

# **Pak je klachten aan met TAT**



**Jan Heering**

Pak je klachten aan met TAT  
DEMO uitgave

Uitgegeven door Morpheus Instituut  
[www.morpheus-emotionele-bevrijding.com](http://www.morpheus-emotionele-bevrijding.com)  
Fotografie: [www.vianebloemfotografie.nl](http://www.vianebloemfotografie.nl)

**Het is niet toegestaan om deze manual te verkopen en / of door te verkopen.**

**Het is tevens niet toegestaan om de inhoud van deze manual openbaar te maken, te delen of te verkopen.**

## Copyright

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden, geplaatst worden op websites, blogs, andere media op het internet of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## Disclaimer

De beschreven methodes in dit boek zijn krachtig en brengen veranderingen. De informatie, suggesties, ideeën en oefeningen in dit boek zijn niet bedoeld als vervanging van medische begeleiding.

Overleg eerst met je huisarts en/of behandelend arts indien je klachten hebt op mentaal en/of lichamelijk gebied voordat je de adviezen uit dit boek opvolgt. Indien je medicatie gebruikt, overleg eerst met je huisarts en/of behandelend arts voordat je de dosering van medicijnen gaat aanpassen.

Het opvolgen en uitvoeren van adviezen en oefeningen uit dit boek komen voor je eigen risico. De auteur is op generlei wijze aansprakelijk voor de gevolgen van de adviezen en oefeningen die in deze manual worden gegeven.

# Inhoudsopgave

Disclaimer	3
Copyright	3
Inhoudsopgave	4
Inleiding	5
Introductie TAT	6
TAT houding	9
De eerste keer TAT	12
TAT-routine - lange versie	13
TAT-routine – 3 korte versies	18
Lichamelijke neveneffecten	21
Tips voor beter resultaat	22
Meest gestelde vragen	23
Toepassingen van TAT	24
Afsluiting	26

# Inleiding

In deze manual beschrijf ik de TAT methode, een onbekende vorm van Energie Therapie die echter zeer effectief en makkelijk toepasbaar is.

TAT is gecreëerd door Tapas Flemming, een Californische acupuncturiste. Tapas heeft met TAT een Energie Therapie ontwikkeld die een meer spirituele invalshoek heeft dan de meer bekendere Energie Therapieën.

TAT is een zachte methode met een diepe én snelle werking.

Met deze manual heb jij met de TAT techniek een geweldige methode in handen om daadwerkelijk iets aan je klachten te doen.

Met TAT wordt de oorzaak van je klachten, de verstoringen in je energiesysteem, op doeltreffende wijze snel en grondig aangepakt.

***Pak TAT je klachten aan en voel je weer goed!***



Jan Heering Master  
Coach Morpheus  
Instituut  
[www.morpheus-emotionele-bevrijding.com](http://www.morpheus-emotionele-bevrijding.com)

# Introductie TAT

TAT staat voor Tapas Acupressure Technique. TAT is een eenvoudig proces voor het oplossen van emotionele klachten en allergische reacties.

TAT is vrij onbekende maar wel zeer effectieve vorm van Energie Therapie. TAT heeft een iets andere, meer spirituele, invalshoek dan de meer bekendere Energie Therapieën.

Bij Energie Therapie wordt er van uit gegaan dat emotionele klachten, en vele lichamelijke klachten, ontstaan als gevolg van verstoringen in het energie systeem van het lichaam.

Als gevolg van deze verstoringen stroomt de levensenergie, in het Verre Oosten 'Chi' genoemd, moeizamer door het energiesysteem.

In het Verre Oosten is kennis over het energiesysteem al meer dan 5000 jaar bekend. Bij onder andere acupunctuur wordt van deze kennis gebruik gemaakt.

Tapas betekend in het Sanskriet 'transmutatie door vuur'. De energiepunten die bij TAT worden gebruikt creëren hitte volgens de filosofie van de Chinese geneeswijze en hebben transmutatie (verandering) tot gevolg.



Tapas Flemming

TAT is begin jaren '90 ontwikkeld door Tapas Flemming, een Californische acupuncturiste. Zij heeft TAT in eerste instantie ontwikkeld voor het oplossen van allergie klachten.

