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tilhørsforhold).

Samhørighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt samhørighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt samhørighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt samhørighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt samhørighed).

Velkendthed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt velkendthed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt velkendthed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at

skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt velkendthed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt velkendthed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Sandhedens Vestlige Vertikale Superstreng i stedet for Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng fra Nord.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Sandhedens Vestlige Vertikale Superstreng i stedet for Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng fra Nord i situationen.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Sandhedens Vestlige Vertikale Superstreng på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Sandhedens Vestlige Vertikale Superstreng i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Sandhedens Vestlige Vertikale Superstreng i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Sandhedens Vestlige Vertikale Superstreng, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng til Sandhedens Vestlige Vertikale Superstreng vælger jeg at flytte mig energetisk fra Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng til Sandhedens Vestlige Vertikale Superstreng som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Isolation
b. Afsondrethed
c. Adskilthed
d. Fremmedgørelse

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge isolation til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte isolation til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge isolation i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af isolation i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge afsondrethed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte afsondrethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge afsondrethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af afsondrethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge adskilthed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte adskilthed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og

acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge adskilthed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af adskilthed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng i dag ved at bruge fremmedgørelse til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte fremmedgørelse til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge fremmedgørelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af fremmedgørelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min isolation fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min isolation fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min isolation fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min isolation fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min afsondrethed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min afsondrethed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min afsondrethed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min afsondrethed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min adskilthed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min adskilthed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min adskilthed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min adskilthed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min fremmedgørelse fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fremmedgørelse fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min fremmedgørelse fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fremmedgørelse fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min isolation, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min isolation bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min afsondrethed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min afsondrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min adskilthed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min adskilthed).

UN: Så kunne jeg også give slip i min fremmedgørelse ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min fremmedgørelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min isolation og min afsondrethed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min isolation og min afsondrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min adskilthed og min fremmedgørelse, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min adskilthed og min fremmedgørelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at

bruge Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng og dermed fra at bruge isolation, afsondrethed, adskilthed og fremmedgørelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng og dermed at bruge isolation, afsondrethed, adskilthed og fremmedgørelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Hovmodets Vestlige Vertikale Superstreng i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Sandhedens Vestlige Vertikale Superstreng med dens:

a. Fællesskab
b. Tilhørsforhold
c. Samhørighed
d. Velkendthed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Vestlige Vertikale Superstreng ved at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Vestlige Vertikale Superstreng ved at bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at

bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Vestlige Vertikale Superstreng ved at bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Vestlige Vertikale Superstreng ved at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilhørsforhold bevidst i

en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Vestlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Sandhedens Vestlige Vertikale Superstreng bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge fællesskab og tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge fællesskab og tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge samhørighed og velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge samhørighed og velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Vestlige Vertikale Superstreng ved at vælge at bruge fællesskab, tilhørsforhold, samhørighed og velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Sandhedens Vestlige Vertikale Superstreng med dens fællesskab, tilhørsforhold, samhørighed og velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

23. Fra Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Sandhedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord.

Jeg brugte:

Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Overlegenhed
b. Intolerance
c. Fordrejning
d. Fremmedgørelse

I dag brugte jeg Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Overlegenhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overlegenhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overlegenhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overlegenhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overlegenhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Intolerance:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min intolerance fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min intolerance fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min intolerance fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min intolerance fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Fordrejning:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fordrejning fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fordrejning fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fordrejning fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at

afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fordrejning fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Fremmedgørelse:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fremmedgørelse fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fremmedgørelse fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fremmedgørelse fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fremmedgørelse fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Sandhedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Ydmyghed
b. Tolerance
c. Præcision
d. Velkendthed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Sandhedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Ydmyghed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt ydmyghed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned,

hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt ydmyghed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt ydmyghed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt ydmyghed).

Tolerance:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tolerance).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tolerance).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tolerance).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tolerance).

Præcision:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt præcision).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt præcision).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt præcision).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

(jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt præcision).

Velkendthed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt velkendthed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt velkendthed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt velkendthed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt velkendthed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Sandhedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i stedet for Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Sandhedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i stedet for Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i situationen.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Sandhedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Sandhedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Sandhedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Sandhedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Sandhedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord vælger jeg at flytte mig energetisk fra Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Sandhedens

Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Overlegenhed
b. Intolerance
c. Fordrejning
d. Fremmedgørelse

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge overlegenhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte overlegenhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge overlegenhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af overlegenhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også min smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge intolerance til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte intolerance til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge intolerance i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets

Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af intolerance i situationen), og jeg elsker og accepterer også min smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge fordrejning til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte fordrejning til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge fordrejning i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af fordrejning i situationen), og jeg elsker og accepterer også min smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge fremmedgørelse til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte fremmedgørelse til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge fremmedgørelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af Fremmedgørelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også min smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min overlegenhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min Overlegenhed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min overlegenhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min Overlegenhed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min Intolerance fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min Intolerance fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min Intolerance fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min Intolerance fik mig til at føle i situationen).

HF: Min Fordrejning fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min Fordrejning fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min Fordrejning fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min Fordrejning fik mig til at føle i situationen).

UA: Mit Fremmedgørelse fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min Fremmedgørelse fik mig til at tænke i situationen).

TH: Mit Fremmedgørelse fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min Fremmedgørelse fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min overlegenhed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min Overlegenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min Intolerance ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min Intolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min Fordrejning, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min Fordrejning).

UN: Så kunne jeg også give slip i mit Fremmedgørelse ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i

min Fremmedgørelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min overlegenhed og min Intolerance, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min Overlegenhed og min Intolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min Fordrejning og mit Fremmedgørelse, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min Fordrejning og min Fremmedgørelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord og dermed fra at bruge overlegenhed, Intolerance, Fordrejning og Fremmedgørelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord og dermed at bruge overlegenhed, Intolerance, Fordrejning og Fremmedgørelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Hovmodets Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Sandhedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Ydmyghed
b. Tolerance

c. Præcision
d. Velkendthed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tolerance bevidst i en lignende situation i

fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Sandhedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge ydmyghed og tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge ydmyghed og tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge præcision og velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge præcision og velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at vælge at bruge ydmyghed, tolerance, præcision og velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Sandhedens Nedadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens ydmyghed, tolerance, præcision og velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

24. Fra Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Sandhedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord.

Jeg brugte:

Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Uoprigtighed
b. Snuhed
c. Overdrivelse
d. Isolation

I dag brugte jeg Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Uoprigtighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uoprigtighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uoprigtighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uoprigtighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uoprigtighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Snuhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snuhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snuhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min snuhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min snuhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Overdrivelse:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overdrivelse fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overdrivelse fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overdrivelse fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overdrivelse fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Isolation:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min isolation fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min isolation fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min isolation fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min isolation fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Sandhedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Oprigtighed
b. Ligefremhed
c. Nøjagtighed
d. Fællesskab

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Sandhedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Oprigtighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt oprigtighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt oprigtighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt oprigtighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt oprigtighed).

Ligefremhed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt ligefremhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt ligefremhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt ligefremhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt ligefremhed).

Nøjagtighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt nøjagtighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt nøjagtighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt nøjagtighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt nøjagtighed).

Fællesskab:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt fællesskab).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt fællesskab).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt fællesskab).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt fællesskab).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå

det, jeg ønskede ved at bruge Sandhedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i stedet for Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Sandhedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i stedet for Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i situationen.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Sandhedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Sandhedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Sandhedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Sandhedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Sandhedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord vælger jeg at flytte mig energetisk fra Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord til Sandhedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Uoprigtighed
b. Snuhed
c. Overdrivelse
d. Isolation

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge uoprigtighed til at (jeg vælger at

afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte uoprigtighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge uoprigtighed i situationen), og jeg elsker, accepterer og tilgiver også Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af uoprigtighed i situationen), og jeg elsker, accepterer og tilgiver også min uoprigtighed helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge snuhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte snuhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge snuhed i situationen), og jeg elsker, accepterer og tilgiver også Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af snuhed i situationen), og jeg elsker, accepterer og tilgiver også min snuhed helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge overdrivelse til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte overdrivelse til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge overdrivelse i situationen), og jeg elsker, accepterer og tilgiver også Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af overdrivelse i situationen), og jeg elsker, accepterer og tilgiver også min overdrivelse helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af

det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i dag ved at bruge isolation til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte isolation til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge isolation i situationen), og jeg elsker, accepterer og tilgiver også Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af isolation i situationen), og jeg elsker, accepterer og tilgiver også mit isolation helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min uoprigtighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uoprigtighed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min uoprigtighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uoprigtighed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min snuhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snuhed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min snuhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snuhed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min overdrivelse fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overdrivelse fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min overdrivelse fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overdrivelse fik mig til at føle i situationen).

UA: Mit isolation fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min isolation fik mig til at tænke i situationen).

TH: Mit isolation fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min isolation fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min uoprigtighed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min uoprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min snuhed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min snuhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min overdrivelse, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min overdrivelse).

UN: Så kunne jeg også give slip i mit isolation ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min isolation bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min uoprigtighed og min snuhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min uoprigtighed og min snuhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min overdrivelse og mit isolation, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min overdrivelse og min isolation bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord og dermed fra at bruge uoprigtighed, snuhed, overdrivelse og isolation bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord og dermed at bruge uoprigtighed, snuhed, overdrivelse og isolation bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Hovmodets Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Sandhedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens:

a. Oprigtighed
b. Ligefremhed
c. Nøjagtighed
d. Fællesskab

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Sandhedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge oprigtighed og ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge oprigtighed og ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge nøjagtighed og fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville

bringe mig glæde at bruge nøjagtighed og fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord ved at vælge at bruge oprigtighed, ligefremhed, nøjagtighed og fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Sandhedens Opadgående Diagonale Superstreng fra Nord med dens oprigtighed, ligefremhed, nøjagtighed og fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

APPENDIKS D

01. Fra De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde.

Jeg brugte:

De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Tomhed
b. Eufori

c. Frelser-rolle
d. Gerrighed

I dag brugte jeg De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Tomhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min tomhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min tomhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min tomhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min tomhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Eufori:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min eufori fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min eufori fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min eufori fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min eufori fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Frelser-rolle:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min frelser-rolle fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min frelser-rolle fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min frelser-rolle fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min frelser-rolle fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Gerrighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min gerrighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min gerrighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min gerrighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min gerrighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Opfyldelse
b. Glæde
c. Ikke-tilknytning
d. Tro

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Opfyldelse:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt opfyldelse).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt opfyldelse).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt opfyldelse).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt opfyldelse).

Glæde:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt glæde).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt glæde).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt glæde).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt glæde).

Ikke-tilknytning:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt ikke-tilknytning).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt ikke-tilknytning).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt ikke-tilknytning).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt ikke-tilknytning).

Tro:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tro).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tro).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tro).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tro).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i situationen.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde, hvorfor

foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde vælger jeg at flytte mig energetisk fra De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Tomhed
b. Eufori
c. Frelser-rolle
d. Gerrighed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge tomhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte tomhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge tomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af tomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge eufori til at (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte eufori til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge eufori i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af eufori i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge frelser-rollen til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte frelser-rollen til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge frelser-rollen i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af frelser-rollen i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge gerrighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte gerrighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge gerrighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af gerrighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min tomhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min tomhed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min tomhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min tomhed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min eufori fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min eufori fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min eufori fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min eufori fik mig til at føle i situationen).

HF: Min frelser-rolle fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min frelser-rolle fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min frelser-rolle fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min frelser-rolle fik mig til at føle i situationen).

UA: Min gerrighed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min gerrighed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min gerrighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min gerrighed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min tomhed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min tomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min eufori ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min eufori bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min frelser-rolle, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,**

kunne få mig til at give slip i min frelser-rolle).

UN: Så kunne jeg også give slip i min gerrighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min gerrighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min tomhed og min eufori, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min tomhed og min eufori bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min frelser-rolle og min gerrighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min frelser-rolle og min gerrighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed fra at bruge tomhed, eufori, frelser-rolle og gerrighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed at bruge tomhed, eufori, frelser-rolle og gerrighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Opfyldelse
b. Glæde
c. Ikke-tilknytning
d. Tro

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge ikke-tilknytning bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ikke-tilknytning bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ikke-tilknytning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge tro bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tro bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at

skrive ned, hvordan jeg vil bruge glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ikke-tilknytning bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ikke-tilknytning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tro bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ikke-tilknytning bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ikke-tilknytning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge De Store Ringes Nordlige Vertikale

Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ikke-tilknytning bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge ikke-tilknytning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge opfyldelse og glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge opfyldelse og glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge ikke-tilknytning og tro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge ikke-tilknytning og tro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at vælge at bruge opfyldelse, glæde, ikke-tilknytning og tro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge De Store Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens opfyldelse, glæde, ikke-tilknytning og tro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

02. Fra De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde.

Jeg brugte:

De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Kedsomhed
b. Depression
c. Forfører-rolle
d. Misundelse

I dag brugte jeg De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Kedsomhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min kedsomhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min kedsomhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min kedsomhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min kedsomhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Depression:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min depression fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min depression fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min depression fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min depression fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Forfører-rolle:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forfører-rolle fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forfører-rolle fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min forfører-rolle fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min forfører-rolle fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Misundelse:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min misundelse fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min misundelse fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min misundelse fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min misundelse fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Interesse
b. Kraft-tilførsel
c. Integritet
d. Håb

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Interesse:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt interesse).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt interesse).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt interesse).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt interesse).

