

TO SPONSORERS FORSLAG TIL AT ARBEJDE MED PROGRAMMET I

ACTIVE ADDICTIONS ANONYMOUS



DET VILDE LIV

TO SPONSORERS FORSLAG TIL AT ARBEJDE MED PROGRAMMET I
ACTIVE ADDICTIONS ANONYMOUS – DET VILDE LIV
er skabt og manifesteret af Harishchandra Sharma ToTo og Solvejg Sharma ToTo



Sekstende udgave.

Udgivet af: Active Addictions Anonymous World Service Office

Gratis copyright

Kunst på forsiden – *Det vilde liv, dag*

Kunst på bagsiden – *Det vilde liv, nat*

Med tilladelse fra: *Harishchandra Sharma ToTo*

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

ANERKENDELSE

Programmet i Active Addictions Anonymous blev oprindeligt foreslået i bogen *ToTos 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 blevet skabtmanifesteret som en tilpasning af de Tolv Trin og de Tolv Traditioner fra Alcoholics Anonymous med tilladelse fra AAs World Service Office, Inc. uden nogen forpligtelser overfor eller tilknytninger til Alcoholics Anonymous i øvrigt.

INDHOLD

TRIN ET	12
FORSLAG	12
Min opfattelse af teksten til Trin 1 er:.....	12
Det, jeg fik ud af at arbejde med Trin 1, var:	12
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN ET	12
Opgave 1:	13
Opgave 2:	13
Opgave 3:	13
Opgave 5:	14
Opgave 6:	14
Opgave 7:	14
Opgave 8:	15
Opgave 9:	15
Opgave 10:	15
Opgave 11:	15
Opgave 12:	15
Opgave 13:	16
Opgave 14:	16
Opgave 15:	16
ANVENDELSE AF FØRSTE TRIN	16
Dag 1: Mit Materielle liv	16
Dag 2: Mit fysiske liv	16
Dag 3: Mit liv i rum og tid, mit energi liv	17
Dag 4: Mit emotionelle liv	17
Dag 5: Mit tankeliv	18
Dag 6: Mit sociale liv	18
Dag 7: Mit Åndelige liv	18
Synopsis for Trin Et:	19
TRIN TO	19
FORSLAG	19
Min opfattelse af teksten til Trin 2 er:.....	20
Min opfattelse af arbejdet med Trin 2 er:.....	20
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN TO	20
Opgave 1:	20
Opgave 2:	20
Opgave 3:	20
Opgave 4:	20
Opgave 5:	21
Opgave 6:	21
Opgave 7:	21
Opgave 8:	21
Opgave 9:	22
Opgave 10:	22

Opgave 11:	22
Opgave 12:	22
Opgave 13:	22
Opgave 14:	22
Opgave 15:	23
Opgave 16:	23
Opgave 17:	23
Opgave 18:	23
Opgave 19:	23
Opgave 20:	23
ANVENDELSE AF ANDET TRIN	24
Opgave 1:	24
Opgave 2:	24
Opgave 3:	24
Dag 1:.....	24
Dag 2:.....	24
Dag 3:.....	24
Dag 4:.....	24
Dag 5:.....	24
Dag 6:.....	24
Dag 7:.....	24
TRIN TRE	24
FORSLAG	25
Min opfattelse af teksten til Trin 3 er:.....	25
Min opfattelse af arbejdet med Trin 3 er:.....	25
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN TRE.....	25
Opgave 1:	25
Opgave 2:	25
Opgave 3:	26
Opgave 4:	26
Opgave 5:	26
Opgave 6:	27
Opgave 7:	27
Opgave 8:	27
Opgave 9:	27
Opgave 10:	27
Opgave 11:	27
Opgave 12:	27
ANVENDELSE AF TREDJE TRIN	28
Opgave 1:	28
Dag 1:.....	28
Dag 2:.....	28
Dag 3:.....	28
Dag 4:.....	28
Dag 5:.....	28
Dag 6:.....	28
Dag 7:.....	28
TRIN FIRE	28
FORSLAG	28
Min opfattelse af teksten til Trin 4 er:.....	29

Min opfattelse af arbejdet med Trin 4 er:.....	29
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN FIRE:	29
Opgave 1:	29
Opgave 2:	29
Opgave 3:	30
Opgave 4:	30
Opgave 5:	31
Opgave 6:	31
Opgave 7:	31
Opgave 8:	32
Opgave 9:	32
Opgave 10:	33
Opgave 11:	33
Opgave 12:	34
Opgave 13:	34
Opgave 14:	34
Opgave 15:	34
Opgave 16:	34
Opgave 17:	34
Opgave 18:	35
ANVENDELSE AF FJERDE TRIN	35
Opgave 1:	35
Dag 1:.....	35
Dag 2:.....	35
Dag 3:.....	35
Dag 4:.....	35
Dag 5:.....	35
Dag 6:.....	35
Dag 7:.....	35
TRIN FEM.....	35
FORSLAG	36
Min opfattelse af teksten til Trin 5 er:.....	36
Min opfattelse af arbejdet med Trin 5 er:.....	36
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN FEM	36
Opgave 1:	36
Opgave 2:	36
Opgave 3:	37
Opgave 4:	37
Opgave 5:	37
Opgave 6:	37
Opgave 7:	37
Opgave 8:	37
ANVENDELSE AF FEMTE TRIN	38
Opgave 1:	38
Dag 1:.....	38
Dag 2:.....	38
Dag 3:.....	38
Dag 4:.....	38
Dag 5:.....	38
Dag 6:.....	38
Dag 7:.....	38

TRIN SEKS	38
FORSLAG	38
Min opfattelse af teksten til Trin 6 er:.....	39
Min opfattelse af arbejdet med Trin 6 er:.....	39
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN SEKS:.....	39
Opgave 1:	42
Tomhedens Ring – Opfyldelsens Ring. Jeg beskriver en situation fra dagen, hvor jeg brugte:.....	42
Opgave 2:	48
Selvcentreringens Ring – Gudscentreringens Ring	48
Opgave 3:	54
Medafhængighedens Ring – Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring.....	54
Opgave 4:	60
Den Store Ring af Smerte – Den Store Ring af Glæde.	60
Opgave 5:	65
Opgave 5 a:.....	66
Gerrighedens Lille Ring til Troens Lille Ring.....	66
Opgave 5 b:	71
Misundelsens Lille Ring til Håbets Lille Ring.....	72
Opgave 5 c:	77
Hadets Lille Ring til Kærlighedens Lille Ring.....	78
Opgave 5 d:	84
Hovmodets Lille Ring til Sandhedens Lille Ring.....	84
Opgave 6:	91
1. Fra addiktion til kronisk utilfredshed til tilfredshed på min begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.....	91
Opgave 7:	99
Opgave 7 a:.....	99
Gerrighedens Miniring til Troens Miniring.....	99
Opgave 7 b:	105
Misundelsens Miniring til Håbets Miniring	105
Opgave 7 c:	111
Hadets Miniring til Kærlighedens Miniring.....	111
Opgave 7 d:	118
Hovmodets Miniring til Sandhedens Miniring.....	118
Opgave 8:	124
Opgave 8 a:.....	124
Gerrighedens Mikroring til Troens Mikroring	124
Opgave 8 b:	130
Misundelsens Mikroring – Håbets Mikroring.....	130
Opgave 8 c:	136
Hadets Mikroring – Kærlighedens Mikroring.....	136
Opgave 8 d:	142
Hovmodets Mikroring – Sandhedens Mikroring.....	142
Opgave 9:	148
Opgave 9 a:.....	148
Gerrighedens Nanoring – Troens Nanoring.....	148
Opgave 9 b:	154
Misundelsens Nanoring – Håbets Nanoring.....	154
Opgave 9 c:	160
Hadets Nanoring – Kærlighedens Nanoring.....	160
Opgave 9 d:	166
Hovmodets Nanoring – Sandhedens Nanoring.....	166

Opgave 10:	172
ANVENDELSE AF SJETTE TRIN.....	172
Opgave 1:	172
Dag 1:.....	173
Dag 2:.....	173
Dag 3:.....	173
Dag 4:.....	173
Dag 5:.....	173
Dag 6:.....	173
Dag 7:.....	173
TRIN SYV.....	173
FORSLAG	173
Min opfattelse af teksten til Trin 7 er:.....	173
Min opfattelse af arbejdet med Trin 7 er:.....	174
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN SYV:	174
Opgave 1:	174
Opgave 2:	174
Opgave 3:	174
Opgave 4:	174
Opgave 5:	175
ANVENDELSE AF SYVENDE TRIN	175
Opgave 1:	175
Dag 1:.....	175
Dag 2:.....	175
Dag 3:.....	175
Dag 4:.....	175
Dag 5:.....	175
Dag 6:.....	175
Dag 7:.....	175
LISTE OVER KARAKTERDEFEKTER	175
TRIN OTTE	176
FORSLAG	176
Min opfattelse af teksten til Trin 8 er:.....	176
Min opfattelse af arbejdet med Trin 8 er:.....	176
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN OTTE:.....	176
Opgave 1:	177
Opgave 2:	177
Opgave 3:	177
Opgave 4:	177
Opgave 5:	178
Opgave 6:	178
Opgave 7:	178
Opgave 8:	178
Opgave 9:	179
Opgave 10:	179
Opgave 11:	179
Opgave 12:	179
ANVENDELSE AF OTTENDE TRIN	180
Opgave 1:	180
Dag 1:.....	180

Dag 2:.....	180
Dag 3:.....	180
Dag 4:.....	180
Dag 5:.....	180
Dag 6:.....	180
Dag 7:.....	180
TRIN NI.....	180
FORSLAG	181
Min opfattelse af teksten til Trin 9 er:.....	181
Min opfattelse af arbejdet med Trin 9 er:.....	181
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN NI:	181
Opgave 1:	181
TRIN TI.....	183
FORSLAG	183
Min opfattelse af teksten til Trin 10 er:.....	183
Min opfattelse af arbejdet med Trin 10 er:.....	183
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN TI:	184
Opgave 1:	184
Dag 1:.....	186
Dag 2:.....	186
Dag 3:.....	186
Dag 4:.....	186
Dag 5:.....	186
Dag 6:.....	186
Dag 7:.....	186
Dag 8:.....	186
Dag 9:.....	186
Dag 10:	186
Dag 11:	186
Dag 12:	186
Dag 13:	186
Dag 14:	187
Dag 15:	187
Dag 16:	187
Dag 17:	187
Dag 18:	187
Dag 19:	187
Dag 20:	187
Dag 20:	187
Dag 21:	187
Dag 22:	187
Dag 23:	187
Dag 24:	187
Dag 25:	187
Dag 26:	187
Dag 27:	187
Dag 28:	187
Dag 29:	187
Dag 30:	187
ANVENDELSE AF TIENDE TRIN.....	187

Opgave 1:	187
TRIN ELLEVE	187
FORSLAG	188
Min opfattelse af teksten til Trin 11 er:	188
Min opfattelse af arbejdet med Trin 11 er:	188
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN ELLEVE:	188
Opgave 1:	188
Opgave 2:	189
Opgave 3:	189
Fra fravær af mit sande Selv, min Ånd til nærvær af mit sande Selv, min Ånd.	189
Dag 01:	196
Dag 02:	196
Dag 03:	196
Dag 04:	196
Dag 05:	197
Dag 06:	197
Dag 07:	197
Dag 08:	197
Dag 09:	197
Dag 10:	197
Dag 11:	197
Dag 12:	197
Dag 13:	197
Dag 14:	197
Dag 15:	197
Dag 17:	197
Dag 18:	197
Dag 19:	197
Dag 20:	197
Dag 20:	197
Dag 21:	197
Dag 22:	197
Dag 24:	198
Dag 25:	198
Dag 26:	198
Dag 27:	198
Dag 28:	198
Dag 29:	198
Dag 30:	198
ANVENDELSE AF ELVTE TRIN	198
TRIN TOLV	198
FORSLAG	198
Min opfattelse af teksten til Trin 12 er:	199
Min opfattelse af arbejdet med Trin 12 er:	199
OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN TOLV	199
Opgave 1:	199
Opgave 2:	199
Opgave 3:	199
Opgave 4:	199
Opgave 5:	199

ANVENDELSE AF TRIN TOLV:	200
Opgave 1:	200
PRINCIPPERNE I TRINENE	200
Dag 1:	202
Dag 2:	202
Dag 3:	202
Dag 4:	202
Dag 5:	202
Dag 6:	202
Dag 7:	202
Dag 8:	202
Dag 9:	202
Dag 10:	202
Dag 11:	202
Dag 12:	202
Dag 13:	202
Dag 14:	202
Dag 15:	202
Dag 16:	202
Dag 17:	203
Dag 18:	203
Dag 19:	203
Dag 20:	203
Dag 21:	203
Dag 22:	203
Dag 23:	203
Dag 24:	203
Dag 25:	203
Dag 26:	203
Dag 27:	203
Dag 28:	203
Dag 29:	203
Dag 30:	203
ANVENDELSE AF TOLVTE TRIN:	203

TRIN ET

VI INDRØMMEDE, AT VI VAR MAGTESLØSE OVER VORES ADDIKTION TIL KRONISK UTILFREDSHED – AT VORES LIV VAR BLEVET UHÅNDTERLIGT.