Tapas Flemming was in die periode als acupuncturiste ook getraind in NAET. NAET staat voor Nambudripads Allergy Elimination Technique. NAET is een pijnloze, effectieve behandeling om de overgevoeligheid te laten verdwijnen.

Met acupunctuur en NAET wist zij al opmerkelijke resultaten te boeken bij het verhelpen van allergieën.

Nadeel van de NAET methode is echter de vermijdingstijd voor het behandelde allergeen van minimaal 25 uur. Dat betekent dat je gedurende deze tijd de stof niet mag eten, drinken en aanraken.

Tapas was van mening dat het oplossen van allergieën nog eenvoudiger en sneller mogelijk moest zijn dan met de methodes waarmee zij werkte.

Na een lange zoektocht kwam ze door een droom op het idee dat door het tegelijk vasthouden van een aantal energiepunten betere resultaten geboekt konden worden.

Dit effect werd nog verder versterkt wanneer er tevens specifieke instructies aan het onbewuste werden gegeven.

Naderhand bleek dat met TAT ook zeer goede resultaten werden geboekt bij het oplossen van emotionele klachten zoals angsten, fobieën en trauma's.

Het TAT proces lijkt eenvoudig, het blijkt echter een diepwerkend proces te zijn dat snel werkt.

## Voordelen van TAT

1. Je hebt geen therapeut nodig om zelf je klachten aan te pakken
2. Je klachten zijn snel aangepakt. Er zijn geen tientallen sessies voor nodig.
3. Je kunt je klachten aanpakken, ook al weet je niet waar de oorzaak van deze klachten ligt.
4. TAT is zeer eenvoudig te leren en snel toe te passen.

## Voordelen van TAT ten opzicht van EFT

1. Vasthouden van enkele energiepunten is voldoende. Dit in tegenstelling tot EFT waarbij een grote serie energiepunten moet worden aangetikt.
2. Bij complexe klachten is het niet nodig om iedere keer naar deelaspecten te zoeken.
3. Bewoording van de klacht / probleem is niet zo kritisch als bij EFT.
4. TAT kan zelfs grondiger, dieper en sneller werken dan EFT.

## Zijn er dan geen nadelen aan TAT?

Aan het toepassen van TAT, als dit vergeleken wordt met bijvoorbeeld EFT, kleven een paar kleine nadelen. Deze zijn:

1. Bij TAT wordt de zogenaamde TAT-houding toegepast. Deze houding is vrij vermoeiend voor je armen.
2. De instructies die je aan je onderbewuste geeft zijn bij elke stap van het proces verschillend waardoor je ze niet direct uit je hoofd kunt herhalen.

Al met al is Tapas Acupressure Technique een heel interessante, snel werkende methode die makkelijker toepasbaar is bij complexe problemen dan EFT en waaraan weinig nadelen kleven.

***Dit is de Demo versie van Pak je Klachten aan met TAT.***

***Wil jij ook TAT leren om je klachten snel en eenvoudig aan te pakken? Ga dan nu naar de website voor de [TAT manual](#)***



# Meest gestelde vragen

In dit hoofdstuk ik de meest gestelde vragen over TAT.

## **Welke hand moet ik voor en achter doen?**

Het maakt niet uit welke hand je gebruikt om de energiepunten bij je gezicht aan te drukken en op je achterhoofd te leggen. Neem de hand die jij het prettigst vindt.

## **Hoe hard moet ik op de energiepunten drukken?**

Je hoeft de energiepunten slechts lichtjes aan te raken.

## **Mijn klachten verergeren, wat moet ik nu doen?**

Het kan zo zijn dat wanneer je je klachten gaat aanpakken met TAT de emoties die je voelt in eerste instantie intenser worden.

Mocht dit gebeuren, blijf dan in de TAT-houding en breng je aandacht terug naar de stap waarmee je bezig bent. Probeer niet meer en meer in het gevoel te komen.

Het is ook niet nodig om herinneringen / trauma's te herleven of herbeleven tijdens de TAT stappen.

## **Mijn armen voel moe aan tijdens TAT**

Je kunt op ieder moment je handen laten rusten, zelfs tijdens een stap. Het is ook mogelijk om de TAT te doen terwijl je aan een tafel zit zodat je met je elleboog op de tafel kunt tijdens de TAT stappen.