Kraft-tilførsel:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt kraft-tilførsel).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt kraft-tilførsel).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt kraft-tilførsel).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt kraft-tilførsel).

Integritet:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt integritet).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt integritet).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt integritet).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt integritet).

Håb:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt håb).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt håb).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt håb).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt håb).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i situationen.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde vælger jeg at flytte mig energetisk fra De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Kedsomhed
b. Depression
c. Forfører-rolle
d. Misundelse

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge kedsomhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte kedsomhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge kedsomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af kedsomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge depression til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte depression til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge depression i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af depression i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge forfører-rollen til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte forfører-rollen til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge forfører-rollen i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af forfører-rollen i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den

er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge misundelse til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte misundelse til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge misundelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af misundelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min kedsomhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min kedsomhed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min kedsomhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min kedsomhed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min depression fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min depression fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min depression fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min depression fik mig til at føle i situationen).

HF: Min forfører-rolle fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forfører-rolle fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min forfører-rolle fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forfører-rolle fik mig til at føle i situationen).

UA: Min misundelse fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min misundelse fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min misundelse fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min misundelse fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min kedsomhed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min kedsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min depression ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min depression bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min forfører-rolle, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min forfører-rolle).

UN: Så kunne jeg også give slip i min misundelse ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min misundelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min kedsomhed og min depression, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min kedsomhed og min depression bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min forfører-rolle og min misundelse, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min forfører-rolle og min misundelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed fra at bruge kedsomhed, depression, forfører-rolle og misundelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge De Store Ringes Sydlige Vertikale

Superstreng af Smerte og dermed at bruge kedsomhed, depression, forfører-rolle og misundelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Interesse
b. Kraft-tilførsel
c. Integritet
d. Håb

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge interesse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge interesse bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge interesse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor

jeg ønsker at bruge integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge håb bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge håb bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge håb bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge interesse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge interesse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge håb bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge håb bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge interesse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge interesse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge håb bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge håb bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge interesse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge interesse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge håb bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge håb bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge interesse og kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig kraft-tilførsel bevidst at bruge interesse og kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig kraft-tilførsel, hvis jeg valgte at bruge integritet og håb bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig kraft-tilførsel bevidst at bruge integritet og håb bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at vælge at bruge interesse, kraft-tilførsel, integritet og håb bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge De Store Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens interesse, kraft-tilførsel, integritet og håb bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

03. Fra De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde.

Jeg brugte:

De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Meningsløshed
b. Selvkritik
c. Offer-rolle
d. Had/Undertrykt Vrede

I dag brugte jeg De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Meningsløshed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min meningsløshed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min meningsløshed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min meningsløshed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min meningsløshed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Selvkritik:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selvkritik fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selvkritik fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min selvkritik fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min selvkritik fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Offer-rolle:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min offer-rolle fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min offer-rolle fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min offer-rolle fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min offer-rolle fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Had/Undertrykt Vrede:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit

had/min undertrykte vrede fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit had/min undertrykte vrede fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit had/min undertrykte vrede fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit had/min undertrykte vrede fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Meningsfuldhed
b. Åbensindethed
c. Respekt for Selv
d. Kærlighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Meningsfuldhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt meningsfuldhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt meningsfuldhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt meningsfuldhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt meningsfuldhed).

Åbensindethed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt åbensindethed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt åbensindethed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt åbensindethed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt åbensindethed).

Respekt for Selv:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt respekt for selv).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt respekt for selv).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt respekt for selv).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt respekt for selv).

Kærlighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt kærlighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt kærlighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt kærlighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt kærlighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde vælger jeg at flytte mig energetisk fra De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Meningsløshed
b. Selvkritik
c. Offer-rolle
d. Had/Undertrykt Vrede

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge meningsløshed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte meningsløshed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge meningsløshed i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af meningsløshed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge selvkritik til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte selvkritik til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge selvkritik i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af selvkritik i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at

skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge offer-rollen til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte offer-rollen til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge offer-rollen i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af offer-rollen i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge had/undertrykt vrede til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte had/undertrykt vrede til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge had/undertrykt vrede i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af had/undertrykt vrede i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min meningsløshed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min meningsløshed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min meningsløshed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min meningsløshed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min selvkritik fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selvkritik fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min selvkritik fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selvkritik fik mig til at føle i situationen).

HF: Min offer-rolle fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min offer-rolle fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min offer-rolle fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min offer-rolle fik mig til at føle i situationen).

UA: Mit had/min undertrykte vrede fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit had/min undertrykte vrede fik mig til at tænke i situationen).

TH: Mit had/min undertrykte vrede fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit had/min undertrykte vrede fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min meningsløshed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min meningsløshed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min selvkritik ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min selvkritik bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min offer-rolle, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min offer-rolle).

UN: Så kunne jeg også give slip i mit had/min undertrykte vrede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i mit had/min undertrykte vrede bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min meningsløshed og min selvkritik, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min meningsløshed og min selvkritik bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min offer-rolle og mit had/min undertrykte vrede, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min offer-rolle og mit had/min undertrykte vrede bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed fra at bruge meningsløshed, selvkritik, offer-rollen og had/undertrykt vrede bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed at bruge meningsløshed, selvkritik, offer-rollen og had/undertrykt vrede bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Meningsfuldhed
b. Åbensindethed
c. Respekt for Selv
d. Kærlighed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge meningsfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge meningsfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge meningsfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge åbensindethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge åbensindethed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge åbensindethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge respekt for selv bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge respekt for selv bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge respekt for selv bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge kærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge kærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge kærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge meningsfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge meningsfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge åbensindethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge åbensindethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge respekt for selv bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge respekt for selv bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge kærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge kærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge meningsfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge meningsfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge åbensindethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge åbensindethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge respekt for selv bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge respekt for selv bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge kærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge kærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge meningsfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge meningsfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge åbensindethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge åbensindethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge respekt for selv bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge respekt for selv bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge kærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge kærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge meningsfuldhed og åbensindethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig åbensindethed bevidst at bruge meningsfuldhed og åbensindethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig åbensindethed, hvis jeg valgte at bruge respekt for selv og kærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig åbensindethed bevidst at bruge respekt for selv og kærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at vælge at bruge meningsfuldhed, åbensindethed, respekt for selv og kærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge De Store Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens meningsfuldhed, åbensindethed, respekt for selv og kærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som

fuldført.

04. Fra De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde.

Jeg brugte:

De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Ensomhed
b. Selvros
c. Krænker-rolle
d. Hovmod

I dag brugte jeg De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Ensomhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ensomhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ensomhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ensomhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ensomhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Selvros:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selvros fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selvros fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned,

hvordan min selvros fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min selvros fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Krænker-rolle:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min krænker-rolle fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min krænker-rolle fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min krænker-rolle fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min krænker-rolle fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Hovmod:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit hovmod fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit hovmod fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit hovmod fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit hovmod fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Énhed
b. Taknemmelighed
c. Respekt for Andre
d. Sandhed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Énhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt énhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt énhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt énhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt énhed).

Taknemmelighed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt taknemmelighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt taknemmelighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt taknemmelighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville

have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt taknemmelighed).

Respekt for Andre:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt respekt for andre).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt respekt for andre).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt respekt for andre).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt respekt for andre).

Sandhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt sandhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt sandhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt sandhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt sandhed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge De Store

Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde vælger jeg at flytte mig energetisk fra De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Ensomhed
b. Selvros
c. Krænker-rolle
d. Hovmod

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge ensomhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte ensomhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at

bruge ensomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af ensomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge selvros til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte selvros til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge selvros i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af selvros i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge krænker-rollen til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte krænker-rollen til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge krænker-rollen i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af krænker-rollen i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge hovmod til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte hovmod til i situationen), så elsker

og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge hovmod i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af hovmod i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min ensomhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ensomhed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min ensomhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ensomhed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min selvros fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selvros fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min selvros fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selvros fik mig til at føle i situationen).

HF: Min krænker-rolle fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min krænker-rolle fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min krænker-rolle fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min krænker-rolle fik mig til at føle i situationen).

UA: Mit hovmod fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit hovmod fik mig til at tænke i situationen).

TH: Mit hovmod fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit hovmod fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min ensomhed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min ensomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min selvros ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min selvros bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min krænker-rolle, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min krænker-rolle).

UN: Så kunne jeg også give slip i mit hovmod ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i mit hovmod bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min ensomhed og min selvros, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min ensomhed og min selvros bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min krænker-rolle og mit hovmod, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min krænker-rolle og mit hovmod bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed fra at bruge ensomhed, selvros, krænker-rollen og hovmod bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed at bruge ensomhed, selvros, krænker-rollen og hovmod bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Énhed
b. Taknemmelighed
c. Respekt for Andre
d. Sandhed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge taknemmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge taknemmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge taknemmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge respekt for andre bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge respekt for andre bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge respekt for andre bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sandhed bevidst i en lignende situation i

fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge taknemmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge taknemmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge respekt for andre bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge respekt for andre bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge taknemmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge taknemmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge respekt for andre bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge respekt for andre bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge taknemmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge taknemmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge respekt for andre bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge respekt for andre bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge énhed og taknemmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig taknemmelighed bevidst at bruge énhed og taknemmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig taknemmelighed, hvis jeg valgte at bruge respekt for andre og sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig taknemmelighed bevidst at bruge respekt for andre og sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at vælge at bruge énhed, taknemmelighed, respekt for andre og sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge De Store Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens énhed, taknemmelighed, respekt for andre og sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

05. Fra De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord.

Jeg brugte:

De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord med dens:

a. Tomhed
b. Depression
c. Offer-rolle
d. Hovmod

I dag brugte jeg De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Tomhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min tomhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min tomhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min tomhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min tomhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Depression:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min depression fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min depression fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min depression fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min depression fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Offer-rolle:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min offer-rolle fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min offer-rolle fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min offer-rolle fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min offer-rolle fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Hovmod:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit hovmod fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit

hovmod fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit hovmod fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit hovmod fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens:

a. Opfyldelse
b. Kraft-tilførsel
c. Respekt for Selv
d. Sandhed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Opfyldelse:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt opfyldelse).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt opfyldelse).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt opfyldelse).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

(jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt opfyldelse).

Kraft-tilførsel:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt kraft-tilførsel).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt kraft-tilførsel).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt kraft-tilførsel).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt kraft-tilførsel).

Respekt for Selv:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt respekt for selv).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt respekt for selv).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt respekt for selv).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt respekt for selv).

Sandhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt

sandhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt sandhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt sandhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt sandhed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i stedet for De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i stedet for De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord vælger jeg at flytte mig energetisk fra De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord med dens:

a. Tomhed
b. Depression
c. Offer-rolle
d. Hovmod

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge tomhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte tomhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge tomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af tomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge depression til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte depression til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge depression i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra

Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af depression i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge offer-rollen til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte offer-rollen til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge offer-rollen i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af offer-rollen i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge hovmod til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte hovmod til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge hovmod i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af hovmod i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min tomhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min tomhed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min tomhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min tomhed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min depression fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min depression fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min depression fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min depression fik mig til at føle i situationen).

HF: Min offer-rolle fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min offer-rolle fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min offer-rolle fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min offer-rolle fik mig til at føle i situationen).

UA: Mit hovmod fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit hovmod fik mig til at tænke i situationen).

TH: Mit hovmod fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit hovmod fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min tomhed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min tomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min depression ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min depression bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min offer-rolle, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min offer-rolle).