Kære AcAdAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Trin Et!

Princippet i Trin Et er **ærlighed**.

Første Trins Slogan er: *Sandheden sejrer altid til sidst!*

FORSLAG

1) Læs Trin Et i bogen *Active Addictions Anonymous - Det Vilde Liv*.

2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller med begge, hvis du har begge, og i et AcAdAn møde.

Min opfattelse af teksten til Trin 1 er:

3) Løs opgaverne til Første Trin som foreslået nedenfor.

4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde i Trin Et med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner eller begge, hvis du har begge og i et AcAdAn møde.

Det, jeg fik ud af at arbejde med Trin 1, var:

Kærlighed og knus til dig fra AcAdAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN ET

Opgave 1:

Jeg vælger at udvide min bevidste opmærksomhed på min **begrænsning** ved at skrive **mindst** fire eksempler ned på min **begrænsning**, som den kom til udtryk på **mindst** fire af de områder, der er nævnt i nedenstående liste:

1. mine materielle besiddelser
2. min krop
3. min energi
4. mine handlinger
5. min tid og mine rum
6. mine følelser
7. mine tanker
8. mit sociale liv
9. mit åndsliv
10. verden omkring mig

Opgave 2:

For hvert af de eksempler, jeg valgte i opgave et, vælger jeg at skrive ned, hvordan jeg tænkte, følte og handlede, når jeg var utilfreds med at være begrænset på de pågældende områder, og hvordan det påvirkede mit selvværd og mine forhold til andre.

Opgave 3:

Jeg vælger at udvide min bevidste opmærksomhed på min **uvidenhed** ved at skrive **mindst** fire eksempler ned om min **uvidenhed**, som den kom til udtryk på **mindst** fire af de områder, der er nævnt i nedenstående liste:

1. mine materielle besiddelser
2. min krop
3. min energi
4. mine handlinger
5. min tid og mine rum
6. mine følelser
7. mine tanker
8. mit sociale liv
9. mit åndsliv
10. verden omkring mig

Opgave 4:

For hvert af de områder jeg beskrev i opgave tre, vælger jeg at skrive ned, hvordan jeg

tænkte, følte og handlede, når jeg var utilfreds med at være uvidende, og hvordan det påvirkede mit selvværd og mine forhold til andre.

Opgave 5:

Jeg vælger at udvide min bevidste opmærksomhed på min **magtesløshed** ved at skrive **mindst** fire eksempler ned om min **magtesløshed**, som den kom til udtryk på **mindst** fire af de områder, der er nævnt i nedenstående liste:

1. mine materielle besiddelser
2. min krop
3. min energi
4. mine handlinger
5. min tid og mine rum
6. mine følelser
7. mine tanker
8. mit sociale liv
9. mit åndsliv
10. verden omkring mig

Opgave 6:

For hvert af de områder jeg beskrev i opgave fem, vælger jeg at skrive ned, hvordan jeg tænkte, følte og handlede, når jeg var utilfreds med at være magtesløs, og hvordan det påvirkede mit selvværd og mine forhold til andre.

Opgave 7:

Jeg vælger at udvide min bevidste opmærksomhed på min **dødelighed/foranderlighed** ved at skrive **mindst** fire eksempler ned om min **dødelighed/foranderlighed**, som den kom til udtryk på **mindst** fire af de områder, der er nævnt i nedenstående liste:

1. mine materielle besiddelser
2. min krop
3. min energi
4. mine handlinger
5. min tid og mine rum
6. mine følelser
7. mine tanker
8. mit sociale liv
9. mit åndsliv
10. verden omkring mig

Opgave 8:

For hvert af de områder jeg beskrev i opgave syv, vælger jeg at skrive ned, hvordan jeg tænkte, følte og handlede, når jeg var utilfreds med at være dødelig/foranderlig, og hvordan det påvirkede mit selvværd og mine forhold til andre.

Opgave 9:

Jeg vælger at skrive **mindst** et eksempel ned fra hvert af de fire områder, nævnt nedenfor, på, hvordan jeg uden succes har forsøgt at opnå kontrol over min

1. begrænsning,
2. uvidenhed,
3. magtesløshed
4. dødelighed/foranderlighed

Opgave 10:

Jeg vælger at skrive **mindst** et eksempel ned på en situation for hvert af de fire områder, beskrevet nedenfor, hvor det lykkedes mig at opnå kontrol over min

1. begrænsning
2. uvidenhed
3. magtesløshed
4. dødelighed

og jeg vælger også at ransage, hvor længe jeg var i stand til at opretholde kontrol over hvert af de beskrevne områder og at skrive det ned.

Opgave 11:

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg tænkte, følte og handlede, når det lykkedes mig at opnå kontrol over de områder, jeg beskrev i opgave 10, og hvordan jeg tænkte, følte og handlede, når jeg mistede kontrollen igen?

Opgave 12:

På hvilke områder har jeg forsøgt at opnå magt og ære, og hvordan tænkte, følte og handlede jeg, når det lykkedes mig, og når det ikke lykkedes mig?

Opgave 13:

Med hvilket formål ønskede jeg at opnå magten og æren?

Opgave 14:

Er jeg parat til at indrømme, at jeg er blevet addikted til kronisk utilfredshed med mig selv og derved med andre og mit liv, fordi jeg er utilfreds med min og deres menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed and dødelighed/foranderlighed, og at min addiktion til kronisk utilfredshed har fået mig til at miste livsglæden?

Opgave 15:

Er jeg parat til at indrømme, at mit liv bliver uhåndterligt, når jeg tager min addiktion til kronisk utilfredshed men min egen og andres menneskelighed i anvendelse?

ANVENDELSE AF FØRSTE TRIN

Jeg vælger at stille mig selv følgende spørgsmål hver dag i en uge og at skrive mine svar ned.

Dag 1: Mit Materielle liv

Jeg vælger at fokusere på mit materielle liv dagen igennem, og en gang i timen vælger jeg at skrive det ned, jeg var utilfreds med i mit materielle liv i den forløbne time.

Derefter vælger jeg at skrive ned, hvilke af de ting, jeg var utilfreds med, jeg ikke kan gøre noget ved i dag, og jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg vil give slip i de områder med det samme.

Dernæst vælger jeg at skrive ned, hvilke af de ting, jeg var utilfreds med, jeg kan gøre noget ved at ændre i dag samtidigt med, at jeg skriver ned, hvordan jeg ønsker at ændre dem og på hvilket tidspunkt.

Til sidst skriver jeg ned, hvordan min utilfredshed med mit materielle liv gjorde mit liv uhåndterligt i den forløbne time.

Dag 2: Mit fysiske liv

Jeg vælger at fokusere på mit fysiske liv dagen igennem, og en gang i timen vælger jeg at skrive det ned, jeg var utilfreds med i mit fysiske liv i den forløbne time.

Derefter vælger jeg at skrive ned, hvilke af de ting, jeg var utilfreds med, jeg ikke kan gøre noget ved i dag, og jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg vil give slip i de områder med det samme.

Dernæst vælger jeg at skrive ned, hvilke af de ting, jeg var utilfreds med, jeg kan gøre noget ved at ændre i dag samtidigt med, at jeg skriver ned, hvordan jeg ønsker at ændre dem og på hvilket tidspunkt.

Til sidst skriver jeg ned, hvordan min utilfredshed med mit fysiske liv gjorde mit liv uhåndterligt i den forløbne time.

Dag 3: Mit liv i rum og tid, mit energi liv

Jeg vælger at fokusere på mit energiliv i tid og rum dagen igennem, og en gang i timen vælger jeg at skrive det ned, jeg var utilfreds med i mit energiliv i tid og rum i den forløbne time.

Derefter vælger jeg at skrive ned, hvilke af de ting, jeg var utilfreds med, jeg ikke kan gøre noget ved i dag, og jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg vil give slip i de områder med det samme.

Dernæst vælger jeg at skrive ned, hvilke af de ting, jeg var utilfreds med, jeg kan gøre noget ved at ændre i dag samtidigt med, at jeg skriver ned, hvordan jeg ønsker at ændre dem og på hvilket tidspunkt.

Til sidst skriver jeg ned, hvordan min utilfredshed med mit energiliv i tid og rum gjorde mit liv uhåndterligt i den forløbne time.

Dag 4: Mit emotionelle liv

Jeg vælger at fokusere på mit emotionelle liv dagen igennem, og en gang i timen vælger jeg at skrive det ned, jeg var utilfreds med i mit emotionelle liv i den forløbne time.

Derefter vælger jeg at skrive ned, hvilke af de ting, jeg var utilfreds med, jeg ikke kan gøre noget ved i dag, og jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg vil give slip i de områder med det samme.

Dernæst vælger jeg at skrive ned, hvilke af de ting, jeg var utilfreds med, jeg kan gøre noget ved at ændre i dag samtidigt med, at jeg skriver ned, hvordan jeg ønsker at ændre dem og på

hvilket tidspunkt.

Til sidst skriver jeg ned, hvordan min utilfredshed med mit emotionelle liv gjorde mit liv uhåndterligt i den forløbne time.

Dag 5: Mit tankeliv

Jeg vælger at fokusere på mit tankeliv dagen igennem, og en gang i timen vælger jeg at skrive det ned, jeg var utilfreds med i mit tankeliv i den forløbne time.

Derefter vælger jeg at skrive ned, hvilke af de ting, jeg var utilfreds med, jeg ikke kan gøre noget ved i dag, og jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg vil give slip i de områder med det samme.

Dernæst vælger jeg at skrive ned, hvilke af de ting, jeg var utilfreds med, jeg kan gøre noget ved at ændre i dag samtidigt med, at jeg skriver ned, hvordan jeg ønsker at ændre dem og på hvilket tidspunkt.

Til sidst skriver jeg ned, hvordan min utilfredshed med mit tankeliv gjorde mit liv uhåndterligt i den forløbne time.

Dag 6: Mit sociale liv

Jeg vælger at fokusere på mit sociale liv dagen igennem, og en gang i timen vælger jeg at skrive det ned, jeg var utilfreds med i mit sociale liv i den forløbne time.

Derefter vælger jeg at skrive ned, hvilke af de ting, jeg var utilfreds med, jeg ikke kan gøre noget ved i dag, og jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg vil give slip i de områder med det samme.

Dernæst vælger jeg at skrive ned, hvilke af de ting, jeg var utilfreds med, jeg kan gøre noget ved at ændre i dag samtidigt med, at jeg skriver ned, hvordan jeg ønsker at ændre dem og på hvilket tidspunkt.

Til sidst skriver jeg ned, hvordan min utilfredshed med mit sociale liv gjorde mit liv uhåndterligt i den forløbne time.

Dag 7: Mit Åndelige liv

Jeg vælger at fokusere på mit åndelige liv dagen igennem, og en gang i timen vælger jeg at skrive det ned, jeg var utilfreds med i mit åndelige liv i den forløbne time.

Derefter vælger jeg at skrive ned, hvilke af de ting, jeg var utilfreds med, jeg ikke kan gøre noget ved i dag, og jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg vil give slip i de områder med det samme.

Dernæst vælger jeg at skrive ned, hvilke af de ting, jeg var utilfreds med, jeg kan gøre noget ved at ændre i dag samtidigt med, at jeg skriver ned, hvordan jeg ønsker at ændre dem og på hvilket tidspunkt.

Til sidst skriver jeg ned, hvordan min utilfredshed med mit åndelige liv gjorde mit liv uhåndterligt i den forløbne time.

Synopsis for Trin Et:

Jeg vælger at skrive det ned, jeg fik ud af at udføre arbejdet med Trin Et, så jeg kan bruge min synopsis i Trin Fem, Ti og Tolv, og jeg deler mit Første Trins arbejde med min sponsor eller helbredelsespartner eller begge, hvis jeg har begge, og i et AcAdAn møde

TRIN TO

VI KOM TIL AT TRO PÅ AT EN MAGT STØRRE END OS KUNNE FØRE OS TIL TILFREDSHED.

Kære AcAdAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Trin To!

