

SJETTE TRINS ANALYSER FOR MEDLEMMER AF

ACTIVE ADDICTIONS ANONYMOUS



DET VILDE LIV

SJETTE TRINS ANALYSER FOR MEDLEMMER AF
ACTIVE ADDICTIONS ANONYMOUS – DET VILDE LIV
er skabtmanifesteret af Harishchandra Sharma ToTo og Solvejg Sharma ToTo



Tredje udgave.

Udgivet af: Active Addictions Anonymous World Service Office

Gratis copyright

Kunst forside – *The Wild Life Day*

Kunst bagside – *The Wild Life Night*

Elskværdig tilladelse fra: *Harishchandra Sharma TuTu*

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

ANERKENDELSE

Programmet i Active Addictions Anonymous blev oprindeligt foreslået i bogen *ToTo Doktrinen – Den Nye Verdensorden*, udgivet af ToTos Solfond, som en vej det enkelte menneske kan bruge til at bevæge sig fra sin addiktion til kronisk utilfredshed til tilfredshed i sit liv 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, Inc. uden nogen forpligtelser overfor eller tilknytninger til Alcoholics Anonymous i øvrigt.

INDHOLD

INDHOLD	4
TABELLER OVER RINGENE:	5
DE STORE RINGE, DE SMÅ RINGE, MINIRINGENE, MIKRORINGENE OG NANORINGENE AF SMERTE	5
DE STORE RINGE, DE SMÅ RINGE, MINIRINGENE, MIKRORINGENE OG NANORINGENE AF GLÆDE	6
DE STORE RINGE AF SMERTE, GERRIGHEDENS RINGE, MISUNDELSSENS RINGE, HADETS RINGE OG HOVMODETS RINGE ...	7
DE STORE RINGE AF GLÆDE, TROENS RINGE, HÅBETS RINGE, KÆRLIGHEDENS RINGE OG SANDHEDENS RINGE	8
EFT TAPPING PUNKTER	9
APPENDIKS A	12
01. Fra addiktion til kronisk utilfredshed til tilfredshed på min menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed	12
02. Fra fravær af mit sande Selv, min Ånd til nærvær af mit sande Selv, min Ånd	25
APPENDIKS B	36
01. Fra Tomhedens Ring til Opfyldelsens Ring	36
02. Fra Selvcentreringens Ring til Gudcentreringens Ring	47
03. Fra Medafhængighedens Ring til Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring	58
04. Fra Den Store Ring af Smerte til Den Store Ring af Glæde	69
05. Fra Gerrighedens Lille Ring til Troens Lille Ring	80
06. Fra Misundelsens Lille Ring til Håbets Lille Ring	91
07. Fra Hadets Lille Ring til Kærlighedens Lille Ring	102
08. Fra Hovmodets Lille Ring til Sandhedens Lille Ring	113
09. Fra Gerrighedens Miniring til Troens Miniring	124
10. Fra Misundelsens Miniring til Håbets Miniring	135
11. Fra Hadets Miniring til Kærlighedens Miniring	146
12. Fra Hovmodets Miniring til Sandhedens Miniring	157
13. Fra Gerrighedens Mikroring til Troens Mikroring	168
14. Fra Misundelsens Mikroring til Håbets Mikroring	179
15. Fra Hadets Mikroring til Kærlighedens Mikroring	190
16. Fra Hovmodets Mikroring til Sandhedens Mikroring	201
17. Fra Gerrighedens Nanoring til Troens Nanoring	212
18. Fra Misundelsens Nanoring til Håbets Nanoring	223
19. Fra Hadets Nanoring til Kærlighedens Nanoring	234
20. Fra Hovmodets Nanoring til Sandhedens Nanoring	245

TABELLER OVER RINGENE:

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

DE FIRE STORE RINGE AF SMERTE				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Tomhedens Ring	Tomhed	Kedsomhed	Meningsløshed	Ensomhed
Selvcentrerings 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				
	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				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Gerrighed	Smålighed	Klyngen	Utilpashed	Hamstring
Misundelse	Utryghed	Forvirring	Uklarhed	Usselhed
Had	Vrangvilje	Uvenlighed	Irritation	Utålmodighed
Hovmod	Nedladdenhed	Intolerance	Overdrivelse	Afsondrethed
DE FIRE MIKRO-RINGE AF SMERTE				
	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				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Gerrighed	Hæmmethed	Nervøsitet	Klagen	Ligegladhed
Misundelse	Usikkerhed	Ukultiverethed	Ubeslutsomhed	Ubesindighed
Had	Fortørnelse	Uvillighed	Højrosthed	Stivnakkethed
Hovmod	Uoprigtighed	Snedighed	Upålidelighed	Fremmedgørelse

DE STORE RINGE, DE SMÅ RINGE, MINIRINGENE,
MIKRORINGENE OG NANORINGENE AF GLÆDE

DE FIRE STORE RINGE AF GLÆDE OG DERES SUPERSTRENGE				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Opfyldelsens Ring	Opfyldelse	Interesse	Meningsfuldhed	Enhed
Gudcentrerings 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 OG HOVMODETS RINGE