UN: Så kunne jeg også give slip i mit hovmod ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i mit hovmod bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min tomhed og min depression, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min tomhed og min depression bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min offer-rolle og mit hovmod, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min offer-rolle og mit hovmod bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord og dermed fra at bruge tomhed, depression, offer-rollen og hovmod bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord og dermed at bruge tomhed, depression, offer-rollen og hovmod bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens:

a. Opfyldelse
b. Kraft-tilførsel
c. Respekt for Selv

d. Sandhed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge respekt for selv bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge respekt for selv bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge respekt for selv bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge kraft-tilførsel bevidst i en

lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge respekt for selv bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge respekt for selv bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge respekt for selv bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge respekt for selv bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord bevidst i en lignende

situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge opfyldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge respekt for selv bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge respekt for selv bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge opfyldelse og kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig kraft-tilførsel bevidst at bruge opfyldelse og kraft-tilførsel bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig kraft-tilførsel, hvis jeg valgte at bruge respekt for selv og sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig kraft-tilførsel bevidst at bruge respekt for selv og sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at vælge at bruge opfyldelse, kraft-tilførsel, respekt for selv og sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge De Store Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens opfyldelse, kraft-tilførsel, respekt for selv og sandhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

06. Fra De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord.

Jeg brugte:

De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord med dens:

a. Gerrighed
b. Forfører-rolle
c. Selvkritik
d. Ensomhed

I dag brugte jeg De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Gerrighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min gerrighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min gerrighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min gerrighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min gerrighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Forfører-rolle:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forfører-rolle fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forfører-rolle fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min forfører-rolle fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min forfører-rolle fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Selvkritik:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selvkritik fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selvkritik fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min selvkritik fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min selvkritik fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Ensomhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ensomhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ensomhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ensomhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ensomhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens:

a. Tro
b. Integritet
c. Åbensindethed
d. Énhed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Tro:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tro).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tro).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tro).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tro).

Integritet:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt integritet).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt

integritet).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt integritet).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt integritet).

Åbensindethed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt åbensindethed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt åbensindethed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt åbensindethed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt åbensindethed).

Énhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt énhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt énhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt énhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt

énhed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i stedet for De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i stedet for De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord vælger jeg at flytte mig energetisk fra De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord med dens:

a. Gerrighed
b. Forfører-rolle
c. Selvkritik
d. Ensomhed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge gerrighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte gerrighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge gerrighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af gerrighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge forfører-rollen til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte forfører-rollen til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge forfører-rollen i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af forfører-rollen i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge selvkritik til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte selvkritik til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge selvkritik i situationen), og jeg elsker og

accepterer også De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af selvkritik i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge ensomhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte ensomhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge ensomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af ensomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min gerrighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min gerrighed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min gerrighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min gerrighed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min forfører-rolle fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forfører-rolle fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min forfører-rolle fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forfører-rolle fik mig til at føle i situationen).

HF: Min selvkritik fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selvkritik fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min selvkritik fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selvkritik fik mig til at føle i situationen).

UA: Mit ensomhed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ensomhed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Mit ensomhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ensomhed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min gerrighed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min gerrighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min forfører-rolle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min forfører-rolle bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min selvkritik, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min selvkritik).

UN: Så kunne jeg også give slip i min ensomhed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min ensomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min gerrighed og min forfører-rolle, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min gerrighed og min forfører-rolle bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min selvkritik og min ensomhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min selvkritik og min ensomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne

mig for give helt slip i at bruge De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord og dermed fra at bruge gerrighed, forfører-rollen, selvkritik og ensomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord og dermed at bruge gerrighed, forfører-rollen, selvkritik og ensomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens:

a. Tro
b. Integritet
c. Åbensindethed
d. Énhed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge tro bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tro bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge

integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge åbensindethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge åbensindethed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge åbensindethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tro bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge åbensindethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge åbensindethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tro bevidst i en lignende situation i

fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge åbensindethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge åbensindethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge åbensindethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at

bruge åbensindethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge tro og integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig integritet bevidst at bruge tro og integritet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig integritet, hvis jeg valgte at bruge åbensindethed og énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig integritet bevidst at bruge åbensindethed og énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at vælge at bruge tro, integritet, åbensindethed og énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge De Store Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens tro, integritet, åbensindethed og énhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

07. Fra De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Små Ringes Nordlige Vertikal Superstreng af Glæde.

Jeg brugte:

De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Nærighed
b. Vantro

c. Benægtelse
d. Overlegenhed

I dag brugte jeg De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Nærighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nærighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nærighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nærighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nærighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Vantro:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vantro fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vantro fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min vantro fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min vantro fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Benægtelse:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min benægtelse fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min benægtelse fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min benægtelse fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min benægtelse fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Overlegenhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overlegenhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overlegenhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overlegenhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overlegenhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Gavmildhed
b. Tiltro
c. Indrømmelse
d. Ydmyghed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Gavmildhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt gavmildhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt gavmildhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt gavmildhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt gavmildhed).

Tiltro:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tiltro).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tiltro).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tiltro).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tiltro).

Indrømmelse:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt indrømmelse).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt indrømmelse).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt indrømmelse).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt indrømmelse).

Ydmyghed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt ydmyghed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt ydmyghed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt ydmyghed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt ydmyghed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde, hvorfor

foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde vælger jeg at flytte mig energetisk fra De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Nærighed
b. Vantro
c. Benægtelse
d. Overlegenhed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge nærighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte nærighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge nærighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af nærighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge vantro til at (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte vantro til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge vantro i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af vantro i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge benægtelse til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte benægtelse til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge benægtelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af benægtelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge overlegenhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte overlegenhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge overlegenhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af overlegenhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min nærighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nærighed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min nærighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nærighed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min vantro fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vantro fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min vantro fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vantro fik mig til at føle i situationen).

HF: Min benægtelse fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min benægtelse fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min benægtelse fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min benægtelse fik mig til at føle i situationen).

UA: Min overlegenhed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overlegenhed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min overlegenhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overlegenhed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min nærighed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min nærighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min vantro ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min vantro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min benægtelse, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg

tror, kunne få mig til at give slip i min benægtelse).

UN: Så kunne jeg også give slip i min overlegenhed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min overlegenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min nærighed og min vantro, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min nærighed og min vantro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min benægtelse og min overlegenhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min benægtelse og min overlegenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed fra at bruge nærighed, vantro, benægtelse og overlegenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed at bruge nærighed, vantro, benægtelse og overlegenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Gavmildhed
b. Tiltro
c. Indrømmelse
d. Ydmyghed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg

mener, det vil være til min fordel at bruge De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge indrømmelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge gavmildhed og tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig tiltro bevidst at bruge gavmildhed og tiltro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge indrømmelse og ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge indrømmelse og ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at vælge at bruge gavmildhed, tiltro, indrømmelse og ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge De Små Ringes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens gavmildhed, tiltro, indrømmelse og ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

08. Fra De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng til De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde.

Jeg brugte:

De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Grådighed
b. Overtro
c. Manipulation
d. Underlegenhed

I dag brugte jeg De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Grådighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min grådighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min grådighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min grådighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min grådighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Overtro:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overtro fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overtro fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overtro fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overtro fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Manipulation:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min manipulation fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min manipulation fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min manipulation fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min manipulation fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Underlegenhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min underlegenhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min underlegenhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min underlegenhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min underlegenhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Tillid
b. Oplysning
c. Selv-accept
d. Ærlighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Tillid:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tillid).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tillid).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tillid).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tillid).

Oplysning:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt oplysning).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt oplysning).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt oplysning).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt oplysning).

Selv-accept:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt selv-accept).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt selv-accept).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt selv-accept).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt selv-accept).

Ærlighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt ærlighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt ærlighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt ærlighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt ærlighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde vælger jeg at flytte mig energetisk fra De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Grådighed
b. Overtro
c. Manipulation
d. Underlegenhed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge grådighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte grådighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge grådighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af grådighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge overtro til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte overtro til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge overtro i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af overtro i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge manipulation til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte manipulation til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge manipulation i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af manipulation i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for

at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge underlegenhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte underlegenhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge underlegenhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af underlegenhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min grådighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min grådighed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min grådighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min grådighed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min overtro fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overtro fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min overtro fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overtro fik mig til at føle i situationen).

HF: Min manipulation fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min manipulation fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min manipulation fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min manipulation fik mig til at føle i situationen).

UA: Min underlegenhed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min underlegenhed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min underlegenhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min underlegenhed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min grådighed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min grådighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min overtro ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min overtro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min manipulation, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min manipulation).

UN: Så kunne jeg også give slip i min underlegenhed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min underlegenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min grådighed og min overtro, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min grådighed og min overtro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min manipulation og min underlegenhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min manipulation og min underlegenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed fra at bruge grådighed, overtro, manipulation og underlegenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt

tilladelse til at befri mig fra at bruge De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed at bruge grådighed, overtro, manipulation og underlegenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Tillid
b. Oplysning
c. Selv-accept
d. Ærlighed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge selv-accept bevidst i en lignende

situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tillid bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge tillid og oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge tillid og oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge selv-accept og ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger

at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge selv-accept og ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at vælge at bruge tillid, oplysning, selv-accept og ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge De Små Ringes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens tillid, oplysning, selv-accept og ærlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

09. Fra De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde.

Jeg brugte:

De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Fattigdom
b. Underkastelse
c. Sygdom
d. Overfyldning

I dag brugte jeg De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Fattigdom:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fattigdom fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fattigdom fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fattigdom fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fattigdom fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Underkastelse:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min underkastelse fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min underkastelse fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min underkastelse fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min underkastelse fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Sygdom:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min sygdom fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min sygdom fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min sygdom fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min sygdom fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Overfyldning:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overfyldning fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overfyldning fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overfyldning fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overfyldning fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Velstand
b. Skelne-evne
c. Sundhed
d. Individualitet

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Velstand:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt velstand).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt velstand).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt velstand).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

(jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt velstand).

Skelne-evne:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt skelne-evne).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt skelne-evne).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt skelne-evne).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt skelne-evne).

Sundhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt sundhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt sundhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt sundhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt sundhed).

Individualitet:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt

individualitet).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt individualitet).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt individualitet).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt individualitet).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde vælger jeg at flytte mig energetisk fra De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Fattigdom
b. Underkastelse
c. Sygdom
d. Overfyldning

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge fattigdom til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte fattigdom til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge fattigdom i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af fattigdom i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge underkastelse til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte underkastelse til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge underkastelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af underkastelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge sygdom til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte sygdom til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge sygdom i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af sygdom i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge overfyldning til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte overfyldning til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge overfyldning i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af overfyldning i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min fattigdom fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fattigdom fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min fattigdom fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fattigdom fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min underkastelse fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min underkastelse fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min underkastelse fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min underkastelse fik mig til at føle i situationen).

HF: Min sygdom fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min sygdom fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min sygdom fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min sygdom fik mig til at føle i situationen).

UA: Min overfyldning fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overfyldning fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min overfyldning fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overfyldning fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min fattigdom, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min fattigdom bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min underkastelse ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min underkastelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min sygdom, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min sygdom).

UN: Så kunne jeg også give slip i min overfyldning ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min overfyldning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min fattigdom og min underkastelse, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min fattigdom og min underkastelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min sygdom og min overfyldning, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min sygdom og min overfyldning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed fra at bruge fattigdom, underkastelse, sygdom og overfyldning bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed at bruge fattigdom, underkastelse, sygdom og overfyldning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Velstand
b. Skelne-evne
c. Sundhed
d. Individualitet

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge velstand bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velstand bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velstand bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge skelne-evne

bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velstand bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velstand bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velstand bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velstand bevidst i en lignende situation i

fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velstand bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge velstand bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge velstand og skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge velstand og skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge sundhed og individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge sundhed og individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at vælge at bruge velstand, skelne-evne, sundhed og individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge De Små Ringes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens velstand, skelne-evne, sundhed og individualitet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

10. Fra De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde.

Jeg brugte:

De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Fråseri
b. Trods
c. Vanvid
d. Isolation

I dag brugte jeg De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Fråseri:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fråseri fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fråseri fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fråseri fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fråseri fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Trods:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min trods fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min trods fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min trods fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min trods fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Vanvid:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vanvid fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vanvid fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min vanvid fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min vanvid fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Isolation:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min isolation fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min isolation fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min isolation fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min isolation fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Ansvarlighed
b. Sindsro
c. Tilregnelighed
d. Fællesskab

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Ansvarlighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt ansvarlighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt ansvarlighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt ansvarlighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt ansvarlighed).

Sindsro:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt sindsro).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt sindsro).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt sindsro).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt sindsro).

Tilregnelighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tilregnelighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tilregnelighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at

skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tilregnelighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tilregnelighed).

Fællesskab:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt fællesskab).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt fællesskab).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt fællesskab).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt fællesskab).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde vælger jeg at flytte mig energetisk fra De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte til De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Fråseri
b. Trods
c. Vanvid
d. Isolation

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge fråseri til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte fråseri til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge fråseri i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af fråseri i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge trods til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte trods til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg

vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge trods i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af trods i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge vanvid til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte vanvid til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge vanvid i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af vanvid i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge isolation til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte isolation til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge isolation i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af isolation i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min fråseri fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fråseri fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min fråseri fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fråseri fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min trods fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min trods fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min trods fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min trods fik mig til at føle i situationen).