Princippet i Trin To er **åbensindethed**.

Andet Trins Slogan er: *At lytte opmærksomt og respektfuldt til en anden er det første udtryk for følelsesmæssig ædruelighed.*

FORSLAG

1) Læs Trin To fra bogen *Active Addictions Anonymous - Det Vilde Liv*.

2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner og på et AcAdAn møde.

Min opfattelse af teksten til Trin 2 er:

3) Løs opgaverne til Andet Trin som foreslået nedenfor.

4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde i Trin To med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner og på et AcAdAn møde.

Min opfattelse af arbejdet med Trin 2 er:

Kærlighed og knus til dig fra AcAdAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN TO

Opgave 1:

Det andet Trin kaldes ofte Håbets Trin, fordi forandring giver håb om noget bedre. Er håb også min personlige grund til, at jeg er villig til at forandre mig i dag?

Opgave 2:

Hvad kan jeg selv gøre for at fremme denne forandring?

Opgave 3:

Hvordan kan det følgende hjælpe mig med at fremme mit ønske om forandring?

1. AcAdAn Programmet
2. Fællesskabet
3. Min Sponsor
4. Verden som helhed

Opgave 4:

Tror jeg på, at jeg har en fuldkommen frihed uden fælder til at tro på det, som skabermanifesterer tilfredshed i mig i forbindelse med mig selv, andre og mit liv. Hvis ja, hvorfor? Hvis nej, hvorfor ikke?

Opgave 5:

Hvis jeg skulle være helt ærlig, hvad tror jeg så på om:

1. mine materielle besiddelser
2. min krop
3. energi
4. min tid og mine rum
5. mine følelser
6. mine tanker
7. mit sociale liv
8. mit åndsliv
9. mine handlinger
10. verden omkring mig

Jeg vælger at inkludere så meget som muligt fra mit trossystem på områderne 1-10.

Opgave 6:

Jeg spørger mig selv om det, jeg beskrev i hvert enkelt af mine trossystemer i områderne 1-10 fra opgave 5 bringer utilfredshed eller tilfredshed ind i mit liv.

Hvis en tro bringer utilfredshed ind i mit liv, spørger jeg mig selv om det, jeg tror på, er sandt, eller om det modsatte kunne være lige så sandt eller måske endog sandere.

Jeg vælger at give **mindst** én grund til, hvorfor det modsatte kunne være lige så sandt eller endog sandere.

Opgave 7:

På hvilke af de områder, som jeg beskrev i opgave fem, mener jeg, at det kunne være til min fordel at ændre mit trossystem?

Opgave 8:

Hvis jeg skulle være helt ærlig om, hvem eller hvad jeg tror på med fuldstændig tillid, hvad ville jeg så svare?

Opgave 9:

Hvad, mener jeg, kunne være fordelene ved at tro på nogen eller noget?

Opgave 10:

Vi opfatter det, som vi føler, styrer og kontrollerer vores liv i dag for en Magt større end os. Hvem eller hvad er en Magt større end mig i dag?

Opgave 11:

Mener jeg, at det kunne være til min fordel at vælge at inkludere en

1. kærlig
2. omsorgsfuld
3. medfølelse
4. barmhjertig

Højere Magt i mit trossystem?

Opgave 12:

Hvis mit valg af en Højere Magt var fuldstændigt uden fælder og bindinger, hvem eller hvad ville jeg da vælge som min Højere Magt og hvorfor?

Opgave 13:

Hvorfor mener jeg, at min udvalgte Højere Magt har disse kvaliteter:

1. kærlig
2. omsorgsfuld
3. medfølelse
4. barmhjertig

Opgave 14:

Hvorfor mener jeg, at min udvalgte Højere Magt er større end min menneskelige

1. begrænsning

2. uvidenhed
3. magtesløshed
4. dødelighed

Opgave 15:

Tror jeg på, at det er sundt, at min opfattelse af min Højere Magt hele tiden udvikler sig i stedet for at være fastlagt en gang for alle? I bekræftende fald, hvorfor og i benægtende fald, hvorfor ikke?

Opgave 16:

Hvilke problemer har jeg med at tro på, at der findes en Højere Magt, som jeg kan finde håb, styrke og mod hos?

Opgave 17:

Jeg vælger at beskrive **mindst** én måde, hvorpå min Højere Magt udtrykker sig indefra mig selv.

Opgave 18:

Jeg vælger at beskrive **mindst** én måde, hvorpå min Højere Magt udtrykker sig gennem nogen eller noget udenfor mig selv.

Opgave 19:

Jeg vælger at beskrive **mindst** fire måder, hvorpå jeg kan kommunikere med min Højere Magt.

Opgave 20:

Hvorfor tror jeg på, at jeg kan samarbejde med min udvalgte Højere Magt om at blive ført til tilfredshed?

ANVENDELSE AF ANDET TRIN

Opgave 1:

Jeg vælger, hver dag i en uge, at skrive **mindst** et tilfælde ned fra min dag, som jeg var utilfreds med, og beskriver hvordan jeg var magtesløs over min utilfredshed.

Opgave 2:

Jeg beskriver, hvordan anvendelsen af min utilfredshed gjorde eller kunne have gjort mit liv uhåndterligt.

Opgave 3:

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg valgte at tage min udvalgte Højere Magt ind i mit liv ved at åbne mit sind for det, der kunne være min Højere Magts kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt med, at situationen var nøjagtigt, som den var.

Dag 1:

Dag 2:

Dag 3:

Dag 4:

Dag 5:

Dag 6:

Dag 7:

TRIN TRE

**VI TOG EN BESLUTNING OM AT OVERGIVE VORES VILJE OG VORES LIV
TIL OMSORGEN FRA VORES HØJERE MAGT, *SÅDAN SOM VI FORSTOD DEN
MAGT.***

Kære AcAdAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Trin Tre!

Princippet i Trin Tre er **overgivelse**.

Tredje Trins Slogan er: *Følg dit hjerte*

.

FORSLAG

1) Læs Trin Tre i bogen *Active Addictions Anonymous - Det Vilde Liv*.

2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner og på et AcAdAn møde.

Min opfattelse af teksten til Trin 3 er:

3) Løs opgaverne til Tredje Trin som foreslået nedenfor.

4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde i Trin Tre med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner og på et AcAdAn møde.

Min opfattelse af arbejdet med Trin 3 er:

Kærlighed og knus til dig fra AcAdAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN TRE

Opgave 1:

Hvad betyder hvert af disse ord for mig?

1. kærlighed,
2. omsorg ,
3. medfølelse,
4. barmhjertighed,

Opgave 2:

Hvis jeg skulle være fuldstændigt ærlig, på hvilke måder føler jeg mig da svigtet af min Højere Magt fra min barndom til nu angående omsorg for:

1. mine materielle besiddelser

2. min krop
3. min energi
4. min tid og mine rum
5. mine følelser
6. mine tanker
7. mit sociale liv
8. mit åndsliv
9. mine handlinger
10. verden omkring mig

Jeg skriver **mindst** et eksempel ned fra hvert område.

Opgave 3:

Hvad føler jeg, at min Højere Magt skal gøre for mig, hvis jeg skal holde op med at føle mig svigtet på de områder, som jeg har beskrevet i opgave 2?

Opgave 4:

På hvilke måder kan jeg samarbejde og bidrage til de områder, som jeg føler mig svigtet på?

Opgave 5:

På hvilke måder mener jeg, at min Højere Magt har givet mig omsorg fra min barndom og indtil nu angående:

1. mine materielle besiddelser
2. min krop
3. min energi
4. min tid og mine rum
5. mine følelser
6. mine tanker
7. mit sociale liv
8. mit åndsliv
9. mine handlinger
10. verden omkring mig

Jeg skriver **mindst** eksempel ned fra hvert område.

Opgave 6:

Hvis jeg, for et øjeblik, valgte at tro på, at min Højere Magts kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed overfor mig var betingelsesløs, hvordan mener jeg så, at denne kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed ville udtrykke sig?

Opgave 7:

Hvad mener jeg, at det indebærer at lægge min vilje og mit liv over til min Højere Magts omsorg?

Opgave 8:

Hvilke former for frygt og modvilje opstår der i mig ved tanken om at overgive mig til min Højere Magts omsorg?

Opgave 9:

Hvordan tror jeg, at jeg kan opbygge min tillid til min Højere Magt tilstrækkeligt til at blive i stand til at overgive min vilje og mit liv til min Højere Magts omsorg?

Opgave 10:

Hvilke fordele mener jeg, der kunne være ved at beslutte mig til at overgive min vilje og mit liv til min Højere Magts omsorg?

Opgave 11:

Hvad var årsagen/årsagerne til, at jeg nåede frem til et punkt, hvor jeg tog denne beslutning for første gang, og hvad tænkte og følte jeg efter at have gjort det?

Opgave 12:

Jeg vælger at købe eller lave en Lille æske, som jeg kalder min Guds-æske.

Hver morgen i en uge vælger jeg at lægge en seddel i denne æske, hvor jeg har skrevet: "(Navnet på min udvalgte Højere Magt), jeg overgiver min vilje og mit liv til din omsorg i dag".

Dette gør jeg for at fortælle min underbevidsthed i konkret handling, at jeg er ved at skifte kurs i mit liv.

ANVENDELSE AF TREDJE TRIN

Opgave 1:

Hver dag i en uge, vælger jeg at skrive **mindst** et eksempel ned om, hvad jeg mener, var fordelene ved at overgive min vilje og mit liv til min Højere Magts omsorg i dag i forbindelse med en situation fra dagen.

Dag 1:

Dag 2:

Dag 3:

Dag 4:

Dag 5:

Dag 6:

Dag 7:

TRIN FIRE

VI FORETOG EN GRUNDIG OG UFORFÆRDET RANSAGELSE AF OS SELV.

Kære AcAdAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Trin Fire!

Princippet i Trin Fire er mod.

Fjerde Trins Slogan er: Jeg accepterer både mine dyder og mine karakterdefekter

FORSLAG

1) Læs Trin Fire i bogen *Active Addictions Anonymous - Det Vilde Liv*.

2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner og på et AcAdAn møde.

Min opfattelse af teksten til Trin 4 er:

3) Løs opgaverne til Fjerde Trin som foreslået nedenfor.

4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde i Trin Fire med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner og på et AcAdAn møde.

Min opfattelse af arbejdet med Trin 4 er:

Kærlighed og knus til dig fra AcAdAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN FIRE:

Opgave 1:

Fra hver af nedenstående fire faser af mit liv, vælger jeg at beskrive **mindst** en hændelse hvor de fire egenskaber fra Tomhedens Ring (*tomhed, kedsomhed, meningsløshed, ensomhed*) var aktive i mig, og på samme måde vælger jeg at beskrive **mindst** en hændelse, hvor de fire egenskaber fra Opfyldelsens Ring (*opfyldelse, interesse, meningsfuldhed, enhed*) var aktive i mig i:

1. min barndom (0 - 12 år)
2. min ungdom (13-21 år)
3. mit voksne liv (22 - 60 år)
4. min alderdom (61 år til i dag)

Når jeg beskriver hver situation, placerer jeg samtidigt de fire egenskaber fra den pågældende Ring, hvor jeg mener, at de hører til i min beskrivelse, og jeg skriver ned, hvordan jeg følte mig tilpas i den pågældende Ring.

Opgave 2:

Fra hver af nedenstående fire faser af mit liv, vælger jeg at beskrive **mindst** en hændelse, hvor de fire egenskaber fra Selvcentreringens Ring (*selvkritik, depression, selvros, eufori*) var aktive i mig, og tilsvarende vælger jeg at beskrive **mindst** en hændelse, hvor de fire

egenskaber fra Guds-centreringens Ring (*åbensindethed, kraft, taknemmelighed, glæde*) var aktive i mig i:

1. min barndom (0 – 12 år gammel)
2. min ungdom, (13 – 21 år gammel)
3. mit voksne liv (22 – 60 år gammel)
4. min alderdom (61 år gammel til i dag)

Når jeg beskriver en situation, anbringer jeg samtidigt de fire egenskaber fra den pågældende Ring der, hvor jeg mener, at de hører til i beskrivelsen, og jeg skriver ned, hvordan jeg følte mig tilpas i den pågældende Ring.