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	Nedladdenhed	Intolerance	Overdrivelse	Afsondrethed
Mikroringen	Respektløshed	Snuhed	Fordrejning	Adskilthed
Nanoringen	Uoprigtighed	Snedighed	Upålidelighed	Fremmedgørelse

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

DE FIRE STORE RINGE AF GLÆDE OG DERES SUPERSTRENGE				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Opfyldelsens Ring	Opfyldelse	Interesse	Meningsfuldhed	Enhed
Gudcentrerings 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

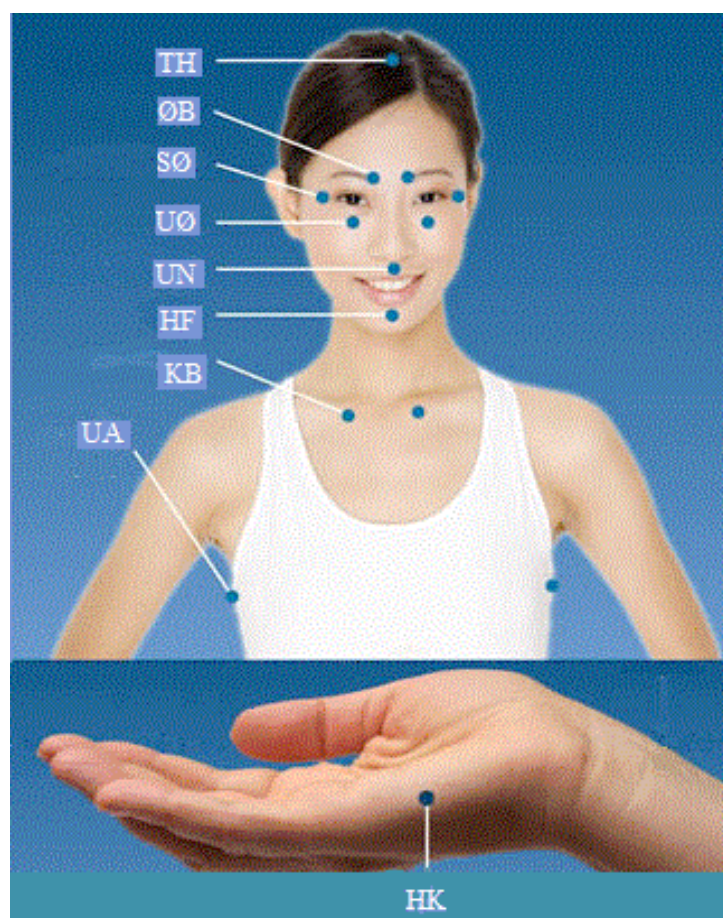
Først valgte vi at begynde at gøre os helt rede til at tillade vores Højere Magt at befri os fra smerten i vores karakterdefekter ved at lære at flytte os bevidst fra Smertens Ringe til Glædens Ringe.

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 af 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 tryk, 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 mod 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 vendt 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 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 **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 **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. Hårdhertet
- 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, hårdhertet 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, hårdhertet 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 ville 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 medfølelse).

2. Jeg **tror**, jeg 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 medfølelse).

3. Jeg **tror**, jeg ville 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 medfølelse).

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 medfølelse).

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. Hårdhertet
- 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 høre: Selvom jeg valgte at bruge **fravær af mit sande Selv, min Ånd** ved at bruge **ubarmhertighed** til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte ubarmhertighed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge ubarmhertighed 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 ubarmhertighed i situationen), og jeg elsker og accepterer 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 **hårdhertethed** fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hårdhertethed fik mig til at tænke i situationen).

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

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

TH: Min **ubarmhertighed** fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min ubarmhertighed 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. Medfølelse
- 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 **medfølelse** 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 medfølelse 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 medfølelse 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 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).

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 **medfølelse** 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 medfølelse 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 at være bevidst **medfølelse** 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 medfølelse 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 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 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 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 **medfølelse** 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 medfølelse 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 medfølelse 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 medfølelse 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 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).

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).

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 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 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).

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 **Gudcentrerings 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 **Gudcentrerings 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 **Gudcentrerings 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-rolle**, **forfører-rolle**, **offer-rolle** og **krænker-rolle** 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-rolle**, **forfører-rolle**, **offer-rolle** og **krænker-rolle** 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 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).

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 **vanthro** til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte **vanthro** til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge **vanthro** 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 **vanthro** i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at 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 **vantrø** fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min **vantrø** fik mig til at tænke i situationen).

SØ: Min **vantrø** fik mig til at føle, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min **vantrø** 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 **vantrø**, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, kunne få mig til at give slip i min vantrø 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 **vantrø** 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 vantrø 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 **vantrø, overtrø, 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 **vantrø, overtrø, 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 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).

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).

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 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).

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 helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at 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).

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 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).

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 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).

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 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).

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).

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 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).

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

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. Nedladdenhed
- 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 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 **nedladdenhed** til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte nedladdenhed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge nedladdenhed 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 nedladdenhed i situationen), og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi (jeg vælger at 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 **nedladdenhed**, hvis (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, kunne få mig til at give slip i min nedladdenhed 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 **nedladdenhed** 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 nedladdenhed 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 **nedladdenhed**, **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 nedladdenhed, 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).