HF: Min vanvid fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vanvid fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min vanvid fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vanvid fik mig til at føle i situationen).

UA: Min isolation fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min isolation fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min isolation fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min isolation fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min fråseri, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min fråseri bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min trods ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min trods bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min vanvid, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min vanvid).

UN: Så kunne jeg også give slip i min isolation ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min

isolation bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min fråseri og min trods, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min fråseri og min trods bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min vanvid og min isolation, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min vanvid og min isolation bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed fra at bruge fråseri, trods, vanvid og isolation bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed at bruge fråseri, trods, vanvid og isolation bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Ansvarlighed
b. Sindsro
c. Tilregnelighed
d. Fællesskab

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tilregnelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge ansvarlighed og sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge ansvarlighed og sindsro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge tilregnelighed og fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge tilregnelighed og fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at vælge at bruge ansvarlighed, sindsro, tilregnelighed og fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge De Små Ringes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens ansvarlighed, sindsro, tilregnelighed og fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-

10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

11. Fra De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord.

Jeg brugte:

De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord med dens:

a. Nærighed
b. Overtro
c. Sygdom
d. Isolation

I dag brugte jeg De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Nærighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nærighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nærighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nærighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nærighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Overtro:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overtro fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overtro fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overtro fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overtro fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Sygdom:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min sygdom fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min sygdom fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min sygdom fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min sygdom fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Isolation:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit isolation fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit isolation fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit isolation fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit isolation fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens:

a. Gavmildhed
b. Oplysning
c. Sundhed
d. Fællesskab

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Gavmildhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt gavmildhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt gavmildhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt gavmildhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt gavmildhed).

Oplysning:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt oplysning).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt oplysning).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at

skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt oplysning).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt oplysning).

Sundhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt sundhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt sundhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt sundhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt sundhed).

Fællesskab:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt fællesskab).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt fællesskab).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt fællesskab).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt fællesskab).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i stedet for De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i stedet for De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord vælger jeg at flytte mig energetisk fra De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord med dens:

a. Nærighed
b. Overtro
c. Sygdom
d. Isolation

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge nærighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte nærighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge nærighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af nærighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge overtro til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte overtro til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge overtro i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af overtro i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge sygdom til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte sygdom til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge sygdom i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Små

Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af sygdom i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge isolation til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte isolation til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge isolation i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af isolation i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min nærighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nærighed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min nærighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nærighed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min overtro fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overtro fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min overtro fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overtro fik mig til at føle i situationen).

HF: Min sygdom fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min sygdom fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min sygdom fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min sygdom fik mig til at føle i situationen).

UA: Mit isolation fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit isolation fik mig til at tænke i situationen).

TH: Mit isolation fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit isolation fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min nærighed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min nærighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min overtro ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min overtro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min sygdom, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min sygdom).

UN: Så kunne jeg også give slip i mit isolation ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i mit isolation bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min nærighed og min overtro, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min nærighed og min overtro bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min sygdom og mit isolation, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min sygdom og mit isolation bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord

og dermed fra at bruge nærighed, overtro, sygdom og isolation bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord og dermed at bruge nærighed, overtro, sygdom og isolation bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens:

a. Gavmildhed
b. Oplysning
c. Sundhed
d. Fællesskab

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge oplysning bevidst i en lignende

situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge gavmildhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge sundhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at

bruge fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge gavmildhed og oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig oplysning bevidst at bruge gavmildhed og oplysning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig oplysning, hvis jeg valgte at bruge sundhed og fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig oplysning bevidst at bruge sundhed og fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at vælge at bruge gavmildhed, oplysning, sundhed og fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge De Små Ringes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens gavmildhed, oplysning, sundhed og fællesskab bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

12. Fra De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til De Små Ringes Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord.

Jeg brugte:

De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord med dens:

a. Overlegenhed
b. Manipulation
c. Underkastelse
d. Fråseri

I dag brugte jeg De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Overlegenhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overlegenhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overlegenhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overlegenhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overlegenhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Manipulation:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min manipulation fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min manipulation fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min manipulation fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min manipulation fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Underkastelse:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min underkastelse fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min underkastelse fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min underkastelse fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min underkastelse fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Fråseri:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit fråseri fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit fråseri fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit fråseri fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit fråseri fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens:

a. Ydmyghed
b. Selv-accept
c. Skelne-evne
d. Ansvarlighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Ydmyghed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt ydmyghed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt ydmyghed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt ydmyghed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt ydmyghed).

Selv-accept:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt selv-accept).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt selv-accept).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt selv-accept).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt selv-accept).

Skelne-evne:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt skelne-evne).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt skelne-evne).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt skelne-evne).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt skelne-evne).

Ansvarlighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt ansvarlighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt ansvarlighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt ansvarlighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt ansvarlighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i stedet for De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i stedet for De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i situationen, og hvis jeg ikke mener,

at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord vælger jeg at flytte mig energetisk fra De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord med dens:

a. Overlegenhed
b. Manipulation
c. Underkastelse
d. Fråseri

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge overlegenhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte overlegenhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge overlegenhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af overlegenhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen

ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge manipulation til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte manipulation til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge manipulation i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af manipulation i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge underkastelse til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte underkastelse til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge underkastelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af underkastelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge fråseri til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte fråseri til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge fråseri i situationen), og jeg elsker og accepterer også De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min

begrundelse ned for at elske og acceptere De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af fråseri i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min overlegenhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overlegenhed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min overlegenhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overlegenhed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min manipulation fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min manipulation fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min manipulation fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min manipulation fik mig til at føle i situationen).

HF: Min underkastelse fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min underkastelse fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min underkastelse fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min underkastelse fik mig til at føle i situationen).

UA: Mit fråseri fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit fråseri fik mig til at tænke i situationen).

TH: Mit fråseri fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit fråseri fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min overlegenhed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min overlegenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min manipulation ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min manipulation bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min underkastelse, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min underkastelse).

UN: Så kunne jeg også give slip i mit fråseri ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i mit fråseri bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min overlegenhed og min manipulation, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min overlegenhed og min manipulation bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min underkastelse og mit fråseri, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min underkastelse og mit fråseri bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord og dermed fra at bruge overlegenhed, manipulation, underkastelse og fråseri bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord og dermed at bruge overlegenhed, manipulation, underkastelse og fråseri bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens:

a. Ydmyghed
b. Selv-accept
c. Skelne-evne
d. Ansvarlighed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved

at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge ydmyghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge skelne-evne bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge ydmyghed og selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig selv-accept bevidst at bruge ydmyghed og selv-accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig selv-accept, hvis jeg valgte at bruge skelne-evne og ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig selv-accept bevidst at bruge skelne-evne og ansvarlighed bevidst i

en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at vælge at bruge ydmyghed, selv-accept, skelne-evne og ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge De Små Ringes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens ydmyghed, selv-accept, skelne-evne og ansvarlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

13. Fra Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte til Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde.

Jeg brugte:

Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Smålighed
b. Utryghed
c. Vrangvilje
d. Nedladenhed

I dag brugte jeg Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Smålighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min smålighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min smålighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min smålighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min smålighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Utryghed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utryghed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utryghed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min utryghed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min utryghed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Vrangvilje:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vrangvilje fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vrangvilje fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min vrangvilje fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min vrangvilje fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Nedladenhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nedladenhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min

nedladenhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nedladenhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nedladenhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Rundhåndethed
b. Tryghed
c. Velvilje
d. Jævnbyrdighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Rundhåndethed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt rundhåndethed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt rundhåndethed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt rundhåndethed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville

have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt rundhåndethed).

Tryghed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tryghed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tryghed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tryghed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tryghed).

Velvilje:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt velvilje).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt velvilje).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt velvilje).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt velvilje).

Jævnbyrdighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt jævnbyrdighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt jævnbyrdighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt jævnbyrdighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt jævnbyrdighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte til Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde vælger jeg at flytte mig energetisk fra Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte til Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Smålighed
b. Utryghed

c. Vrangvilje
d. Nedladenhed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge smålighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte smålighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge smålighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af smålighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge utryghed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte utryghed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge utryghed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af utryghed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge vrangvilje til at (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte vrangvilje til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge vrangvilje i situationen), og jeg elsker og accepterer også Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af vrangvilje i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge nedladenhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte nedladenhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge nedladenhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af nedladenhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min smålighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min smålighed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min smålighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min smålighed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min utryghed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utryghed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min utryghed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utryghed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min vrangvilje fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vrangvilje fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min vrangvilje fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min vrangvilje fik mig til at føle i situationen).

UA: Min nedladenhed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nedladenhed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min nedladenhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nedladenhed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min smålighed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min smålighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min utryghed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min utryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min vrangvilje, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min vrangvilje).

UN: Så kunne jeg også give slip i min nedladenhed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min nedladenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min smålighed og min utryghed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min smålighed og min utryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min vrangvilje og min nedladenhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min vrangvilje og min nedladenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed fra at bruge smålighed, utryghed, vrangvilje og nedladenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed at bruge smålighed, utryghed, vrangvilje og nedladenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Rundhåndethed
b. Tryghed
c. Velvilje
d. Jævnbyrdighed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge velvilje bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velvilje bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velvilje bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velvilje bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velvilje bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velvilje bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velvilje bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velvilje bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at

skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge velvilje bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge rundhåndethed og tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge rundhåndethed og tryghed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge velvilje og jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge velvilje og jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at vælge at bruge rundhåndethed, tryghed, velvilje og jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Miniringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens rundhåndethed, tryghed, velvilje og jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

14. Fra Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte til Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde.

Jeg brugte:

Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Klyngen

b. Forvirring
c. Uvenlighed
d. Intolerance

I dag brugte jeg Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Klyngen:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min klyngen fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min klyngen fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min klyngen fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min klyngen fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Forvirring:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forvirring fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forvirring fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min forvirring fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min forvirring fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Uvenlighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvenlighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvenlighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uvenlighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uvenlighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Intolerance:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min intolerance fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min intolerance fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min intolerance fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min intolerance fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Given slip
b. Velinformerthed
c. Venlighed
d. Tolerance

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Given slip:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt given slip).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt given slip).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt given slip).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt given slip).

Velinformerthed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt velinformerthed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt velinformerthed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt velinformerthed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt velinformerthed).

Venlighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt venlighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned,

hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt venlighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt venlighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt venlighed).

Tolerance:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tolerance).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tolerance).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tolerance).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tolerance).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen, og

hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte til Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde vælger jeg at flytte mig energetisk fra Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte til Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Klyngen
b. Forvirring
c. Uvenlighed
d. Intolerance

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge klyngen til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte klyngen til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge klyngen i situationen), og jeg elsker og accepterer også Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af klyngen i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge forvirring til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte forvirring til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge forvirring i situationen), og jeg elsker og accepterer også Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af forvirring i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge uvenlighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte uvenlighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge uvenlighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af uvenlighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge intolerance til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte intolerance til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge intolerance i situationen), og jeg elsker og accepterer også Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af intolerance i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at

afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min klyngen fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min klyngen fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min klyngen fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min klyngen fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min forvirring fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forvirring fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min forvirring fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forvirring fik mig til at føle i situationen).

HF: Min uvenlighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvenlighed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min uvenlighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvenlighed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min intolerance fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min intolerance fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min intolerance fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min intolerance fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min klyngen, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min klyngen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min forvirring ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min forvirring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min uvenlighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min uvenlighed).

UN: Så kunne jeg også give slip i min intolerance ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min intolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min klyngen og min forvirring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min klyngen og min forvirring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min uvenlighed og min intolerance, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min uvenlighed og min intolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed fra at bruge klyngen, forvirring, uvenlighed og intolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed at bruge klyngen, forvirring, uvenlighed og intolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Given slip
b. Velinformerthed
c. Venlighed
d. Tolerance

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge given slip bevidst i en lignende situation i

fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge given slip bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge given slip og velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge given slip og velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge venlighed og tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge venlighed og tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at vælge at bruge given slip, velinformerthed, venlighed og tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Miniringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens given slip, velinformerthed, venlighed og tolerance bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

15. Fra Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte til Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde.

Jeg brugte:

Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Utilpashed
b. Uklarhed
c. Irritation
d. Overdrivelse

I dag brugte jeg Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Utilpashed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utilpashed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utilpashed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min utilpashed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min utilpashed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Uklarhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uklarhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uklarhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uklarhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uklarhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Irritation

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min irritation fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min irritation fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min irritation fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min irritation fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Overdrivelse:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overdrivelse fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overdrivelse fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overdrivelse fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min overdrivelse fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Velbefindende
b. Klarhed
c. Rolighed
d. Nøjagtighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Velbefindende:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt velbefindende).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt velbefindende).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt velbefindende).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt velbefindende).

Klarhed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt klarhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt klarhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt klarhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt klarhed).

Rolighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt rolighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt rolighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt rolighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt rolighed).

Nøjagtighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt nøjagtighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt nøjagtighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt nøjagtighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt

nøjagtighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte til Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde vælger jeg at flytte mig energetisk fra Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte til Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Utilpashed
b. Uklarhed
c. Irritation
d. Overdrivelse

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge utilpashed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte utilpashed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge utilpashed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af utilpashed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge uklarhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte uklarhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge uklarhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af uklarhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge irritation til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte irritation til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge irritation i situationen), og jeg elsker og accepterer også Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af irritation i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min

begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge overdrivelse til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte overdrivelse til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge overdrivelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af overdrivelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min utilpashed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utilpashed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min utilpashed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utilpashed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min uklarhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uklarhed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min uklarhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uklarhed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min irritation fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min irritation fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min irritation fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min irritation fik mig til at føle i situationen).

UA: Min overdrivelse fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overdrivelse fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min overdrivelse fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min overdrivelse fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min utilpashed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min utilpashed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min uklarhed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min uklarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min irritation, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min irritation).

UN: Så kunne jeg også give slip i min overdrivelse ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min overdrivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min utilpashed og min uklarhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min utilpashed og min uklarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min irritation og min overdrivelse, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min irritation og min overdrivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed fra at bruge utilpashed, uklarhed, irritation og overdrivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af

Smerte og dermed at bruge utilpashed, uklarhed, irritation og overdrivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Velbefindende
b. Klarhed
c. Rolighed
d. Nøjagtighed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at

skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i

fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge velbefindende bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge velbefindende og klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge velbefindende og klarhed bevidst i en lignende

situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge rolighed og nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge rolighed og nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at vælge at bruge velbefindende, klarhed, rolighed og nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Miniringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens velbefindende, klarhed, rolighed og nøjagtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

16. Fra Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte til Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde.

Jeg brugte:

Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Hamstring
b. Usselhed
c. Utålmodighed
d. Afsondrethed

I dag brugte jeg Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Hamstring:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hamstring fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hamstring fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hamstring fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hamstring fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Usselhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min usselhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min usselhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min usselhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min usselhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Utålmodighed

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utålmodighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utålmodighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min utålmodighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min utålmodighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Afsondrethed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min afsondrethed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min afsondrethed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min afsondrethed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min afsondrethed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Deling
b. Ædelhed
c. Tålmodighed
d. Tilhørsforhold

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Deling:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt deling).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt deling).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde

brugt deling).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt deling).

Ædelhed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt ædelhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt ædelhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt ædelhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt ædelhed).

Tålmodighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tålmodighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tålmodighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tålmodighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tålmodighed).

Tilhørsforhold:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tilhørsforhold).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tilhørsforhold).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tilhørsforhold).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tilhørsforhold).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte til Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde vælger jeg at flytte mig energetisk fra Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte til Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Hamstring
b. Usselhed
c. Utålmodighed
d. Afsondrethed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge hamstring til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte hamstring til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge hamstring i situationen), og jeg elsker og accepterer også Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af hamstring i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge usselhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte usselhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge usselhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af usselhed i

situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge utålmodighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte utålmodighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge utålmodighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af utålmodighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge afsondrethed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte afsondrethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge afsondrethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af afsondrethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min hamstring fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hamstring fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min hamstring fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hamstring fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min usselhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min usselhed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min usselhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min usselhed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min utålmodighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utålmodighed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min utålmodighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min utålmodighed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min afsondrethed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min afsondrethed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min afsondrethed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min afsondrethed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min hamstring, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min hamstring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min usselhed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min usselhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min utålmodighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min utålmodighed).

UN: Så kunne jeg også give slip i min afsondrethed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min afsondrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min hamstring og min usselhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min hamstring og min usselhed

bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min utålmodighed og min afsondrethed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min utålmodighed og min afsondrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed fra at bruge hamstring, usselhed, utålmodighed og afsondrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed at bruge hamstring, usselhed, utålmodighed og afsondrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Deling
b. Ædelhed
c. Tålmodighed
d. Tilhørsforhold

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tålmodighed bevidst i en

lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tålmodighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge deling og ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge deling og ædelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge tålmodighed og tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge tålmodighed og tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at vælge at bruge deling, ædelhed, tålmodighed og tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Miniringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens deling, ædelhed, tålmodighed og tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

17. Fra Miniringenes Nordlige Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte til Miniringenes Nordlige Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde.

Jeg brugte:

Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord med dens:

a. Smålighed
b. Forvirring
c. Irritation
d. Afsondrethed

I dag brugte jeg Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Smålighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min smålighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min smålighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min smålighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min smålighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Forvirring:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forvirring fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forvirring fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min forvirring fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min forvirring fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Irritation:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min irritation fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min irritation fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min irritation fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min irritation fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Afsondrethed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit afsondrethed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit afsondrethed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit afsondrethed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit afsondrethed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens:

a. Rundhåndethed
b. Velinformerthed
c. Rolighed
d. Tilhørsforhold

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Rundhåndethed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt rundhåndethed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt rundhåndethed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt rundhåndethed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt rundhåndethed).

Velinformerthed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt velinformerthed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt velinformerthed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt velinformerthed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

(jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt velinformerthed).

Rolighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt rolighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt rolighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt rolighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt rolighed).

Tilhørsforhold:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tilhørsforhold).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tilhørsforhold).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tilhørsforhold).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tilhørsforhold).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i stedet for Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i stedet for Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord vælger jeg at flytte mig energetisk fra Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord med dens:

a. Smålighed
b. Forvirring
c. Irritation
d. Afsondrethed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge smålighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte smålighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge smålighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af smålighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge forvirring til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte forvirring til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge forvirring i situationen), og jeg elsker og accepterer også Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge irritation til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte irritation til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge irritation i situationen), og jeg elsker og accepterer også Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af irritation i situationen), og jeg elsker og accepterer også min smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at

elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge afsondrethed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte afsondrethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge afsondrethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af afsondrethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min smålighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min smålighed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min smålighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min smålighed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min forvirring fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forvirring fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min forvirring fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forvirring fik mig til at føle i situationen).

HF: Min irritation fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min irritation fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min irritation fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min irritation fik mig til at føle i situationen).

UA: Mit afsondrethed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit afsondrethed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Mit afsondrethed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit afsondrethed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min smålighed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min smålighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min forvirring ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min forvirring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min irritation, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min irritation).

UN: Så kunne jeg også give slip i mit afsondrethed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i mit afsondrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min smålighed og min forvirring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min smålighed og min forvirring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min irritation og mit afsondrethed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min irritation og mit afsondrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord og dermed fra at bruge smålighed, forvirring, irritation og afsondrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt

tilladelse til at befri mig fra at bruge Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord og dermed at bruge smålighed, forvirring, irritation og afsondrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens:

a. Rundhåndethed
b. Velinformerthed
c. Rolighed
d. Tilhørsforhold

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at

afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge rundhåndethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge rolighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge rundhåndethed og velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig velinformerthed bevidst at bruge rundhåndethed og velinformerthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig velinformerthed, hvis jeg valgte at bruge rolighed og tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig velinformerthed bevidst at bruge rolighed og tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at vælge at bruge rundhåndethed, velinformerthed, rolighed og tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Miniringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens rundhåndethed, velinformerthed, rolighed og tilhørsforhold bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

18. Fra Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til Miniringenes Nordlige Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord.

Jeg brugte:

Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord med dens:

a. Nedladenhed
b. Uvenlighed
c. Uklarhed
d. Hamstring

I dag brugte jeg Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Nedladenhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nedladenhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nedladenhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nedladenhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nedladenhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Uvenlighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvenlighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvenlighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uvenlighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uvenlighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Uklarhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uklarhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uklarhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uklarhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uklarhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Hamstring:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit hamstring fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit hamstring fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit hamstring fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit hamstring fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens:

a. Jævnbyrdighed
b. Venlighed
c. Klarhed
d. Deling

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Jævnbyrdighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive

ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt jævnbyrdighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt jævnbyrdighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt jævnbyrdighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt jævnbyrdighed).

Venlighed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt venlighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt venlighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt venlighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt venlighed).

Klarhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt klarhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt klarhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde

brugt klarhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt klarhed).

Deling:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt deling).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt deling).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt deling).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt deling).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i stedet for Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i stedet for Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord vælger jeg at flytte mig energetisk fra Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord med dens:

a. Nedladenhed
b. Uvenlighed
c. Uklarhed
d. Hamstring

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge nedladenhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte nedladenhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge nedladenhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af nedladenhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge uvenlighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte uvenlighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge uvenlighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af uvenlighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge uklarhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte uklarhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge uklarhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af uklarhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge hamstring til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte hamstring til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge hamstring i situationen), og jeg elsker og accepterer også Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af hamstring i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være

nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min nedladenhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nedladenhed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min nedladenhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nedladenhed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min uvenlighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvenlighed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min uvenlighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvenlighed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min uklarhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uklarhed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min uklarhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uklarhed fik mig til at føle i situationen).

UA: Mit hamstring fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit hamstring fik mig til at tænke i situationen).

TH: Mit hamstring fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit hamstring fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min nedladenhed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min nedladenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min uvenlighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min uvenlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min uklarhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min uklarhed).

UN: Så kunne jeg også give slip i mit hamstring ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i mit hamstring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min nedladenhed og min uvenlighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min nedladenhed og min uvenlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min uklarhed og mit hamstring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min uklarhed og mit hamstring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord og dermed fra at bruge nedladenhed, uvenlighed, uklarhed og hamstring bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord og dermed at bruge nedladenhed, uvenlighed, uklarhed og hamstring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens:

a. Jævnbyrdighed
b. Venlighed
c. Klarhed
d. Deling

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge jævnbyrdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge klarhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge deling bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge jævnbyrdighed og venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig venlighed bevidst at bruge jævnbyrdighed og venlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig venlighed, hvis jeg valgte at bruge klarhed og deling bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig venlighed bevidst at bruge klarhed og deling bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at vælge at bruge jævnbyrdighed, venlighed, klarhed og deling bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Miniringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens jævnbyrdighed, venlighed, klarhed og deling bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

19. Fra Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte til Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde.

Jeg brugte:

Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Selviskhed
b. Nedgøring
c. Indignation
d. Respektløshed

I dag brugte jeg Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Selviskhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selviskhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selviskhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min selviskhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min selviskhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Nedgøring:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nedgøring fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nedgøring fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nedgøring fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nedgøring fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Indignation:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min indignation fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min indignation fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min indignation fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min indignation fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Respektløshed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min respektløshed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min respektløshed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min respektløshed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min respektløshed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Hensyntagen
b. Værdsættelse
c. Barmhjertighed
d. Respektfuldhed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Hensyntagen:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt hensyntagen).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt hensyntagen).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt hensyntagen).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt hensyntagen).

Værdsættelse:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt værdsættelse).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt værdsættelse).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt værdsættelse).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt værdsættelse).

Barmhjertighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt barmhjertighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt barmhjertighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt barmhjertighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt barmhjertighed).

Respektfuldhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt respektfuldhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt respektfuldhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt respektfuldhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt respektfuldhed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte til Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde vælger jeg at flytte mig energetisk fra Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte til Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Selviskhed
b. Nedgøring
c. Indignation
d. Respektløshed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge selviskhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte selviskhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge selviskhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af selviskhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge nedgøring til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte nedgøring til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge nedgøring i situationen), og jeg elsker og accepterer også Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af nedgøring i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge indignation til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte indignation til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge indignation i situationen), og jeg elsker og accepterer også Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af indignation i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge respektløshed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte respektløshed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge respektløshed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af respektløshed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min selviskhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selviskhed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min selviskhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selviskhed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min nedgøring fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nedgøring fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min nedgøring fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nedgøring fik mig til at føle i situationen).

HF: Min indignation fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min indignation fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min indignation fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min indignation fik mig til at føle i situationen).

UA: Min respektløshed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min respektløshed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min respektløshed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min respektløshed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min selviskhed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min selviskhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min nedgøring ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min nedgøring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min indignation, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min indignation).

UN: Så kunne jeg også give slip i min respektløshed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min respektløshed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min selviskhed og min nedgøring, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min selviskhed og min nedgøring bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min indignation og min respektløshed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min indignation og min respektløshed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed fra at bruge selviskhed, nedgøring, indignation og respektløshed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed at bruge selviskhed, nedgøring, indignation og respektløshed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Hensyntagen
b. Værdsættelse
c. Barmhjertighed
d. Respektfuldhed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge hensyntagen bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge hensyntagen bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge hensyntagen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge værdsættelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge værdsættelse bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge værdsættelse bevidst i

en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge barmhjertighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge barmhjertighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge barmhjertighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge hensyntagen bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge hensyntagen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge værdsættelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge værdsættelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge barmhjertighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge barmhjertighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge hensyntagen bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge hensyntagen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge værdsættelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge værdsættelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge barmhjertighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge barmhjertighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge hensyntagen bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge hensyntagen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge værdsættelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge værdsættelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge barmhjertighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge barmhjertighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge hensyntagen og værdsættelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge hensyntagen og værdsættelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge barmhjertighed og respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge barmhjertighed og respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at vælge at bruge hensyntagen, værdsættelse, barmhjertighed og respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Mikroringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens hensyntagen, værdsættelse, barmhjertighed og respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

20. Fra Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte til Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde.