Opgave 3:

Fra hver af nedenstående fire faser af mit liv, vælger jeg at beskrive **mindst** en hændelse, hvor de fire egenskaber fra Medafhængighedens Ring (*frelser, forfører, krænker, offer*) var aktive i mig, og tilsvarende vælger jeg beskrive **mindst** en hændelse, hvor de fire egenskaber fra den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring (*ikke-tilknytning, integritet, respekt for andre, respekt for selv*) var aktive i mig i:

5. min barndom (0 – 12 år gammel)
6. min ungdom, (13 – 21 år gammel)
7. mit voksne liv (22 – 60 år gammel)
8. min alderdom (61 år gammel til i dag)

Når jeg beskriver en situation, anbringer jeg samtidigt de fire egenskaber fra den pågældende Ring der, hvor jeg mener, at de hører til i beskrivelsen, og jeg skriver ned, hvordan jeg følte mig tilpas i den pågældende Ring.

Opgave 4:

Fra hver af nedenstående fire faser af mit liv, vælger jeg at beskrive **mindst** en hændelse, hvor de fire egenskaber fra den Store Ring af Smerte (*gerrighed, misundelse, had, hovmod*) var aktive i mig, og tilsvarende vælger jeg beskrive **mindst** en hændelse, hvor de fire egenskaber fra den Store Ring af Glæde (*tro, håb, kærlighed, sandhed*) var aktive i mig i:

1. min barndom (0 – 12 år gammel)
2. min ungdom, (13 – 21 år gammel)
3. mit voksne liv (22 – 60 år gammel)
4. min alderdom (61 år gammel til i dag)

Når jeg beskriver en situation, anbringer jeg samtidigt de fire egenskaber fra den pågældende Ring der, hvor jeg mener, at de hører til i beskrivelsen, og jeg skriver ned, hvordan jeg følte mig tilpas i den pågældende Ring.

Opgave 5:

Fra hver af nedenstående fire faser af mit liv, vælger jeg at beskrive **mindst** en hændelse, hvor de fire egenskaber fra Gerrighedens Lille Ring (*nærighed, grådighed, fattigdom, fråseri*) var aktive i mig, og vælger jeg beskrive **mindst** en hændelse, hvor de fire egenskaber fra Troens Lille Ring (*gavmildhed, tillid, velstand, ansvarlighed*) var aktive i mig i:

1. min barndom (0 – 12 år gammel)
2. min ungdom, (13 – 21 år gammel)
3. mit voksne liv (22 – 60 år gammel)
4. min alderdom (61 år gammel til i dag)

Når jeg beskriver en situation, anbringer jeg samtidigt de fire egenskaber fra den pågældende Ring der, hvor jeg mener, at de hører til i beskrivelsen, og jeg skriver ned, hvordan jeg følte mig tilpas i den pågældende Ring.

Opgave 6:

Fra hver af nedenstående fire faser af mit liv, vælger jeg at beskrive **mindst** en hændelse, hvor de fire egenskaber fra Misundelsens Lille Ring (*vantro, overtro, underkastelse, trods*) var aktive i mig, og tilsvarende vælger jeg beskrive **mindst** en hændelse, hvor de fire egenskaber fra Håbets Lille Ring (*tiltro, oplysning, skelne-evne, sindsro*) var aktive i mig i:

1. min barndom (0 – 12 år gammel)
2. min ungdom, (13 – 21 år gammel)
3. mit voksne liv (22 – 60 år gammel)
4. min alderdom (61 år gammel til i dag)

Når jeg beskriver en situation, anbringer jeg samtidigt de fire egenskaber fra den pågældende Ring der, hvor jeg mener, at de hører til i beskrivelsen, og jeg skriver ned, hvordan jeg følte mig tilpas i den pågældende Ring.

Opgave 7:

Fra hver af nedenstående fire faser af mit liv, vælger jeg at beskrive **mindst** en hændelse, hvor de fire egenskaber fra Hadets Lille Ring (*benægtelse, manipulation, sygdom, vanvid*)

var aktive i mig, og tilsvarende vælger jeg beskrive **mindst** en hændelse, hvor de fire egenskaber fra Kærlighedens Lille Ring (*indrømmelse, selv-accept, sundhed, tilregnelighed*) var aktive i mig i:

1. min barndom (0 – 12 år gammel)
2. min ungdom, (13 – 21 år gammel)
3. mit voksne liv (22 – 60 år gammel)
4. min alderdom (61 år gammel til i dag)

Når jeg beskriver en situation, anbringer jeg samtidigt de fire egenskaber fra den pågældende Ring der, hvor jeg mener, at de hører til i beskrivelsen, og jeg skriver ned, hvordan jeg følte mig tilpas i den pågældende Ring.

Opgave 8:

Fra hver af nedenstående fire faser af mit liv, vælger jeg at beskrive **mindst** en hændelse, hvor de fire egenskaber fra Hovmodets Lille Ring (*overlegenhed, underlegenhed, overfyldning, isolation*) var aktive i mig, og tilsvarende vælger jeg beskrive **mindst** en hændelse, hvor de fire egenskaber fra Sandhedens Lille Ring (*ydmxyghed, ærlighed, individualitet, fællesskab*) var aktive i mig i:

1. min barndom (0 – 12 år gammel)
2. min ungdom, (13 – 21 år gammel)
3. mit voksne liv (22 – 60 år gammel)
4. min alderdom (61 år gammel til i dag)

Når jeg beskriver en situation, anbringer jeg samtidigt de fire egenskaber fra den pågældende Ring der, hvor jeg mener, at de hører til i beskrivelsen, og jeg skriver ned, hvordan jeg følte mig tilpas i den pågældende Ring.

Opgave 9:

Hvad betyder succes eller gevinst for mig?

Jeg vælger at skrive **mindst** fire eksempler i alt ned **enten** fra min barndom (0 – 12 år gammel), min ungdom, (13 – 21 år gammel), mit voksne liv (22 – 60 år gammel) og min alderdom (61 år gammel til i dag) eller fra en blanding af disse aldre, og jeg beskriver, hvordan jeg tænkte, følte og handlede, når min succes eller gevinst **enten** var:

1. Materiel (opnåelse af penge eller ting)
2. Fysisk (opnåelse af godt helbred, fysisk styrke, sports præstationer osv.)

3. Tid og rummæssig (bevægelsesfrihed, en mængde tid og plads til mine aktiviteter osv.)
4. Følelsesmæssig (opnåelse af en fornemmelse af sikkerhed, tryghed, rolig håndtering af situationer, retten til at føle, som jeg gør osv.)
5. Mental (opnåelse af tillid til min dømmekraft, frihed til at tænke, intelligens osv.)
6. Kærlighedsmæssig (opnåelse af gode forhold til mine forældre, børn, søskende, ægtefælle, kæreste, venner osv.)
7. Åndeligt (opnåelse af tillid til en Højere Magt, at opnå kontakt med nogen eller noget, som er mere magtfuld/større end mig osv.) ?

eller var fra en blanding af disse områder.

Opgave 10:

Hvad betyder fiasko eller tab for mig?

Jeg vælger at skrive **mindst** fire eksempler i alt ned **enten** fra min barndom (0 – 12 år gammel), min ungdom, (13 – 21 år gammel), mit voksne liv (22 – 60 år gammel) og min alderdom (61 år gammel til i dag) eller fra en blanding af disse aldre, og jeg beskriver, hvordan jeg tænkte, følte og handlede, når min fiasko eller mit tab **enten** var::

1. Materiel (tab af genstande, penge, oplevelse af fattigdom osv.)
2. Fysisk (tab af helbred/sygdom, mangel på stamina, tab i konkurrence sport osv.)
3. Tid og rummæssigt (tab af bevægelsesfrihed, tab af adgang og mobilitet, tab af tid, tab af tid og plads til mine aktiviteter osv.)
4. Følelsesmæssigt (tab af sikkerhed eller tryghed, tab af retten til at føle, som jeg gør osv.)
5. Mentalt (tab af tillid til min dømmekraft, tab af frihed til at udtrykke mine tanker osv.)
6. Kærlighedsmæssigt (tab af forbindelse med eller gode forhold til mine forældre, børn, søskende, ægtefælle, kæreste, venner osv.)
7. Åndeligt (tab af tiltro til en Højere Magt, mistet kontakt med nogen eller noget, som er mere magtfuld/større end mig osv.) ?

eller var fra en blanding af disse områder.

Opgave 11:

Jeg vælger at beskrive **mindst** én hændelse fra min fortid, hvor jeg oplevede en fiasko, som var til min fordel og på samme måde én succes, som var til min ulempe.

Opgave 12:

Tror jeg at det kunne være til min fordel at finde velsignelserne både i hændelser, som jeg opfatter som en succes og i hændelser, som jeg opfatter som en fiasko? Hvis ja, hvorfor? Hvis nej, hvorfor ikke?

Opgave 13:

Når vi tænker, vi har haft et tab, føler vi emotionel smerte, og dette kan få os til at reagere med sorg.

Sorgens følelsesmæssige mønster udtrykker sig på følgende måde: benægtelse → vrede → oprør → forhandling → græmmelse → accept i flere på hinanden følgende bølger i forskellig intensitet og rækkefølge.

Jeg vælger at undersøge, hvordan jeg reagerede i overensstemmelse med dette mønster på fire af de tab, som jeg beskrev i opgave 10, og fire tilfælde hvor jeg ikke reagerede med sorg på de tab, jeg mente, jeg havde lidt.

Opgave 14:

Jeg skriver om **mindst** fire mænd og fire kvinder, nulevende eller afdøde, som jeg opfatter som hellige personer og beskriver, hvordan jeg mener, at de opfører sig i deres daglige liv.

Opgave 15:

På hvilke måder opfører jeg mig på samme måde, og hvad føler jeg, når jeg gør det?

Opgave 16:

Hvad betyder begreberne djævelen, Satan og 'den onde selv' for mig, og hvordan mener jeg, at djævelen, Satan og en ond person opfører sig i sit daglige liv?

Opgave 17:

På hvilke tidspunkter og på hvilke måder opfører jeg mig på lignende måder, som jeg har tilskrevet djævelen, Satan og en ond person ovenfor, og hvilke følelser har jeg, når jeg opfører mig på den måde.

Opgave 18:

Hvilke former for frygt skabermanifesterer det i mig at skulle indrømme overfor mig selv, Gud og et andet menneske, at jeg besidder både dyder og karakterdefekter, og hvorfor har jeg denne frygt?

ANVENDELSE AF FJERDE TRIN

Opgave 1:

Hver dag i en uge vælger jeg at skrive **mindst** et eksempel ned om hvilke af mine karakterdefekter, der stod i vejen for, at jeg kunne overgive min vilje og mit liv til min Højere Magts omsorg og hvilke dyder, der hjalp mig til at overgive mig.

Dag 1:

Dag 2:

Dag 3:

Dag 4:

Dag 5:

Dag 6:

Dag 7:

TRIN FEM

**VI INDRØMMEDE DEN NØJAGTIGE BESKAFFENHED
AF VORES KARAKTER OVERFOR OS SELV,
VORES HØJERE MAGT, ET ANDET MENNESKE
OG VORES ACADAN FÆLLESSKAB.**

Kære AcAdAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Trin Fem!

Princippet i Trin Fem er **ydmxyghed**.

Femte Trins slogan er: *Jeg er hverken mere eller mindre end nogen anden skabningmanifestation*

FORSLAG

1) Læs Trin Fem i bogen *Active Addictions Anonymous - Det Vilde Liv*.

2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner og på et AcAdAn møde.

Min opfattelse af teksten til Trin 5 er:

3) Løs opgaverne til Femte Trin som foreslået nedenfor.

4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde i Trin Fem med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner og på et AcAdAn møde.

Min opfattelse af arbejdet med Trin 5 er:

Kærlighed og knus til dig fra AcAdAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN FEM

Opgave 1:

Ved at skrive mit Fjerde Trin har jeg delt min nøjagtige karakter med mig selv.

Jeg vælger at beskrive, hvad jeg fik ud af at skrive mit Fjerde Trin.

Opgave 2:

Jeg læser mit Fjerde Trin for min Højere Magt og deler dermed mine opdagelser om min nøjagtige karakter med min Højere Magt.

Jeg vælger at beskrive, hvad jeg fik ud af at læse mit Fjerde Trin for min Højere Magt.

Opgave 3:

Jeg læser mit Fjerde Trin højt for et andet menneske og deler dermed mine opdagelser om min nøjagtige karakter med et andet menneske.

Jeg vælger at beskrive, hvad jeg fik ud af at læse mit Fjerde Trin for et andet menneske.

Opgave 4:

Mener jeg, at jeg tog nogle store beslutninger som barn, som jeg trofast har søgt at leve op til siden?

Jeg giver **mindst** et eksempel ned på en stor beslutning, jeg tog som barn, som jeg stadig lever op til.

Opgave 5:

Mener jeg, at jeg i dag har en større indsigt og erfaring, som det kunne være til min fordel at anvende til at modificere eller ændre min beslutning?