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 selvished 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 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).

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 høre: 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).

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).

Hævnthørst:

1. Jeg tænkte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hævnthørst fik mig til at tænke i situationen).
2. Jeg følte, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hævnthørst fik mig til at føle i situationen).
3. Jeg handlede ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hævnthørst fik mig til at handle i situationen).
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan min hævnthørst 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 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 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 hævnthirst fik mig til at tænke, at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, min hævnthirst fik mig til at tænke i situationen).

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

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 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).

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 snuighed 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 snuighed 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 snuهد 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 snuهد 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. Ligeftremhed
- 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 **ligeftremhed** bevidst i en lignende situation i fremtiden ved at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvordan jeg vil bruge ligeftremhed bevidst i en lignende situation i fremtiden), fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive ned, hvorfor jeg ønsker at bruge ligeftremhed 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 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).

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).

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 høre: 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).

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 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).

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 **højrrøstethed** til at (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg brugte højrrøstethed til i situationen), så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive min begrundelse ned for at elske og acceptere mig selv på trods af den smerte, jeg påførte mig selv ved at bruge højrrøstethed 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 **højrosthed**, fordi (jeg vælger at afslutte sætningen ved at skrive det ned, jeg **tror**, kunne få mig til at give slip i min højrosthed 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 **højrosthed** 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 højrosthed 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 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).

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 og accepterer 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 og accepterer 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 og accepterer 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 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).

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 og accepterer 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 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).

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 og accepterer 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 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 **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).

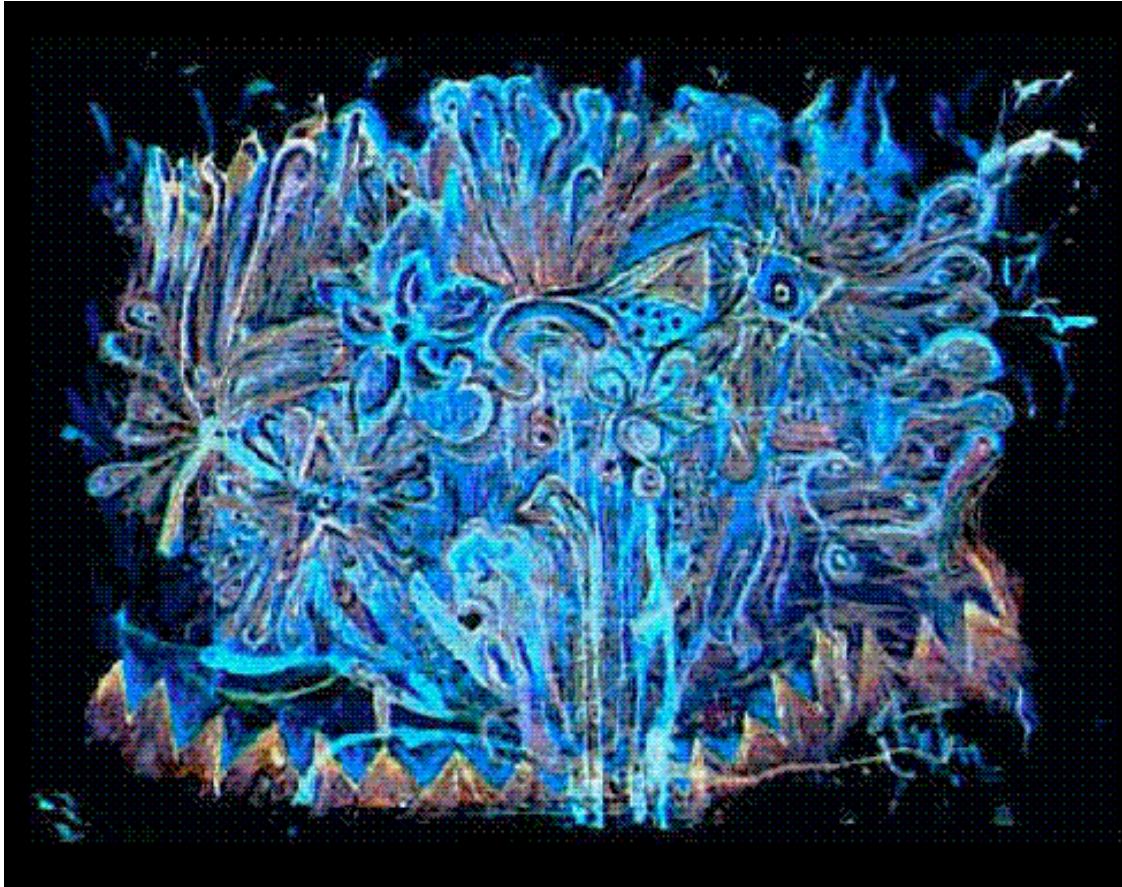
Derefter trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min glæde er nu på en skala fra 0-10.

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.

SJETTE TRINS ANALYSER FOR MEDLEMMER AF

ACTIVE ADDICTIONS ANONYMOUS



DET VILDE LIV