Jeg brugte:

Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Hårdhed
b. Uimodtagelighed
c. Hævntørst
d. Snuhed

I dag brugte jeg Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Hårdhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hårdhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hårdhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hårdhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hårdhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Uimodtagelighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uimodtagelighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uimodtagelighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uimodtagelighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uimodtagelighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Hævntørst:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hævntørst fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hævntørst fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hævntørst fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hævntørst fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Snuhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snuhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snuhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min snuhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min snuhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Lethed
b. Lærevillighed
c. Tilgivelse
d. Ligefremhed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Lethed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive

ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt lethed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt lethed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt lethed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt lethed).

Lærevillighed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt lærevillighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt lærevillighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt lærevillighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt lærevillighed).

Tilgivelse:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tilgivelse).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tilgivelse).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde

brugt tilgivelse).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tilgivelse).

Ligefremhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt ligefremhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt ligefremhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt ligefremhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt ligefremhed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Mikroringenes

Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte til Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde vælger jeg at flytte mig energetisk fra Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte til Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Hårdhed
b. Uimodtagelighed
c. Hævntørst
d. Snuhed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge hårdhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte hårdhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge hårdhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af hårdhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge uimodtagelighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte uimodtagelighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min

begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge uimodtagelighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af uimodtagelighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge hævntørst til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte hævntørst til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge hævntørst i situationen), og jeg elsker og accepterer også Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af hævntørst i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge snuhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte snuhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge snuhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af snuhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min hårdhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hårdhed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min hårdhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hårdhed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min uimodtagelighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uimodtagelighed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min uimodtagelighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uimodtagelighed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min hævntørst fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hævntørst fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min hævntørst fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hævntørst fik mig til at føle i situationen).

UA: Min snuhed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snuhed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min snuhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snuhed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min hårdhed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min hårdhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min uimodtagelighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min uimodtagelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min hævntørst, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min hævntørst).

UN: Så kunne jeg også give slip i min snuhed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min snuhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min hårdhed og min uimodtagelighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min hårdhed og min uimodtagelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min hævntørst og min snuhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min hævntørst og min snuhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed fra at bruge hårdhed, uimodtagelighed, hævntørst og snuhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed at bruge hårdhed, uimodtagelighed, hævntørst og snuhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Lethed
b. Lærevillighed

c. Tilgivelse
d. Ligefremhed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge lærevillighed bevidst i en

lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge lethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge lethed og lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge lethed og lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge tilgivelse og ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge tilgivelse og ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at vælge at bruge lethed, lærevillighed, tilgivelse og ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Mikroringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens lethed, lærevillighed, tilgivelse og ligefremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

21. Fra Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte til Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde.

Jeg brugte:

Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Ufrihed
b. Snæversynethed
c. Krigeriskhed
d. Fordrejning

I dag brugte jeg Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Ufrihed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ufrihed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ufrihed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ufrihed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ufrihed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Snæversynethed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snæversynethed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snæversynethed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min snæversynethed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min snæversynethed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Krigeriskhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min krigeriskhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min krigeriskhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min krigeriskhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min krigeriskhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Fordrejning:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fordrejning fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fordrejning fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fordrejning fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fordrejning fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Handlefrihed
b. Åbenhed
c. Forsonlighed
d. Præcision

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Handlefrihed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt handlefrihed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt handlefrihed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt handlefrihed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt handlefrihed).

Åbenhed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt åbenhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt åbenhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt åbenhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt åbenhed).

Forsonlighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt forsonlighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt forsonlighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt forsonlighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt forsonlighed).

Præcision:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt præcision).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt præcision).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt præcision).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt præcision).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå

det, jeg ønskede ved at bruge Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte til Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde vælger jeg at flytte mig energetisk fra Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte til Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Ufrihed
b. Snæversynethed
c. Krigeriskhed
d. Fordrejning

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge ufrihed til at (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte ufrihed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge ufrihed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af ufrihed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge snæversynethed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte snæversynethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge snæversynethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af snæversynethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge krigeriskhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte krigeriskhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge krigeriskhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af krigeriskhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge fordrejning til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte fordrejning til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge fordrejning i situationen), og jeg elsker og accepterer også Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af fordrejning i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min ufrihed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ufrihed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min ufrihed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ufrihed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min snæversynethed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snæversynethed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min snæversynethed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snæversynethed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min krigeriskhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min krigeriskhed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min krigeriskhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min krigeriskhed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min fordrejning fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fordrejning fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min fordrejning fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fordrejning fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min ufrihed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min ufrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min snæversynethed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min snæversynethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min krigeriskhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min krigeriskhed).

UN: Så kunne jeg også give slip i min fordrejning ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min fordrejning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min ufrihed og min snæversynethed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min ufrihed og min snæversynethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min krigeriskhed og min fordrejning, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min krigeriskhed og min fordrejning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed fra at bruge ufrihed, snæversynethed, krigeriskhed og fordrejning bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed at bruge ufrihed, snæversynethed, krigeriskhed og fordrejning bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Handlefrihed
b. Åbenhed
c. Forsonlighed
d. Præcision

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge handlefrihed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge handlefrihed og åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge handlefrihed og åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge forsonlighed og præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge forsonlighed og præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at vælge at bruge handlefrihed, åbenhed, forsonlighed og præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Mikroringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens handlefrihed, åbenhed, forsonlighed og præcision bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

22. Fra Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte til Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde.

Jeg brugte:

Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Forsømmelighed
b. Uværdighed
c. Bitterhed
d. Adskilthed

I dag brugte jeg Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Forsømmelighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forsømmelighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forsømmelighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min forsømmelighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min forsømmelighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Uværdighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uværdighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uværdighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uværdighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uværdighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Bitterhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min bitterhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min bitterhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min bitterhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min bitterhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Adskilthed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min

adskilthed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min adskilthed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min adskilthed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min adskilthed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Bidragen
b. Værdighed
c. Sødme
d. Samhørighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Bidragen:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt bidragen).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt bidragen).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt bidragen).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt bidragen).

Værdighed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt værdighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt værdighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt værdighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt værdighed).

Sødme:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt sødme).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt sødme).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt sødme).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt sødme).

Samhørighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive

ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt samhørighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt samhørighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt samhørighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt samhørighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte til Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde vælger jeg at flytte mig energetisk fra Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte til Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Forsømmelighed
b. Uværdighed
c. Bitterhed
d. Adskilthed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge forsømmelighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte forsømmelighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge forsømmelighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af forsømmelighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge uværdighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte uværdighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge uværdighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af uværdighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse

ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge bitterhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte bitterhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge bitterhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af bitterhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge adskilthed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte adskilthed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge adskilthed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af adskilthed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min forsømmelighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forsømmelighed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min forsømmelighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min forsømmelighed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min uværdighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uværdighed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min uværdighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uværdighed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min bitterhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min bitterhed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min bitterhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min bitterhed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min adskilthed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min adskilthed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min adskilthed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min adskilthed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min forsømmelighed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min forsømmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min uværdighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min uværdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min bitterhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min bitterhed).

UN: Så kunne jeg også give slip i min adskilthed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min adskilthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min forsømmelighed og min uværdighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min forsømmelighed

og min uværdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min bitterhed og min adskilthed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min bitterhed og min adskilthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed fra at bruge forsømmelighed, uværdighed, bitterhed og adskilthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed at bruge forsømmelighed, uværdighed, bitterhed og adskilthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Bidragen
b. Værdighed
c. Sødme
d. Samhørighed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge bidragen

bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge sødme bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge bidragen og værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge bidragen og værdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge sødme og samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge sødme og samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at vælge at bruge bidragen, værdighed, sødme og samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Mikroringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens bidragen, værdighed, sødme og samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

23. Fra Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord.

Jeg brugte:

Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord med dens:

a. Selviskhed
b. Uimodtagelighed
c. Krigeriskhed
d. Adskilthed

I dag brugte jeg Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Selviskhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selviskhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selviskhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min selviskhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min selviskhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Uimodtagelighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uimodtagelighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uimodtagelighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uimodtagelighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at

afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uimodtagelighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Krigeriskhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min krigeriskhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min krigeriskhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min krigeriskhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min krigeriskhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Adskilthed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit adskilthed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit adskilthed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit adskilthed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit adskilthed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens:

a. Hensyntagen
b. Lærevillighed
c. Forsonlighed
d. Samhørighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Hensyntagen:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt hensyntagen).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt hensyntagen).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt hensyntagen).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt hensyntagen).

Lærevillighed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt lærevillighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt lærevillighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt lærevillighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt lærevillighed).

Forsonlighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt forsonlighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt forsonlighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt forsonlighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt forsonlighed).

Samhørighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt samhørighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt samhørighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt samhørighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt samhørighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i stedet for Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge

Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i stedet for Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord vælger jeg at flytte mig energetisk fra Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord med dens:

a. Selviskhed
b. Uimodtagelighed
c. Krigeriskhed
d. Adskilthed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge selviskhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte selviskhed til

i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge selviskhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af selviskhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge uimodtagelighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte uimodtagelighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge uimodtagelighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af uimodtagelighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge krigeriskhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte krigeriskhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge krigeriskhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af krigeriskhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den

påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge adskilthed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte adskilthed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge adskilthed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af adskilthed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min selviskhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selviskhed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min selviskhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min selviskhed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min uimodtagelighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uimodtagelighed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min uimodtagelighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uimodtagelighed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min krigeriskhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min krigeriskhed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min krigeriskhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min krigeriskhed fik mig til at føle i situationen).

UA: Mit adskilthed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit adskilthed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Mit adskilthed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit adskilthed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min selviskhed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min selviskhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min uimodtagelighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min uimodtagelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min krigeriskhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min krigeriskhed).

UN: Så kunne jeg også give slip i mit adskilthed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i mit adskilthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min selviskhed og min uimodtagelighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min selviskhed og min uimodtagelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min krigeriskhed og mit adskilthed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min krigeriskhed og mit adskilthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord og dermed fra at bruge selviskhed, uimodtagelighed, krigeriskhed og adskilthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord og dermed at bruge selviskhed, uimodtagelighed, krigeriskhed og adskilthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens:

a. Hensyntagen
b. Lærevillighed
c. Forsonlighed
d. Samhørighed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge hensyntagen bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge hensyntagen bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge hensyntagen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge hensyntagen bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge hensyntagen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge hensyntagen bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge hensyntagen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge lærevillighed bevidst i

en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge hensyntagen bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge hensyntagen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge forsonlighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at

bruge samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge hensyntagen og lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig lærevillighed bevidst at bruge hensyntagen og lærevillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig lærevillighed, hvis jeg valgte at bruge forsonlighed og samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig lærevillighed bevidst at bruge forsonlighed og samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at vælge at bruge hensyntagen, lærevillighed, forsonlighed og samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Mikroringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens hensyntagen, lærevillighed, forsonlighed og samhørighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

24. Fra Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord.

Jeg brugte:

Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord med dens:

a. Respektløshed
b. Hævntørst
c. Snæversynethed
d. Forsømmelighed

I dag brugte jeg Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Respektløshed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min respektløshed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min respektløshed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min respektløshed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min respektløshed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Hævntørst:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hævntørst fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hævntørst fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hævntørst fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hævntørst fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Snæversynethed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snæversynethed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snæversynethed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min snæversynethed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min snæversynethed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Forsømmelighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit forsømmelighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit forsømmelighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit forsømmelighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit forsømmelighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens:

a. Respektfuldhed
b. Tilgivelse
c. Åbenhed
d. Bidragen

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Respektfuldhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt respektfuldhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt respektfuldhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt respektfuldhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt respektfuldhed).

Tilgivelse:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt tilgivelse).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt tilgivelse).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt tilgivelse).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt tilgivelse).

Åbenhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt åbenhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt åbenhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt åbenhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt åbenhed).

Bidragen:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt bidragen).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt bidragen).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt bidragen).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt bidragen).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i stedet for Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i stedet for Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Mikroringenes Opadgående

Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord vælger jeg at flytte mig energetisk fra Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord med dens:

a. Respektløshed
b. Hævntørst
c. Snæversynethed
d. Forsømmelighed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge respektløshed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte respektløshed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge respektløshed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af respektløshed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den

påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge hævntørst til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte hævntørst til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge hævntørst i situationen), og jeg elsker og accepterer også Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af hævntørst i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge snæversynethed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte snæversynethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge snæversynethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af snæversynethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge forsømmelighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte forsømmelighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge forsømmelighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere

Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af forsømmelighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min respektløshed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min respektløshed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min respektløshed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min respektløshed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min hævntørst fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hævntørst fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min hævntørst fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hævntørst fik mig til at føle i situationen).