Hvis ja, hvorfor, hvis nej, hvorfor ikke.

Opgave 6:

Mener jeg, at jeg tog nogle store beslutninger i min ungdom, som jeg trofast har søgt at leve op til siden?

Jeg giver **mindst** et eksempel ned på en stor beslutning, jeg tog som i min ungdom, som jeg stadig lever op til.

Opgave 7:

Mener jeg, at jeg i dag har en større indsigt og erfaring, som det kunne være til min fordel at anvende til at modificere eller ændre min beslutning?

Opgave 8:

Jeg vælger at spørge mig selv en gang i timen, hvad jeg mener, jeg kunne have grund til at

være taknemmelig for i den time, der gik, og skriver **mindst** en velsignelse ned for hver time, og ved dagens slutning læser jeg min taknemmelighedsliste.

ANVENDELSE AF FEMTE TRIN

Opgave 1:

Hver dag i en uge, vælger jeg at skrive **mindst** et eksempel ned om, hvad jeg fik ud af at dele det, jeg fandt ud af med mig selv, min Højere Magt og et andet menneske, som jeg opdagede ved at arbejde med Trin Et til Fire på den dag.

Dag 1:

Dag 2:

Dag 3:

Dag 4:

Dag 5:

Dag 6:

Dag 7:

TRIN SEKS

**VI BLEV HELT REDE TIL AT TILLADE VORES HØJERE MAGT AT BEFRI OS
FRA VORES KARAKTERDEFEKTER.**

Kære AcAdAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Trin Seks!

Princippet i Trin Seks er **forvandling**.

Sjette Trins slogan er: *Jeg ejer mine sår.*

FORSLAG

1) Læs Trin Seks i bogen *Active Addictions Anonymous - Det Vilde Liv*.

2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner og på et AcAdAn møde.

Min opfattelse af teksten til Trin 6 er:

3) Løs opgaverne til Sjette Trin som foreslået nedenfor.

4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde i Trin Seks med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner og på et AcAdAn møde.

Min opfattelse af arbejdet med Trin 6 er:

Kærlighed og knus til dig fra AcAdAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN SEKS:

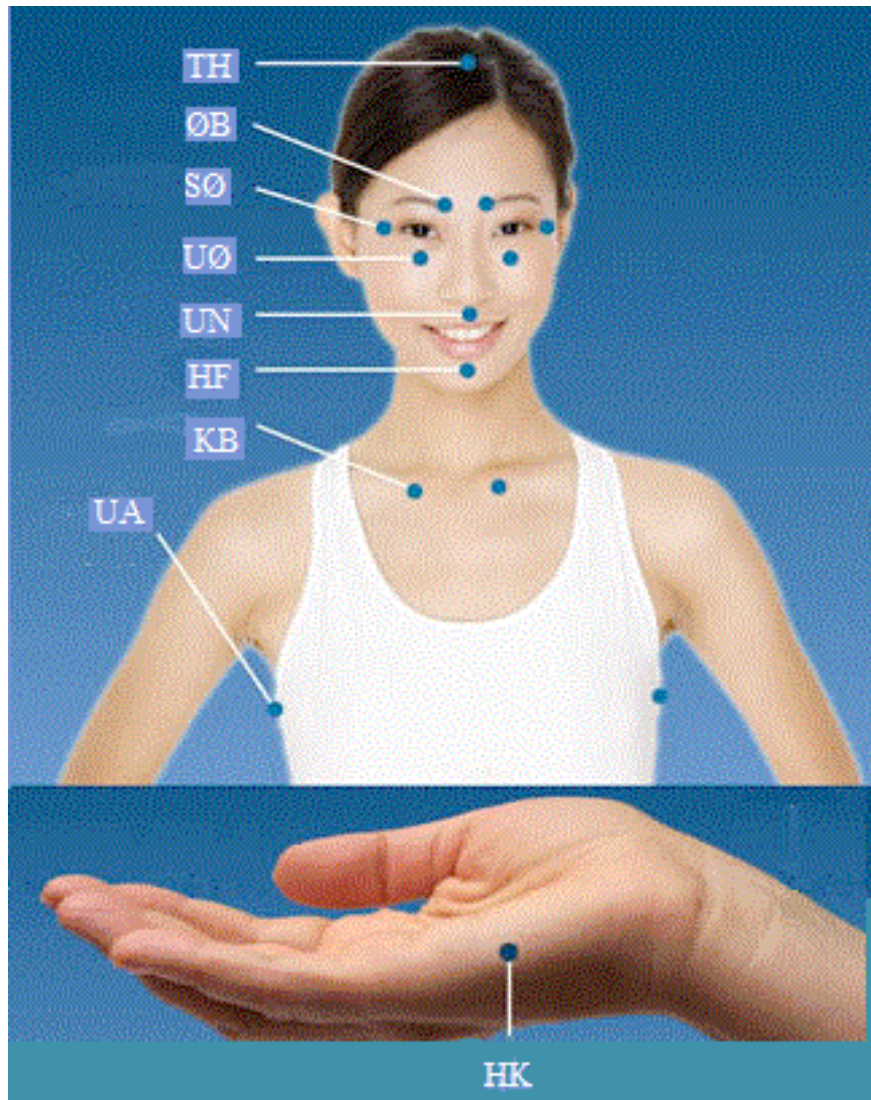
Først valgte vi at begynde at gøre os helt rede til at tillade vores Højere Magt at befri os fra smerten i vores karakterdefekter ved at lære at flytte os bevidst fra Smertens Ringe til Glædens Ringe.

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 - Emotional 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 med helbredelse).

Skabelsemanifestation af energistrøm i ryg-meridianen ved at tappe på UN resulterer i:

Selv-accept, selv-empowerment, medfølelse med sig selv og andre.

6. Hagens fure HF (HF meridianen er forbundet med den centrale hjerne)

Mangel på energistrøm i hjerne-meridianen resulterer i:

Forvirring, usikkerhed, skam, flovhed, at betvivle sine beslutninger, at tro at ens beslutninger vil føre til uønskede resultater.

Skabelsemanifestation af energistrøm i hjerne-meridianen ved at tappe på HF resulterer i:

Klarhed, vished, selvtillidsfuldhed, selv-accept.

7. Kravebenene KB (KB meridianen er forbundet med nyrerne og binyrerne)

Mangel på energistrøm i nyre/binyre-meridianen resulterer i:

Psykologisk 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.

Opgave 1:

Hvis jeg ønsker en mere detaljeret beskrivelse af, hvordan jeg kan løse denne opgave, vælger jeg at bruge forslaget fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*.

Tomhedens Ring – Opfyldelsens Ring.

Jeg beskriver en situation fra dagen, hvor jeg brugte:

Tomhedens Ring med dens:

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

I dag brugte jeg Tomhedens Ring, fordi

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

Tomhed:

- 1. Jeg tænkte, at
- 2. Jeg følte, at
- 3. Jeg handlede ved at
- 4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Kedsomhed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Meningsløshed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Ensomhed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

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

Jeg håbede at opnå, at

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, at situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Glædesring, som er:

Opfyldelsens Ring med dens:

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

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Opfyldelsens Ring** på , så , fordi

Jeg skriver desuden ned, hvordan jeg **tror**, at min anvendelse af **Opfyldelsens Ring** kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Opfyldelse:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Interesse:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Meningsfuldhed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Énhed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Til sidst skriver jeg ned om, jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge min denne Ring og hvorfor.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Opfyldelsens Ring**, så , fordi

Efter at have flyttet mig mentalt og følelsesmæssigt fra **Tomhedens Ring** til **Opfyldelsens Ring** på denne måde, vælger jeg at flytte mig energetisk fra den ene af de to Ringe til den anden 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:

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 er ved at være i **Tomhedens Ring** på en skala fra 0-10.

Smerten ligger på

Derefter vælger jeg at tappe som foreslået nedenfor på det område, som jeg har brugt **Tomhedens Ring** på i dag.

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

1. HK

- a. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Tomhedens Ring** i dag ved at bruge **tomhed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Tomhedens Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- b. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Tomhedens Ring** i dag ved at bruge **kedsomhed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Tomhedens Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- c. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Tomhedens Ring** i dag ved at bruge **meningsløshed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Tomhedens Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- d. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Tomhedens Ring** i dag ved at bruge **ensomhed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Tomhedens Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi

De to gange otte påmindelses-erklæringer:

2. ØB: Min **tomhed** får mig til at tænke, at
3. SØ: Min **kedsomhed** får mig til at føle, at
4. UØ: Min **meningsløshed** får mig til at tænke, at
5. UN: Min **ensomhed** får mig til at føle, at
6. HF: Min **tomhed** får mig til at føle, at
7. KB: Min **kedsomhed** får mig til at tænke, at
8. UA: Min **meningsløshed** får mig til at føle, at
9. TH: Min **ensomhed** får mig til at tænke, at

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

Smerten er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min **tomhed**, hvis
2. SØ: Så kunne jeg også give slip i min **kedsomhed** ved at
3. UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min **meningsløshed**, som
4. UN: Så kunne jeg også give slip i min **ensomhed** ved at
5. HF: Jeg tror på, at jeg nu kunne komme mig over både min **tomhed** og min **kedsomhed**, fordi
6. KB: Ja, jeg begynder faktisk at tro på, at jeg kan give slip i både min **meningsløshed** og min **ensomhed**, fordi
7. UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i **Tomhedens Ring**, fordi
8. TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra **Tomhedens Ring** med dens **tomhed**, **kedsomhed**, **meningsløshed** og **ensomhed** i forhold til mig selv og andre, fordi

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

Opfyldelsens Ring med dens:

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

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

1. HK
 - a. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Opfyldelsens Ring** ved at bruge **opfyldelse** bevidst til at , fordi
 - b. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Opfyldelsens Ring** ved at bruge **interesse** bevidst til at , fordi
 - c. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Opfyldelsens Ring** ved at bruge **meningsfuldhed** bevidst til at , fordi

- d. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Opfyldelsens Ring** ved at bruge **énhed** bevidst til at , fordi

De to gange otte bekræftelses-erklæringer:

2. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **opfyldelse** bevidst ved at
3. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **interesse** bevidst ved at
4. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **meningsfuldhed** bevidst ved at
5. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **énhed** bevidst ved at
6. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **opfyldelse** bevidst, fordi
7. KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **interesse** bevidst, fordi
8. UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **meningsfuldhed** bevidst, fordi
9. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **énhed** bevidst, fordi

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

Glæden er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Opfyldelsens Ring** bevidst i alle mine forehavender, fordi
2. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **opfyldelse** bevidst, da jeg mener, at
3. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **interesse** bevidst, da jeg mener, at
4. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **meningsfuldhed** bevidst, da jeg mener, at
5. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **énhed** bevidst, da jeg mener, at
6. KB: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **opfyldelse** og **interesse** bevidst, fordi
7. UA: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **meningsfuldhed** og **énhed** bevidst, fordi
8. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Opfyldelsens Ring** med dens **opfyldelse, interesse, meningsfuldhed** og **énhed** bevidst overfor mig selv og andre, fordi

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 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.

Opgave 2:

Hvis jeg ønsker en mere detaljeret beskrivelse af, hvordan jeg kan løse denne opgave, vælger jeg at bruge forslaget fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*.

Selvcentreringens Ring – Gudscentreringens Ring.

Efter at have afsluttet opgave 1 beskriver jeg en situation fra dagen, hvor jeg brugte

Selvcentreringens Ring med dens:

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

I dag brugte jeg **Selvcentreringens ring**, fordi

Jeg skriver ned, hvordan min anvendelse af **Selvcentreringens Ring** fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Eufori:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Depression:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Selvkritik:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Selvros:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

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

Jeg håbede at opnå, at

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, at situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Glædesring, som er:

Gudcentreringens Ring med dens:

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

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Gudscentreringens Ring** på, så

Jeg skriver desuden ned, hvordan jeg **tror**, at min anvendelse af **Gudcentreringens Ring** kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Glæde:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Kraft-tilførsel:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Åbensindethed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Taknemmelighed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Til sidst skriver jeg ned om, jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge min denne Ring og hvorfor.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Gudscentreringens Ring** på , så, fordi

Efter at have flyttet mig mentalt og følelsesmæssigt fra **Selvcentreringens Ring** til **Gudcentreringens Ring** på denne måde, vælger jeg at flytte mig energetisk fra den ene af de to Ringe til den anden 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:

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 er ved at være i **Selvcentreringens Ring** på en skala fra 0-10.

Smerten ligger på

Derefter vælger jeg at tappe som foreslået nedenfor på det område, som jeg har brugt **Selvcentreringens Ring** på i dag.