## **Hoe vaak kan ik TAT toepassen?**

Tapas Flemming raad aan om ten hoogste 20 minuten per dag TAT toe te passen.

## **Wat kan ik doen om het proces te bevorderen?**

Mocht je moe zijn nadat je TAT hebt toegepast, geef daar dan gerust aan toe. Je lichaam vertelt op deze manier aan je dat het rust nodig heeft om alle veranderingen die hebben plaatsgevonden te verwerken.

Het is aan te raden om na het toepassen van TAT een paar glazen extra water te drinken. Dit om de (energetische) afvalstoffen snel te kunnen afvoeren.

# Toepassingen van TAT

## **Gebruik TAT voor alles**

Evenals andere vormen van Energie Therapie kan je TAT toepassen voor vele zaken. Beperk je dus niet alleen tot de emotionele klachten.

## **Emotionele Bevrijding en emotionele klachten**

Je kunt vele emotionele klachten effectief aanpakken met TAT. Voorbeelden hiervan zijn: fobieën en trauma's.

## **Allergieën**

In eerste instantie is TAT door Tapas Flemming ontwikkeld voor het aanpakken van allergieën. Je kunt bijvoorbeeld hooikoorts, voedingsallergie, allergie voor dieren, enz. snel met TAT aanpakken.

## **TAT en overgewicht**

Bij overgewicht spelen vaak een aantal factoren een rol. In bepaalde gevallen kan het overgewicht een verdediging zijn tegen de wereld of tegen mannen. Het kan ook mogelijk zijn dat eten wordt gebruikt om emoties te onderdrukken.

Al deze zaken kunnen met TAT worden aangepakt. Tapas Flemming heeft een speciaal programma om overgewicht met TAT aan te pakken.

## **TAT en rouw**

Je kunt rouwen om veel verschillende zaken. Het kan gaan om verlies van een geliefde of familie, verlies van baan en verbroken relaties.

Je kunt het rouwproces met TAT verzachten. De shock en trauma van het verlies kan je met behulp van TAT sneller achter je laten, zonder dat je in die fase blijft hangen.

## **TAT en lichamelijke klachten**

Je kunt TAT ook toepassen om lichamelijke klachten aan te pakken. Hierdoor kunnen de onbewuste en energetische oorzaken van de klacht en de (onbewuste) weerstand hiertegen beter worden opgelost.

Wanneer je TAT voor lichamelijke klachten toepast is het belangrijk dat je een aantal dagen achtereen de TAT-routine blijft herhalen.

Bij chronische klachten kan het langer duren voordat je verbetering ervaart.

### **TAT en kinderen**

Bij kinderen kan TAT al binnen enkele seconden resultaat geven. Voorbeelden van toepassingen zijn angst voor een enge film, spinnen of andere dieren, nachtmerries, enz.

Andere zaken die snel aangepakt kunnen worden zijn bijvoorbeeld verdriet omdat het kind gepest is of de pijn die het heeft omdat het gevallen is.

Pas je TAT toe bij kinderen jonger dan 12, druk dan niet met je vingers op de energiepunten van het gezicht. Leg in plaats daarvan je hand vlak op het gezicht, waarbij je vingers de onderste helft van het voorhoofd bedekken en de ogen geheel bedekt worden.

Bij heel kleine kinderen is het aan te raden om de hand niet op het hoofd te leggen. Houd in plaats daarvan de hand enkele centimeters van het hoofd af.

### **Toepassen van TAT**

Je kunt TAT voor vele zaken gebruiken. Hoe goed jij ermee om kunt gaan hangt af van jouw vaardigheid.

Zorg er dus voor dat je vaardigheid krijgt in het beoefenen van TAT.

Gary Graig, de grondlegger van EFT, heeft niet voor niets gezegd:

***"Gebruik het voor alles."***

Doe hetzelfde met TAT!

**MORPHEUS Instituut**

Meerpaal 11  
1086 ZM Amstelveen

[www.morpheus-emotionele-bevrijding.com](http://www.morpheus-emotionele-bevrijding.com)