HF: Min snæversynethed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snæversynethed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min snæversynethed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snæversynethed fik mig til at føle i situationen).

UA: Mit forsømmelighed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit forsømmelighed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Mit forsømmelighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit forsømmelighed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min respektløshed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min respektløshed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min hævntørst ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min hævntørst bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min snæversynethed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min snæversynethed).

UN: Så kunne jeg også give slip i mit forsømmelighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i mit forsømmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min respektløshed og min hævntørst, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min respektløshed og min hævntørst bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min snæversynethed og mit forsømmelighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min snæversynethed og mit forsømmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord og dermed fra at bruge respektløshed, hævntørst, snæversynethed og forsømmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord og dermed at bruge respektløshed, hævntørst, snæversynethed og forsømmelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens:

a. Respektfuldhed
b. Tilgivelse
c. Åbenhed
d. Bidragen

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at

skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge respektfuldhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge åbenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge respektfuldhed og tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig tilgivelse bevidst at bruge respektfuldhed og tilgivelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig tilgivelse, hvis jeg valgte at bruge åbenhed og bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig tilgivelse bevidst at bruge åbenhed og bidragen bevidst i en

lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at vælge at bruge respektfuldhed, tilgivelse, åbenhed og bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Mikroringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens respektfuldhed, tilgivelse, åbenhed og bidragen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

25. Fra Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte til Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde.

Jeg brugte:

Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Hæmmethed
b. Usikkerhed
c. Fortørnelse
d. Uoprigtighed

I dag brugte jeg Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Hæmmethed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hæmmethed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min

hæmmethed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hæmmethed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hæmmethed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Usikkerhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min usikkerhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min usikkerhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min usikkerhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min usikkerhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Fortørnelse:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fortørnelse fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fortørnelse fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fortørnelse fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fortørnelse fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Uoprigtighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uoprigtighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uoprigtighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uoprigtighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uoprigtighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Imødekommenhed
b. Sikkerhed
c. Accept
d. Oprigtighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Imødekommenhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt imødekommenhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt imødekommenhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt imødekommenhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt

imødekommenhed).

Sikkerhed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt sikkerhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt sikkerhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt sikkerhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt sikkerhed).

Accept:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt accept).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt accept).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt accept).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt accept).

Oprigtighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt oprigtighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned,

hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt oprigtighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt oprigtighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt oprigtighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte til Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde vælger jeg at flytte mig energetisk fra Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte til Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Hæmmethed
b. Usikkerhed
c. Fortørnelse

d. Uoprigtighed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge hæmmethed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte hæmmethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge hæmmethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af hæmmethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge usikkerhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte usikkerhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge usikkerhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af usikkerhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også min usikkerhed helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge fortørnelse til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte fortørnelse til i situationen), så

elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge fortørnelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af fortørnelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge uoprigtighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte uoprigtighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge uoprigtighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af uoprigtighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min hæmmethed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hæmmethed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min hæmmethed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hæmmethed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min usikkerhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min usikkerhed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min usikkerhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min usikkerhed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min fortørnelse fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fortørnelse fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min fortørnelse fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fortørnelse fik mig til at føle i situationen).

UA: Min uoprigtighed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uoprigtighed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min uoprigtighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uoprigtighed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min hæmmethed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min hæmmethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min usikkerhed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min usikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min fortørnelse, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min fortørnelse).

UN: Så kunne jeg også give slip i min uoprigtighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min uoprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min hæmmethed og min usikkerhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min hæmmethed og min usikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min fortørnelse og min uoprigtighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min fortørnelse og min uoprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at

bruge Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed fra at bruge hæmmethed, usikkerhed, fortørnelse og uoprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed at bruge hæmmethed, usikkerhed, fortørnelse og uoprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Smerte i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Imødekommenhed
b. Sikkerhed
c. Accept
d. Oprigtighed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sikkerhed bevidst i en

lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge accept bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte

sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge imødekommenhed og sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge imødekommenhed og sikkerhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge accept og oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge accept og oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at vælge at bruge imødekommenhed, sikkerhed, accept og oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Nanoringenes Nordlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens imødekommenhed, sikkerhed, accept og oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

26. Fra Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte til Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde.

Jeg brugte:

Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Nervøsitet
b. Ukultiverethed
c. Uvillighed
d. Snedighed

I dag brugte jeg Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Nervøsitet:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nervøsitet fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nervøsitet fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nervøsitet fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min nervøsitet fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Ukultiverethed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ukultiverethed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ukultiverethed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ukultiverethed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ukultiverethed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Uvillighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvillighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvillighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uvillighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uvillighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Snedighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snedighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snedighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min snedighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min snedighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Ubekymrethed
b. Dannethed
c. Villighed
d. Enkelhed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Ubekymrethed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive

ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt ubekymrethed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt ubekymrethed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt ubekymrethed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt ubekymrethed).

Dannethed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt dannethed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt dannethed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt dannethed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt dannethed).

Villighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt villighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt villighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at

skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt villighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt villighed).

Enkelhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt enkelhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt enkelhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt enkelhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt enkelhed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte til Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde vælger jeg at flytte mig energetisk fra Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte til Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Nervøsitet
b. Ukultiverethed
c. Uvillighed
d. Snedighed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge nervøsitet til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte nervøsitet til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge nervøsitet i situationen), og jeg elsker og accepterer også Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af nervøsitet i situationen), og jeg elsker og accepterer også min nervøsitet helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge ukultiverethed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte ukultiverethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være

nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge ukultiverethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af ukultiverethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også min ukultiverethed helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge uvillighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte uvillighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge uvillighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af uvillighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også min uvillighed helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge snedighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte snedighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge snedighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af snedighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også min snedighed helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min nervøsitet fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nervøsitet fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min nervøsitet fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min nervøsitet fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min ukultiverethed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ukultiverethed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min ukultiverethed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ukultiverethed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min uvillighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvillighed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min uvillighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvillighed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min snedighed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snedighed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min snedighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min snedighed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min nervøsitet, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min nervøsitet bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min ukultiverethed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min ukultiverethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min uvillighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min uvillighed).

UN: Så kunne jeg også give slip i min snedighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min snedighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min nervøsitet og min ukultiverethed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min nervøsitet og min ukultiverethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min uvillighed og min snedighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min uvillighed og min snedighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed fra at bruge nervøsitet, ukultiverethed, uvillighed og snedighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed at bruge nervøsitet, ukultiverethed, uvillighed og snedighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Smerte i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Ubekymrethed
b. Dannethed

c. Villighed
d. Enkelhed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved

at skrive ned, hvordan jeg vil bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Nanoringenes Sydlige Vertikale

Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge ubekymrethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge ubekymrethed og dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge ubekymrethed og dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge villighed og enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge villighed og enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at vælge at bruge ubekymrethed, dannethed, villighed og enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Nanoringenes Sydlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens ubekymrethed, dannethed, villighed og enkelhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

27. Fra Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte til Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde.

Jeg brugte:

Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Klagen
b. Ubeslutsomhed
c. Højrøstethed
d. Upålidelighed

I dag brugte jeg Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Klagen:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min klagen fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min klagen fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min klagen fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min klagen fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Ubeslutsomhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubeslutsomhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubeslutsomhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ubeslutsomhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ubeslutsomhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Højrøstethed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min højrøstethed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min højrøstethed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min højrøstethed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min højrøstethed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Upålidelighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min upålidelighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min upålidelighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min upålidelighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min upålidelighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Bifaldelse
b. Beslutsomhed
c. Stilfærdighed
d. Pålidelighed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Bifaldelse:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt bifaldelse).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt bifaldelse).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt bifaldelse).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt bifaldelse).

Beslutsomhed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt beslutsomhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt beslutsomhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt beslutsomhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt beslutsomhed).

Stilfærdighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt stilfærdighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt stilfærdighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt stilfærdighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt stilfærdighed).

Pålidelighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt pålidelighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt pålidelighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt pålidelighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt

pålidelighed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte til Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde vælger jeg at flytte mig energetisk fra Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte til Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Klagen
b. Ubeslutsomhed
c. Højrøstethed
d. Upålidelighed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge klagen til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte klagen til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge klagen i situationen), og jeg elsker og accepterer også Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af klagen i situationen), og jeg elsker og accepterer også min klagen helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge ubeslutsomhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte ubeslutsomhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge ubeslutsomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af ubeslutsomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også min ubeslutsomhed helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge højrøstethed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte højrøstethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge højrøstethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af højrøstethed i situationen), og jeg elsker og

accepterer også min højrøstethed helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge upålidelighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte upålidelighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge upålidelighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af upålidelighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også min upålidelighed helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min klagen fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min klagen fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min klagen fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min klagen fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min ubeslutsomhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubeslutsomhed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min ubeslutsomhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubeslutsomhed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min højrøstethed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min højrøstethed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min højrøstethed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min højrøstethed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min upålidelighed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min upålidelighed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min upålidelighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min upålidelighed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min klagen, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min klagen bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min ubeslutsomhed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min ubeslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min højrøstethed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min højrøstethed).

UN: Så kunne jeg også give slip i min upålidelighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min upålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min klagen og min ubeslutsomhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min klagen og min ubeslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min højrøstethed og min upålidelighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min højrøstethed og min upålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed fra at

bruge klagen, ubeslutsomhed, højrøstethed og upålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed at bruge klagen, ubeslutsomhed, højrøstethed og upålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Smerte i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Bifaldelse
b. Beslutsomhed
c. Stilfærdighed
d. Pålidelighed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge stilfærdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge stilfærdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge stilfærdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge stilfærdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge stilfærdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge beslutsomhed bevidst i

en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge stilfærdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge stilfærdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge bifaldelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge stilfærdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge stilfærdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge bifaldelse og beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge bifaldelse og beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge stilfærdighed og pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge stilfærdighed og pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at vælge at bruge bifaldelse, beslutsomhed, stilfærdighed og pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Nanoringenes Østlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens bifaldelse, beslutsomhed, stilfærdighed og pålidelighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

28. Fra Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte til Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde.

Jeg brugte:

Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Ligegladhed
b. Ubesindighed
c. Stivnakkethed
d. Fremmedgørelse

I dag brugte jeg Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Ligegladhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ligegladhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ligegladhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ligegladhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ligegladhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Ubesindighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubesindighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubesindighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ubesindighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ubesindighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Stivnakkethed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min stivnakkethed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min stivnakkethed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min stivnakkethed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at

afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min stivnakkethed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Fremmedgørelse:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fremmedgørelse fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fremmedgørelse fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fremmedgørelse fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min fremmedgørelse fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Engagement
b. Besindighed
c. Smidighed
d. Velkendthed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Engagement:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt engagement).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned,

hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt engagement).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt engagement).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt engagement).

Besindighed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt besindighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt besindighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt besindighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt besindighed).

Smidighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt smidighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt smidighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt smidighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

(jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt smidighed).

Velkendthed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt velkendthed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt velkendthed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt velkendthed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt velkendthed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde i stedet for Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte til Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde vælger jeg at flytte mig energetisk fra Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte til Nanoringenes Vestlige Vertikale

Superstreng af Glæde som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte med dens:

a. Ligegladhed
b. Ubesindighed
c. Stivnakkethed
d. Fremmedgørelse

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge ligegladhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte ligegladhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge ligegladhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af ligegladhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også min ligegladhed helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge ubesindighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte ubesindighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge ubesindighed i situationen), og jeg elsker og

accepterer også Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af ubesindighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også min ubesindighed helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge stivnakkethed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte stivnakkethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge stivnakkethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af stivnakkethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også min stivnakkethed helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i dag ved at bruge fremmedgørelse til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte fremmedgørelse til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge fremmedgørelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af fremmedgørelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også min fremmedgørelse helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min ligegladhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ligegladhed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min ligegladhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ligegladhed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min ubesindighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubesindighed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min ubesindighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubesindighed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min stivnakkethed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min stivnakkethed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min stivnakkethed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min stivnakkethed fik mig til at føle i situationen).

UA: Min fremmedgørelse fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fremmedgørelse fik mig til at tænke i situationen).

TH: Min fremmedgørelse fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min fremmedgørelse fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min ligegladhed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min ligegladhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min ubesindighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min ubesindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min stivnakkethed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min stivnakkethed).