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

1. HK

- a. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Selvcentreringens Ring** i dag ved at bruge **eufori** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Selvcentreringens Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi .
- b. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Selvcentreringens Ring** i dag ved at bruge **depression** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Selvcentreringens Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- c. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Selvcentreringens Ring** i dag ved at bruge **selvkritik** til , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Selvcentreringens Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- d. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Selvcentreringens Ring** i dag ved at bruge **selvros** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Selvcentreringens Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi

De to gange otte bekræftelses-erklæringer:

2. ØB: Min **eufori** får mig til at føle, at
3. SØ: Min **depression** får mig til at føle, at
4. UØ: Min **selvkritik** får mig til at tænke, at
5. UN: Min **selvros** får mig til at føle, at
6. HF: Min **eufori** får mig til at føle, at
7. KB: Min **depression** får mig til at tænke, at
8. UA: Min **selvkritik** får mig til at føle, at
9. TH: Min **selvros** får mig til at tænke, at

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

Smerten er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min **eufori**, hvis
2. SØ: Så kunne jeg også give slip i min **depression** ved at
3. UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min **selvkritik**, som
4. UN: Så kunne jeg også give slip i min **selvros** ved at
5. HF: Jeg tror på, at jeg nu kunne komme mig over både min **eufori** og **depression**, fordi
6. KB: Ja, jeg begynder faktisk at tro på, at jeg kan give slip i både **selvkritik** og min **selvros**, fordi
7. UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i Selvcentreringens Ring, fordi
8. TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra **Selvcentreringens Ring** med dens **eufori**, **depression**, **selvkritik** og **selvros** i forhold til mig selv og andre, fordi

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

Gudcentreringens Ring med dens:

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

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

1. HK
 - a. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Gudcentreringens Ring** ved at bruge **glæde** bevidst ved at , fordi
 - b. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Gudcentreringens Ring** ved at bruge **kraft-tilførsel** bevidst ved at , fordi
 - c. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Gudcentreringens Ring** ved at bruge **åbensindethed** bevidst ved at , fordi
 - d. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Gudcentreringens Ring** ved at bruge **taknemmelighed** bevidst ved at , fordi

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

2. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **glæde** bevidst ved at
3. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **kraft-tilførsel** bevidst ved at
4. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **åbensindethed** bevidst ved at
5. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **taknemmelighed** bevidst ved at
6. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **glæde** bevidst, fordi
7. KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **kraft-tilførsel** bevidst, fordi
8. UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **åbensindethed** bevidst, fordi
9. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **taknemmelighed** bevidst, fordi

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

Glæden er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Gudcentreringens Ring** bevidst i alle mine forehavender, fordi
2. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **glæde** bevidst, da jeg mener, at
3. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **kraft-tilførsel** bevidst, da jeg mener, at
4. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **åbensindethed** bevidst, da jeg mener, at
5. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **taknemmelighed** bevidst, da jeg mener, at
6. KB: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **glæde** og **kraft-tilførsel** bevidst, fordi
7. UA: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **åbensindethed** og **taknemmelighed** bevidst, fordi
8. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Gudcentreringens Ring** med dens **glæde**, **kraft-tilførsel**, **åbensindethed** og **taknemmelighed** bevidst overfor mig selv og andre, fordi

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 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.

Opgave 3.

Hvis jeg ønsker en mere detaljeret beskrivelse af, hvordan jeg kan løse denne opgave, vælger jeg at bruge forslaget fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*.

Medafhængighedens Ring – Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring.

Efter at have afsluttet opgave 2 beskriver jeg en situation fra dagen, hvor 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 skriver 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
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Forfører-rollen:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Offer-rollen:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Krænker-rollen:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

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

Jeg håbede at opnå, at

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, at situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Glædesring, som er:

Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens

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

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring** på , så

Jeg skriver ned, hvordan jeg **tror**, at 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, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Integritet:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Respekt for selv:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Respekt for andre:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Desuden skriver jeg ned om, jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge min denne Ring og hvorfor.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring** på , så , fordi

Efter at have flyttet mig mentalt og følelsesmæssigt fra **Medafhængighedens Ring** til **Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring** på denne måde, vælger jeg at flytte mig energetisk fra den ene af de to Ringe til den anden 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:

Medafhængighedens Ring:

- 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 er ved at være i **Medafhængighedens Ring** på en skala fra 0-10.

Smerten ligger på

Derefter vælger jeg at tappe som foreslået nedenfor på det område, som jeg har brugt **Medafhængighedens Ring** på i dag.

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

1. HK

- a. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Medafhængighedens Ring** i dag ved at bruge **frelser-rollen** til at , så elsker, acceptere og tilgiver jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Medafhængighedens Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi

- , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- b. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Medafhængighedens Ring** i dag ved at bruge **forfører-rollen** til at , så elsker, acceptere og tilgiver jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Medafhængighedens Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
 - c. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Medafhængighedens Ring** i dag ved at bruge **offer-rollen** til at , så elsker, acceptere og tilgiver jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Medafhængighedens Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
 - d. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Medafhængighedens Ring** i dag ved at bruge **krænker-rollen** til at , så elsker, acceptere og tilgiver jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Medafhængighedens Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi

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

- 2. ØB: Min **frelser-rolle** får mig til at tænke, at
- 3. SØ: Min **forfører-rolle** får mig til at føle, at
- 4. UØ: Min **offer-rolle** får mig til at tænke, at
- 5. UN: Min **krænker-rolle** får mig til at føle, at
- 6. HF: Min **frelser-rolle** får mig til at føle, at
- 7. KB: Min **forfører-rolle** får mig til at tænke, at
- 8. UA: Min **offer-rolle** får mig til at føle, at
- 9. TH: Min **krænker-rolle** får mig til at tænke, at

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

Smerten er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

- 1. ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i **frelser-rollen**, hvis
- 2. SØ: Så kunne jeg også give slip i **forfører-rollen** ved at
- 3. UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i **offer-rollen**, som
- 4. UN: Så kunne jeg også give slip i **krænker-rollen** ved at
- 5. HF: Jeg tror på, at jeg nu kunne komme mig over både **frelser-rollen** og **forfører-rollen**, fordi

6. KB: Ja, jeg begynder faktisk at tro på, at jeg kan give slip i både **offer-rollen** og **krænker-rollen**, fordi
7. UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i **Medafhængighedens Ring**, fordi
8. TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra **Medafhængighedens Ring** og dermed fra at bruge **frelser-rollen**, **forfører-rollen**, **offer-rollen** og **krænker-rollen** i forhold til mig selv og andre, fordi

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

Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens

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

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

1. HK

- a. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring** ved at bruge **ikke-tilknytning** bevidst til at , fordi
- b. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring** ved at bruge **integritet** bevidst til at , fordi
- c. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring** ved at bruge **respekt for mig selv** bevidst til at , fordi
- d. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring** ved at bruge **respekt for andre** bevidst til at , fordi

De to gange otte påmindelses-erklæringer:

2. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **ikke-tilknytning** bevidst ved at
3. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **integritet** bevidst ved at
4. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **respekt for mig selv** bevidst ved at
5. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **respekt for andre** bevidst ved at
6. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **ikke-tilknytning** bevidst, fordi
7. KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **integritet** bevidst, fordi
8. UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **respekt for mig selv** bevidst, fordi
9. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **respekt for andre** bevidst, fordi

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

Glæden er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring** bevidst i alle mine forehavender, fordi
2. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **ikke-tilknytning** bevidst, da jeg mener,
3. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **integritet** bevidst, da jeg mener, at
4. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **respekt for mig selv** bevidst, da jeg mener, at
5. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **respekt for andre** bevidst, da jeg mener, at
6. KB: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **ikke-tilknytning** og **integritet** bevidst, fordi
7. Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **respekt for mig selv** og **respekt for andre** bevidst, fordi
8. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring** med dens **ikke-tilknytning, integritet, respekt for mig selv og respekt for andre** bevidst, fordi

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 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.

Opgave 4:

Hvis jeg ønsker en mere detaljeret beskrivelse af, hvordan jeg kan løse denne opgave, vælger jeg at bruge forslaget fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*.

Den Store Ring af Smerte – Den Store Ring af Glæde.

Efter at have afsluttet opgave 3, beskriver jeg en situation fra dagen, hvor jeg brugte

Den Store Ring af Smerte med dens:

- a. Gerrighed
- b. Misundelse
- c. Had
- d. Hovmod

I dag brugte jeg **Den Store Ring af Smerte**, fordi

Jeg skriver 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
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Misundelse:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Had:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Hovmod:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

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

Jeg håbede at opnå, at

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, at situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Glædesring, som er:

Den Store Ring af Glæde med dens:

- a. Tro
- b. Håb
- c. Kærlighed
- d. Sandhed

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Den Store Ring af Glæde** på , så

Jeg skriver desuden ned, hvordan jeg **tror**, at 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, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Håb:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Kærlighed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Sandhed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Til sidst skriver jeg ned om, jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge min denne Ring og hvorfor.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Den Store Ring af Glæde** på , så , fordi

Efter at have flyttet mig mentalt og følelsesmæssigt fra **Den Store Ring af Smerte** til **Den Store Ring af Glæde** vælger jeg at flytte mig energetisk fra den ene af de to Ringe til den anden 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:

Den Store Ring af Smerte med dens:

- a. **Gerrighed**
- b. **Misundelse**
- c. **Had**
- d. **Hovmod**

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

Smerten ligger på

Derefter vælger jeg at tappe som foreslået nedenfor på det område, som jeg har brugt **Den Store Ring af Smerte** på i dag.

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

1. HK

- a. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Den Store Ring af Smerte** i dag ved at bruge **gerrighed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Den Store Ring af Smerte** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- b. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Den Store Ring af Smerte** i dag ved at bruge **misundelse** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for

at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Den Store Ring af Smerte** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi

- c. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Den Store Ring af Smerte** i dag ved at bruge **had** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Den Store Ring af Smerte** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- d. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Den Store Ring af Smerte** i dag ved at bruge **hovmod** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Den Store Ring af Smerte** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi

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

- 2. ØB: Min **gerrighed** får mig til at tænke, at
- 3. SØ: Min **misundelse** får mig til at føle, at
- 4. UØ: Mit **had** får mig til at tænke, at
- 5. UN: Mit **hovmod** får mig til at føle, at
- 6. HF: Min **gerrighed** får mig til at føle, at
- 7. KB: Min **misundelse** får mig til at tænke, at
- 8. UA: Mit **had** får mig til at føle
- 9. TH: Mit **hovmod** får mig til at tænke, at

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

Smerten er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

- 1. ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min **gerrighed**, hvis
- 2. SØ: Så kunne jeg også give slip i min **misundelse** ved at
- 3. UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i mit **had**, som
- 4. UN: Så kunne jeg også give slip i mit **hovmod** ved at
- 5. HF: Jeg tror på, at jeg nu kunne komme mig over både min **gerrighed** og min **misundelse**, fordi
- 6. KB: Ja, jeg begynder faktisk at tro på, at jeg kan give slip i både mit **had** og mit **hovmod**, fordi
- 7. UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i **Den Store Ring af Smerte**, fordi

8. TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra **Den Store Ring af Smerte** og dermed fra at bruge min **gerrighed, misundelse**, mit **had** og mit **hovmod** i forhold til mig selv og andre, fordi

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

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:

1. HK
 - a. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Den Store Ring af Glæde** ved at bruge **tro** bevidst til at , fordi
 - b. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Den Store Ring af Glæde** ved at bruge **håb** bevidst til at , fordi
 - c. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Den Store Ring af Glæde** ved at bruge **kærlighed** bevidst til at , fordi
 - d. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Den Store Ring af Glæde** ved at bruge **sandhed** bevidst til at , fordi

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

2. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tro** bevidst ved at
3. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **håb** bevidst ved at
4. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **kærlighed** bevidst ved at
5. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **sandhed** bevidst ved at
6. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tro** bevidst, fordi
7. KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **håb** bevidst, fordi
8. UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **kærlighed** bevidst, fordi
9. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **sandhed** bevidst, fordi

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

Glæden er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Den Store Ring af Glæde** bevidst i alle mine forehavender, fordi
2. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tro** bevidst, da jeg mener, at
3. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **håb** bevidst, da jeg mener, at
4. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **kærlighed** bevidst, da jeg mener, at
5. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **sandhed** bevidst, da jeg mener, at
6. KB: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **tro** og **håb** bevidst, fordi
7. UA: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **kærlighed** og **sandhed** bevidst, fordi
8. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Den Store Ring af Glæde** med dens **tro, håb, kærlighed** og **sandhed** bevidst overfor mig selv og andre, fordi

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 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.

Opgave 5:

Hvis jeg ønsker en mere detaljeret beskrivelse af, hvordan jeg kan løse denne opgave, vælger jeg at bruge forslaget fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*.

Jeg vælger at udføre **mindst** én ransagelse med ét sæt af De Fire Små Ringe.

Opgave 5 a:

Hvis jeg ønsker en mere detaljeret beskrivelse af, hvordan jeg kan løse denne opgave, vælger jeg at bruge forslaget fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*.

Hvis jeg vælger at flytte mig fra **Gerrighedens Lille Ring** til **Troens Lille Ring** vælger jeg at bruge nedenstående format til min analyse.

Gerrighedens Lille Ring til Troens Lille Ring

Gerrighedens Lille Ring:

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

I dag brugte jeg **Gerrighedens Lille Ring**, fordi

Jeg skriver 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
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Grådighed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Fattigdom:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Fråseri:

1. Jeg tænkte, at

2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

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

Jeg håbede at opnå, at

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, at situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Glædesring, som er:

Troens Lille Ring med dens:

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

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Troens Lille Ring** på , så , fordi

Jeg skriver ned, hvordan jeg **tror**, at 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, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Tillid:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Velstand:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Ansvarlighed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Til sidst skriver jeg ned om, jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge min denne Ring og hvorfor.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Troens Lille Ring** på , så , fordi

Efter at have flyttet mig mentalt og følelsesmæssigt fra **Gerrighedens Lille Ring** til **Troens Lille Ring** på denne måde, vælger jeg at flytte mig energetisk fra den ene af de to Ringe til den anden 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:

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 er ved at være i **Gerrighedens Lille Ring** på en skala fra 0-10.

Smerten ligger på

Derefter vælger jeg at tappe som foreslået nedenfor på det område, som jeg har brugt **Gerrighedens Lille Ring** på i dag.

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

1. HK

- a. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Gerrighedens Lille Ring** i dag ved at bruge **nærighed** til at, så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Gerrighedens Lille Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi

- b. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Gerrighedens Lille Ring** i dag ved at bruge **grådighed** til at, så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Gerrighedens Lille Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- c. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Gerrighedens Lille Ring** i dag ved at bruge **fattigdom** til at, så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Gerrighedens Lille Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- d. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Gerrighedens Lille Ring** i dag ved at bruge **fråseri** til at, så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Gerrighedens Lille Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi

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

- 2. ØB: Min **nærighed** får mig til at tænke, at
- 3. SØ: Min **grådighed** får mig til at føle, at
- 4. UØ: Min **fattigdom** får mig til at tænke, at
- 5. UN: Mit **fråseri** får mig til at føle, at
- 6. HF: Min **nærighed** får mig til at føle, at
- 7. KB: Min **grådighed** får mig til at tænke, at
- 8. UA: Min **fattigdom** får mig til at føle, at
- 9. TH: Mit **fråseri** får mig til at tænke, at

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

Smerten er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

- 1. ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min **nærighed**, hvis
- 2. SØ: Så kunne jeg også give slip i min **grådighed** ved at
- 3. UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min **fattigdom**, som
- 4. UN: Så kunne jeg også give slip i mit **fråseri** ved at
- 5. HF: Jeg tror på, at jeg nu kunne komme mig over både min **nærighed** og min **grådighed**, fordi

6. KB: Ja, jeg begynder faktisk at tro på, at jeg kan give slip i både min **fattigdom** og mit **fråseri**, fordi
7. UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i **Gerrighedens Lille Ring**, fordi
8. TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra **Gerrighedens Lille Ring** med dens **nærighed**, **grådighed**, **fattigdom** og **fråseri** i forhold til mig selv og andre, fordi

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

Troens Lille Ring med dens:

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

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

1. HK
 - a. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Troens Lille Ring** ved at bruge **gavmildhed** bevidst ved at , fordi
 - b. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Troens Lille Ring** ved at bruge **tillid** bevidst ved at , fordi
 - c. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Troens Lille Ring** ved at bruge **velstand** bevidst ved at , fordi
 - d. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Troens Lille Ring** ved at bruge **ansvarlighed** bevidst ved at , fordi

De to gange otte påmindelses-erklæringer:

2. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **gavmildhed** bevidst ved at
3. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tillid** bevidst ved at
4. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **velstand** bevidst ved at

5. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **ansvarlighed** bevidst ved at
6. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **gavmildhed** bevidst, fordi
7. KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til bruge **tillid** bevidst, fordi
8. UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **velstand** bevidst, fordi
9. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **ansvarlighed** bevidst, fordi

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

Glæden er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Troens Lille Ring** bevidst i alle mine forehavender, fordi
2. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **gavmildhed** bevidst, da jeg mener, at
3. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tillid** bevidst, da jeg mener, at
4. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **velstand** bevidst, da jeg mener, at
5. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **ansvarlighed** bevidst, da jeg mener, at
6. KB: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **gavmildhed** og **tillid** bevidst, fordi
7. UA: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **velstand** og **ansvarlighed** bevidst, fordi
8. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Troens Lille Ring** med dens **gavmildhed, tillid, velstand og ansvarlighed** bevidst overfor mig selv og andre, fordi

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 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.

Opgave 5 b:

Hvis jeg ønsker en mere detaljeret beskrivelse af, hvordan jeg kan løse denne opgave, vælger jeg at bruge forslaget fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*.

Hvis jeg vælger at flytte mig fra **Misundelsens Lille Ring** til **Håbets Lille Ring** vælger jeg at bruge nedenstående format til min analyse.

Misundelsens Lille Ring til **Håbets Lille Ring**

Misundelsens Lille Ring:

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

I dag brugte jeg **Misundelsens Lille Ring**, fordi

Jeg skriver 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
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Overtro:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Underkastelse:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Trods:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at

3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

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

Jeg håbede at opnå, at

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, at situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Glædesring, som er:

Håbets Lille Ring med dens:

- a. Tiltro
- b. Oplysning
- c. Skelne-evne
- d. Sindsro

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Håbets Lille Ring** på , så , fordi

Jeg skriver desuden ned, hvordan jeg **tror**, at 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, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Oplysning:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Skelne-evne:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Sindsro:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at

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

Til sidst skriver jeg ned om, jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge min denne Ring og hvorfor.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Håbets Nanoring** på , så , fordi

Efter at have flyttet mig mentalt og følelsesmæssigt fra **Misundelsens Lille Ring** til **Håbets Lille Ring** på denne måde, vælger jeg at flytte mig energetisk fra den ene af de to Ringe til den anden 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:

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 er ved at være i **Misundelsens Lille Ring** på en skala fra 0-10.

Smerten ligger på

Derefter vælger jeg at tappe som foreslået nedenfor på det område, som jeg har brugt **Misundelsens Lille Ring** på i dag.

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

1. HK

- a. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Misundelsens Lille Ring** i dag ved at bruge **vantrø** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Misundelsens Lille Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- b. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Misundelsens Lille Ring** i dag ved at bruge **overtro** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Misundelsens Lille Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi ,

og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi

- c. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Misundelsens Lille Ring** i dag ved at bruge **underkastelse** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Misundelsens Lille Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- d. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Misundelsens Lille Ring** i dag ved at bruge **trods** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Misundelsens Lille Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi

De to gange otte påmindelses-erklæringer:

- 2. ØB: Min **vantrø** får mig til at tænke, at
- 3. SØ: Min **overtro** får mig til at føle, at
- 4. UØ: Min **underkastelse** får mig til at tænke, at
- 5. UN: Min **trods** får mig til at føle, at
- 6. HF: Min **vantrø** får mig til at føle, at
- 7. KB: Min **overtro** får mig til at tænke, at
- 8. UA: Min **underkastelse** får mig til at føle, at
- 9. TH: Min **trods** får mig til at tænke, at

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

Smerten er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

- 1. ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min **vantrø**, hvis
- 2. SØ: Så kunne jeg også give slip i min **overtro** ved at
- 3. UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min **underkastelse**, som
- 4. UN: Så kunne jeg også give slip i min **trods** ved at
- 5. HF: Jeg tror på, at jeg nu kunne komme mig over både min **vantrø** og min **overtro**, fordi
- 6. KB: Ja, jeg begynder faktisk at tro på, at jeg kan give slip i både min **underkastelse** og min **trods**, fordi
- 7. UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i **Misundelsens Lille Ring**, fordi

8. TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra **Misundelsens Lille Ring** med dens **vantro, overtro, underkastelse** og **trods** i forhold til mig selv og andre, fordi

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

Håbets Lille Ring og dermed på:

- a. **Tiltro**
- b. **Oplysning**
- c. **Skelne-evne**
- d. **Sindsro**

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

1. HK
 - a. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Håbets Lille Ring** ved at bruge **tiltro** bevidst ved at , fordi
 - b. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Håbets Lille Ring** ved at bruge **oplysning** bevidst ved at , fordi
 - c. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Håbets Lille Ring** ved at bruge **skelne-evne** bevidst ved at , fordi
 - d. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Håbets Lille Ring** ved at bruge **sindsro** bevidst ved at , fordi

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

2. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tiltro** bevidst ved at
3. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **oplysning** bevidst ved at
4. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **skelne-evne** bevidst ved at
5. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **sindsro** bevidst ved at
6. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tiltro** bevidst, fordi
7. KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **oplysning** bevidst, fordi

8. UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **skelne-evne** bevidst, fordi
9. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **sindsro** bevidst, fordi

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

Glæden er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Håbets Lille Ring** bevidst i alle mine forehavender, fordi
2. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tiltro** bevidst, da jeg mener, at
3. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **oplysning** bevidst, da jeg mener, at
4. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **skelne-evne** bevidst, da jeg mener, at
5. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **sindsro** bevidst, da jeg mener, at
6. KB: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **tiltro** og **oplysning** bevidst, fordi
7. UA: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **skelne-evne** og **sindsro** bevidst, fordi
8. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Håbets Lille Ring** med dens **tiltro, oplysning, skelne-evne og sindsro** bevidst overfor mig selv og andre, fordi

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 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.

Opgave 5 c:

Hvis jeg ønsker en mere detaljeret beskrivelse af, hvordan jeg kan løse denne opgave, vælger jeg at bruge forslaget fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*.

Hvis jeg vælger at flytte mig fra **Hadets Lille Ring** til **Kærlighedens Lille Ring** vælger jeg at bruge nedenstående format til min analyse.

Hadets Lille Ring til Kærlighedens Lille Ring

Hadets Lille Ring:

- a. Benægtelse
- b. Manipulation
- c. Sygdom
- d. Vanvid

I dag brugte jeg **Hadets Lille Ring**, fordi

Jeg skriver ned, hvordan min anvendelse af **Hadets Lille Ring** fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Benægtelse:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Manipulation:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Sygdom:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Vanvid:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

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

Jeg håbede at opnå, at

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror** situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Glædesring, som er:

Kærlighedens Lille Ring med dens:

- a. Indrømmelse
- b. Selvaccept
- c. Sundhed
- d. Tilregnelighed

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Kærlighedens Lille Ring** på , så , fordi

Jeg skriver desuden ned, hvordan jeg **tror**, at 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, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Selvaccept:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Sundhed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Tilregnelighed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Til sidst skriver jeg ned om, jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge denne Ring og hvorfor.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Kærlighedens Lille Ring** på , så , fordi

Efter at have flyttet mig mentalt og følelsesmæssigt fra **Hadets Lille Ring** til **Kærlighedens Lille Ring** på denne måde, vælger jeg at flytte mig energetisk fra den ene af de to Ringe til den anden 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:

Hadets 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 er ved at være i **Hadets Lille Ring** på en skala fra 0-10.

Smerten ligger på

Derefter vælger jeg at tappe som foreslået nedenfor på det område, som jeg har brugt **Hadets Lille Ring** på i dag.