UN: Så kunne jeg også give slip i min fremmedgørelse ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i

min fremmedgørelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min ligegladhed og min ubesindighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min ligegladhed og min ubesindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min stivnakkethed og min fremmedgørelse, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min stivnakkethed og min fremmedgørelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed fra at bruge ligegladhed, ubesindighed, stivnakkethed og fremmedgørelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte og dermed at bruge ligegladhed, ubesindighed, stivnakkethed og fremmedgørelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Smerte i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens:

a. Engagement
b. Besindighed
c. Smidighed

d. Velkendthed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge besindighed bevidst i en

lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge smidighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge engagement og besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge engagement og besindighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge smidighed og velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig glæde at bruge smidighed og velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde ved at vælge at bruge engagement, besindighed, smidighed og velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Nanoringenes Vestlige Vertikale Superstreng af Glæde med dens engagement, besindighed, smidighed og velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

29. Fra Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord.

Jeg brugte:

Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord med dens:

a. Hæmmethed
b. Ukultiverethed
c. Højrøstethed
d. Fremmedgørelse

I dag brugte jeg Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Hæmmethed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hæmmethed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hæmmethed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hæmmethed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hæmmethed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Ukultiverethed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ukultiverethed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min

ukultiverethed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ukultiverethed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ukultiverethed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Højrøstethed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min højrøstethed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min højrøstethed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min højrøstethed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min højrøstethed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Fremmedgørelse:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit fremmedgørelse fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit fremmedgørelse fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit fremmedgørelse fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit fremmedgørelse fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens:

a. Imødekommenhed
b. Dannethed
c. Stilfærdighed
d. Velkendthed

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Imødekommenhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt imødekommenhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt imødekommenhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt imødekommenhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt imødekommenhed).

Dannethed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt dannethed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt dannethed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde

brugt dannethed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt dannethed).

Stilfærdighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt stilfærdighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt stilfærdighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt stilfærdighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt stilfærdighed).

Velkendthed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt velkendthed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt velkendthed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt velkendthed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt velkendthed).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå

det, jeg ønskede ved at bruge Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i stedet for Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i stedet for Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord vælger jeg at flytte mig energetisk fra Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord med dens:

a. Hæmmethed
b. Ukultiverethed
c. Højrøstethed
d. Fremmedgørelse

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge hæmmethed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte hæmmethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge hæmmethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af hæmmethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge ukultiverethed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte ukultiverethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge ukultiverethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af ukultiverethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge højrøstethed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte højrøstethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge højrøstethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere

Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af højrøstethed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge fremmedgørelse til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte fremmedgørelse til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge fremmedgørelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af fremmedgørelse i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min hæmmethed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hæmmethed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min hæmmethed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hæmmethed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min ukultiverethed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ukultiverethed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min ukultiverethed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ukultiverethed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min højrøstethed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min højrøstethed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min højrøstethed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min højrøstethed fik mig til at føle i situationen).

UA: Mit fremmedgørelse fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit fremmedgørelse fik mig til at tænke i situationen).

TH: Mit fremmedgørelse fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit fremmedgørelse fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min hæmmethed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min hæmmethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min ukultiverethed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min ukultiverethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min højrøstethed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min højrøstethed).

UN: Så kunne jeg også give slip i mit fremmedgørelse ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i mit fremmedgørelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min hæmmethed og min ukultiverethed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min hæmmethed og min ukultiverethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min højrøstethed og mit fremmedgørelse, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min højrøstethed og mit fremmedgørelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i forbindelse med en lignende situation i

fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord og dermed fra at bruge hæmmethed, ukultiverethed, højrøstethed og fremmedgørelse bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord og dermed at bruge hæmmethed, ukultiverethed, højrøstethed og fremmedgørelse bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens:

a. Imødekommenhed
b. Dannethed
c. Stilfærdighed
d. Velkendthed

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger

at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge stilfærdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge stilfærdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge stilfærdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge stilfærdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge stilfærdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge

imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge stilfærdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge stilfærdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge imødekommenhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge stilfærdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at

bruge stilfærdighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge imødekommenhed og dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig dannethed bevidst at bruge imødekommenhed og dannethed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig dannethed, hvis jeg valgte at bruge stilfærdighed og velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig dannethed bevidst at bruge stilfærdighed og velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at vælge at bruge imødekommenhed, dannethed, stilfærdighed og velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Nanoringenes Nedadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens imødekommenhed, dannethed, stilfærdighed og velkendthed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

30. Fra Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord.

Jeg brugte:

Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord med dens:

a. Uoprigtighed
b. Uvillighed
c. Ubeslutsomhed
d. Ligegladhed

I dag brugte jeg Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive, hvorfor jeg brugte Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord).

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Uoprigtighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uoprigtighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uoprigtighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uoprigtighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uoprigtighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Uvillighed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvillighed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvillighed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uvillighed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min uvillighed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Ubeslutsomhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min

ubeslutsomhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubeslutsomhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ubeslutsomhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min ubeslutsomhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Ligegladhed:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit ligegladhed fik mig til at tænke i situationen).

2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit ligegladhed fik mig til at føle i situationen).

3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit ligegladhed fik mig til at handle i situationen).

4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan mit ligegladhed fik mig til at forholde mig til den anden/de andre i situationen).

Desuden skriver jeg det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge denne Superstreng, og om jeg opnåede det.

Jeg håbede at opnå, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg håbede at opnå ved at bruge Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, og om jeg opnåede det).

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens:

a. Oprigtighed
b. Villighed
c. Beslutsomhed
d. Engagement

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg **tror**, min anvendelse af Nanoringenes

Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Oprigtighed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt oprigtighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt oprigtighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt oprigtighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt oprigtighed).

Villighed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt villighed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt villighed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt villighed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt villighed).

Beslutsomhed:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt beslutsomhed).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt beslutsomhed).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt beslutsomhed).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt beslutsomhed).

Engagement:

1. Jeg **tror,** jeg ville tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have tænkt i situationen, hvis jeg havde brugt engagement).

2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have følt i situationen, hvis jeg havde brugt engagement).

3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have handlet i situationen, hvis jeg havde brugt engagement).

4. Jeg **tror**, jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen, hvis jeg havde brugt engagement).

Til sidst skriver jeg ned, om jeg tror, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i stedet for Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord.

Hvis ja, hvorfor, hvis nej hvorfor ville jeg alligevel vælge at bruge Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i stedet for Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det problem ned, jeg beskrev i Trin Et), så (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, ville være udfaldet af at bruge

Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i situationen), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg **tror** på, at dette ville være udfaldet af at bruge Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord i situationen, og hvis jeg ikke mener, at jeg lettere kan få det, jeg ønsker ved at bruge Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord, hvorfor foretrækker jeg alligevel at bruge den i en lignende situation i fremtiden).

Efter at have flyttet mig socialt, mentalt og følelsesmæssigt fra Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord vælger jeg at flytte mig energetisk fra Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord til Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord som beskrevet nedenfor ved først at indsætte mine svar i tapping protokollen og dernæst afslutte min Sjette Trins analyse ved at tappe igennem den protokol, jeg har skrevet.

Jeg begynder med:

Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord med dens:

a. Uoprigtighed
b. Uvillighed
c. Ubeslutsomhed
d. Ligegladhed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte var i Trin Et ved at være i Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på en skala fra 0-10.

Smerten lå på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** var min smerte-tal, da jeg begyndte at skrive Trin Et).

De fire opsætnings-erklæringer for de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge uoprigtighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte uoprigtighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge uoprigtighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere

Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af uoprigtighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge uvillighed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte uvillighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge uvillighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af uvillighed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge ubeslutsomhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte ubeslutsomhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge ubeslutsomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af ubeslutsomhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også min ubeslutsomhed helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i dag ved at bruge ligegladhed til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte ligegladhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min

begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge ligegladhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord på trods af den smerte, den påførte mig, i forbindelse med mit brug af ligegladhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere smerten på trods af det ubehag, den påførte mig i situationen).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Min uoprigtighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uoprigtighed fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min uoprigtighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uoprigtighed fik mig til at føle i situationen).

UØ: Min uvillighed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvillighed fik mig til at tænke i situationen).

UN: Min uvillighed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min uvillighed fik mig til at føle i situationen).

HF: Min ubeslutsomhed fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubeslutsomhed fik mig til at tænke i situationen).

KB: Min ubeslutsomhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubeslutsomhed fik mig til at føle i situationen).

UA: Mit ligegladhed fik mig til at tænke (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit ligegladhed fik mig til at tænke i situationen).

TH: Mit ligegladhed fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, mit ligegladhed fik mig til at føle i situationen).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min uoprigtighed, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min uoprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Så kunne jeg også give slip i min uvillighed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min uvillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min ubeslutsomhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i min ubeslutsomhed).

UN: Så kunne jeg også give slip i mit ligegladhed ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne få mig til at give slip i mit ligegladhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg **tror** på, jeg nu kan komme mig over min uoprigtighed og min uvillighed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min uoprigtighed og min uvillighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Ja, jeg begynder faktisk at **tro** på, jeg kan komme mig over min ubeslutsomhed og mit ligegladhed, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at komme mig over min ubeslutsomhed og mit ligegladhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at åbne mig for give helt slip i at bruge Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i forbindelse med en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord og dermed fra at bruge uoprigtighed, uvillighed, ubeslutsomhed og ligegladhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror,** kunne gøre det muligt for mig at give min Højere Magt tilladelse til at befri mig fra at bruge Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord og dermed at bruge uoprigtighed, uvillighed, ubeslutsomhed og ligegladhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er nu på en skala fra 0-10.

Smerten er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er min smerte-tal nu).

Jeg fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Smerte fra Nord i den situation, jeg beskrev i Trin Et, er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Superstreng af Glæde, der er:

Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens:

a. Oprigtighed
b. Villighed
c. Beslutsomhed
d. Engagement

De fire opsætnings-erklæringer til de to tapping-runder nedenfor:

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge beslutsomhed

bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden).

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tapping runder nedenfor:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge beslutsomhed bevidst i

en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord bevidst i en lignende situation i fremtiden).

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge oprigtighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge beslutsomhed bevidst i en lignende situation i fremtiden).

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden).

KB: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig glæde, hvis jeg valgte at bruge oprigtighed og villighed bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig villighed bevidst at bruge oprigtighed og villighed bevidst i en

lignende situation i fremtiden).

UA: Jeg føler virkelig, det ville bringe mig villighed, hvis jeg valgte at bruge beslutsomhed og engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det ville bringe mig villighed bevidst at bruge beslutsomhed og engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden).

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord ved at vælge at bruge oprigtighed, villighed, beslutsomhed og engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg mener, det vil være til min fordel at bruge Nanoringenes Opadgående Diagonale Superstreng af Glæde fra Nord med dens oprigtighed, villighed, beslutsomhed og engagement bevidst i en lignende situation i fremtiden).

Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

Glæden er på (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det tal ned, jeg **tror,** er mit glædes-tal nu).

Jeg fortsætter mine tapping runder, til glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, før opfatter jeg min tapping som fuldført.

DEN TREDJE DIMENSION

DEN FJERDE DIMENSION

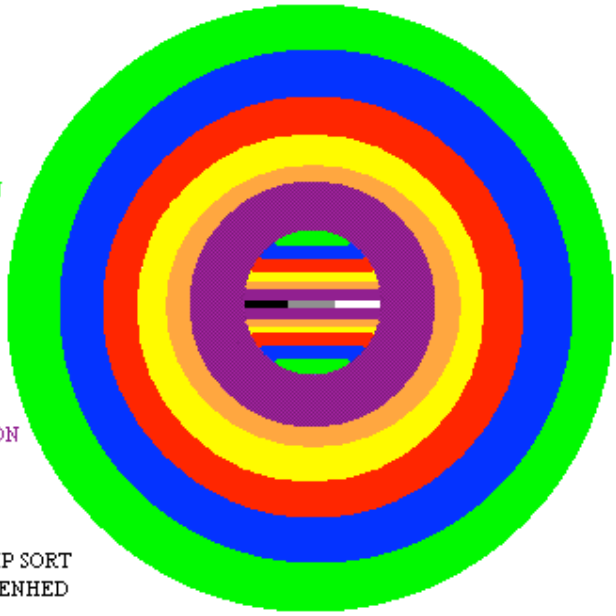
DEN FEMTE DIMENSION

DEN SJETTE DIMENSION

DEN SYVENDE DIMENSION

DET ABSOLUTTE

DET MASKULINE PRINCIP SORT
DEN UMANIFESTEREDE ENHED



VORES FYSISKE LIV

VORES TID OG RUM

VORES FØLELSESLIV

VORES TANKELIV, FULDT SIND
MEDITATION, TOMT SIND

VORES SOCIALE LIV
VORES SJÆL

VORES ÅND

DET FEMININE PRINCIP HVIDT
DEN UMANIFESTEREDE INDIVIDUALITET

DET SAMMENSMELTEDE MASKULINE OG FEMININE PRINCIP GRÅT
GUDS HJERTES HJERTE
DEN HELLIGE GRAL