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

1. HK

- a. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Hadets Lille Ring** i dag ved at bruge **benægtelse** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hadets Lille Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- b. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Hadets Lille Ring** i dag ved at bruge **manipulation** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hadets Lille Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- c. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Hadets Lille Ring** i dag ved at bruge **sygdom** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hadets Lille Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og

accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi

- d. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Hadets Lille Ring** i dag ved at bruge **vanvid** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hadets Lille Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi

De to gange otte påmindelses-erklæringer:

2. ØB: Min **benægtelse** får mig til at tænke, at
3. SØ: Min **manipulation** får mig til at føle, at
4. UØ: Min **sygdom** får mig til at tænke, at
5. UN: Mit **vanvid** får mig til at føle, at
6. HF: Min **benægtelse** får mig til at føle, at
7. KB: Min **manipulation** får mig til at tænke, at
8. UA: Min **sygdom** får mig til at føle, at
9. TH: Mit **vanvid** får mig til at tænke, at

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

Smerten er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min **benægtelse**, hvis
2. SØ: Så kunne jeg også give slip i min **manipulation** ved at
3. UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min **sygdom**, som
4. UN: Så kunne jeg også give slip i mit **vanvid** ved at
5. HF: Jeg tror på, at jeg nu kunne komme mig over både min **benægtelse** og min **manipulation**, fordi

6. KB: Ja, jeg begynder faktisk at tro på, at jeg kan give slip i både min **sygdom** og mit **vanvid**, fordi
7. UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i **Misundelsens Lille Ring**, fordi.
- ..
8. TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra **Hadets Lille Ring** med dens **benægtelse, manipulation, sygdom** og **vanvid** bevidst i forhold til mig selv og andre, fordi

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

Kærlighedens Lille Ring med dens:

- a. **Indrømmelse**
- b. **Selvaccept**
- c. **Sundhed**
- d. **Tilregnelighed**

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

1. HK

- a. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Kærlighedens Lille Ring** ved at bruge **indrømmelse** bevidst ved at , fordi
- b. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Kærlighedens Lille Ring** ved at bruge **selvaccept** bevidst ved at , fordi
- c. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Kærlighedens Lille Ring** ved at bruge **sundhed** bevidst ved at , fordi
- d. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Kærlighedens Lille Ring** ved at bruge **tilregnelighed** bevidst ved at , fordi

De to gange otte påmindelses-erklæringer:

2. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **indrømmelse** bevidst ved at
3. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **selvaccept** bevidst ved at
4. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **sundhed** bevidst ved at
5. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilregnelighed** bevidst ved at
6. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **indrømmelse** bevidst, fordi
7. KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **selvaccept** bevidst, fordi
8. UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **sundhed** bevidst, fordi
9. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilregnelighed** bevidst, fordi

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

Glæden er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Kærlighedens Lille Ring** bevidst i alle mine forehavender, fordi
2. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **indrømmelse** bevidst, da jeg mener, at
3. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **selvaccept** bevidst, da jeg mener, at
4. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **sundhed** bevidst, da jeg mener, at
5. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilregnelighed** bevidst, da jeg mener, at

6. KB: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **indrømmelse** og **selvaccept** bevidst, fordi
7. UA: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **sundhed** og **tilregnelighed** bevidst, fordi
8. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Kærlighedens Lille Ring** med dens **indrømmelse**, **selvaccept**, **sundhed** og **tilregnelighed** bevidst overfor mig selv og andre, fordi

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 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.

Opgave 5 d:

Hvis jeg ønsker en mere detaljeret beskrivelse af, hvordan jeg kan løse denne opgave, vælger jeg at bruge forslaget fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*.

Hvis jeg vælger at flytte mig fra **Hovmodets Lille Ring** til **Sandhedens Lille Ring** vælger jeg at bruge nedenstående format til min analyse.

Hovmodets Lille Ring til **Sandhedens Lille Ring**

Hovmodets Lille Ring med dens:

- a. **Overlegenhed**
- b. **Underlegenhed**
- c. **Overfyldning**
- d. **Isolation**

I dag brugte jeg Hovmodets Lille Ring, fordi

Jeg skriver 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
2. Jeg følte, at

3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Underlegenhed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Overfyldning:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Isolation:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

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

Jeg håbede at opnå, at

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, at situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Glædesring, som er:

Sandhedens Lille Ring:

- a. Ydmyghed
- b. Ærlighed
- c. Individualitet
- d. Fællesskab

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Sandhedens Lille Ring** på , så , fordi

Jeg skriver ned, hvordan jeg **tror**, at 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, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at

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

Ærlighed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Individualitet:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Fællesskab:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Til sidst skriver jeg ned om, jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge denne Ring og hvorfor.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Sandhedens Lille Ring** på , så , fordi

Efter at have flyttet mig mentalt og følelsesmæssigt fra **Hovmodets Lille Ring** til **Sandhedens Lille Ring** på denne måde, vælger jeg at flytte mig energetisk fra den ene af de to Ringe til den anden 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:

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 er ved at være i **Hovmodets Lille Ring** på en skala fra 0-10.

Smerten ligger på

Derefter vælger jeg at tappe som foreslået nedenfor på det område, som jeg har brugt **Hovmodets Lille Ring** på i dag.

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

1. HK

- a. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Hovmodets Lille Ring** i dag ved at bruge **overlegenhed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hovmodets Lille Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- b. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Hovmodets Lille Ring** i dag ved at bruge **underlegenhed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hovmodets Lille Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- c. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Hovmodets Lille Ring** i dag ved at bruge **overfyldning** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hovmodets Lille Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- d. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Hovmodets Lille Ring** i dag ved at bruge **isolation** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hovmodets Lille Ring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi

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

2. ØB: Min **overlegenhed** får mig til at tænke, at
3. SØ: Min **underlegenhed** får mig til at føle, at
4. UØ: Min **overfyldning** får mig til at tænke, at
5. UN: Min **isolation** får mig til at føle, at

6. HF: Min **overlegenhed** får mig til at føle, at
7. KB: Min **underlegenhed** får mig til at tænke, at
8. UA: Min **overfyldning** får mig til at føle, at
9. TH: Min **isolation** får mig til at tænke, at

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

Smerten er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min **overlegenhed**, hvis
2. SØ: Så kunne jeg også give slip i min **underlegenhed** ved at
3. UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min **overfyldning**, som
4. UN: Så kunne jeg også give slip i min **isolation** ved at
5. HF: Jeg tror på, at jeg nu kunne komme mig over både min **overlegenhed** og min **underlegenhed**, fordi
6. KB: Ja, jeg begynder faktisk at tro på, at jeg kan give slip i både min **overfyldning** og min **isolation**, fordi
7. UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i **Hovmodets Lille Ring**, fordi
8. TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra **Hovmodets Lille Ring** med dens **overlegenhed**, **underlegenhed**, **overfyldning** og **isolation** i forhold til mig selv og andre, fordi

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

Sandhedens Lille Ring med dens:

- a. Ydmyghed
- b. Ærlighed
- c. Individualitet
- d. Fællesskab

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

1. HK

- a. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Lille Ring ved at bruge ydmyghed bevidst ved at , fordi
- b. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Lille Ring ved at bruge ærlighed bevidst ved at , fordi
- c. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Lille Ring ved at bruge individualitet bevidst ved at , fordi
- d. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Sandhedens Lille Ring ved at bruge fællesskab bevidst ved at , fordi

De to gange otte påmindelses-erklæringer:

- 2. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ydmyghed bevidst ved at
- 3. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ærlighed bevidst ved at
- 4. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge individualitet bevidst ved at
- 5. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge fællesskab bevidst ved at
- 6. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ydmyghed bevidst, fordi
- 7. KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ærlighed bevidst, fordi
- 8. UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge individualitet bevidst, fordi

9. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **fællesskab** bevidst, fordi

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

Glæden er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Sandhedens Lille Ring** bevidst i alle mine forehavender, fordi
2. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **ydmyghed** bevidst, da jeg mener, at
3. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **ærlighed** bevidst, da jeg mener, at
4. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **individualitet** bevidst, da jeg mener, at
5. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **fællesskab** bevidst, da jeg mener, at
6. KB: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **ydmyghed** og **ærlighed** bevidst, fordi
7. UA: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **individualitet** og **fællesskab** bevidst, fordi
8. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Sandhedens Lille Ring** med dens **ydmyghed, ærlighed, individualitet** og **fællesskab** bevidst overfor mig selv og andre, fordi

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 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.

Opgave 6:

Hvis jeg ønsker en mere detaljeret beskrivelse af, hvordan jeg kan løse denne opgave, vælger jeg at bruge forslaget fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*.

Efter at have afsluttet opgave 5 beskriver jeg en situation fra dagen, hvor jeg brugte min **addiktion til kronisk utilfredshed**, samt hvordan jeg kan flytte mig til **tilfredshed** i en lignende situation i fremtiden.

1. Fra **addiktion til kronisk utilfredshed** til **tilfredshed** på min **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, hvordan min brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min menneskelighed fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Begrænsning:

1. Min brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **begrænsning** fik mig til at tænke, at....
2. Min brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **begrænsning** fik mig til at føle, at....
3. Min brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **begrænsning** fik mig til at handle ved at....
4. Min brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **begrænsning** fik mig til forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at....

Uvidenhed:

1. Min brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **uvidenhed** fik mig til at tænke, at....
2. Min brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **uvidenhed** fik mig til at føle, at....
3. Min brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **uvidenhed** fik mig til at handle ved at....
4. Min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **uvidenhed** fik mig til forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at....

Magtesløshed:

1. Min brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **magtesløshed** fik mig til at tænke, at....
2. Min brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **magtesløshed** fik mig til at føle, at....
3. Min brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **magtesløshed** fik mig til at handle ved at....
4. Min brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **magtesløshed** fik mig til forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Dødelighed/foranderlighed:

1. Min brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **dødelighed/foranderlighed** fik mig til at tænke, at....
2. Min brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **dødelighed/foranderlighed** fik mig til at føle, at....
3. Min brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **dødelighed/foranderlighed** fik mig til at handle ved at....
4. Min 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....

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....

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 **begrænsning, uvidenhed, magtesløshed** og **dødelighed/foranderlighed**, så....

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....
2. Jeg **tror**, at jeg ville føle, at....
3. Jeg **tror**, at jeg ville handle ved at....
4. Jeg **tror**, at jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at....

Uvidenhed:

1. Jeg **tror**, at jeg ville tænke, at....
2. Jeg **tror**, at jeg ville føle, at....
3. Jeg **tror**, at jeg ville handle ved at....
4. Jeg **tror**, at jeg ville have forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at....

Magtesløshed:

1. Jeg **tror**, at jeg ville tænke, at....
2. Jeg **tror**, at jeg ville føle, at....

3. Jeg **tror**, at jeg ville handle ved at....

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

Dødelighed/foranderlighed:

1. Jeg **tror**, at jeg ville tænke, at....

2. Jeg **tror**, at jeg ville føle, at....

3. Jeg **tror**, at jeg ville handle ved at....

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

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 ikke?

Jeg **tror**, at hvis jeg i stedet havde brugt **tilfredshed** på.... så.... fordi....

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, 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....

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

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **begrænsning** i dag, fordi...., så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi.... og jeg elsker og accepterer også **addiktionen til kronisk utilfredshed** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi.... og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi....

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **uvidenhed** i dag, fordi.... så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi.... og jeg elsker og accepterer også **addiktionen til kronisk utilfredshed** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi.... og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi....

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **magtesløshed** i dag, fordi.... så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi.... og jeg elsker og accepterer også **addiktionen til kronisk utilfredshed** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi.... og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi....

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **min addiktion til kronisk utilfredshed** på min **dødelighed/foranderlighed** i dag, fordi.... så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi.... og jeg elsker og accepterer også **addiktionen til kronisk utilfredshed** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi.... og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi....

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

ØB: Min brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **begrænsning** fik mig til at tænke at....

SØ: Min brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **begrænsning** fik mig til at føle at....

UØ: Min brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **uvidenhed** fik mig til at tænke at....

UN: Min brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **uvidenhed** fik mig til at føle at....

HF: Min brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **magtesløshed** fik mig til at tænke at....

KB: Min brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **magtesløshed** fik mig til at føle at....

UA: Min brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **dødelighed/foranderlighed** fik mig til at tænke at....

TH: Min brug af min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **dødelighed/foranderlighed** får mig til at føle at....

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

Smerten er på....

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i at bruge min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **begrænsning**, hvis....

SØ: Så kunne jeg også give slip i at bruge min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **uvidenhed** ved at....

UØ: Så kunne jeg også give slip i at bruge min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **magtesløshed** ved at....

UN: Så kunne jeg også give slip i at bruge min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min **dødelighed/foranderlighed** ved at....

HF: Jeg tror, at jeg nu kan komme mig over at bruge min **addiktion til kronisk utilfredshed** både på min **begrænsning** og på min **uvidenhed**, fordi....

KB: Ja, jeg begynder at tro, at jeg kan give slip i at bruge min **addiktion til kronisk utilfredshed** både på min **magtesløshed** og på min **dødelighed/foranderlighed**, fordi....

UA: Jeg åbner mig fuldstændigt for at give slip i at bruge min **addiktion til kronisk utilfredshed** på min menneskelighed, fordi....

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....

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 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 **begrænsning** i en lignende situation i fremtiden, fordi.... ved at....

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min **uvidenhed** i en lignende situation i fremtiden, fordi.... ved at....

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min **magtesløshed** i en lignende situation i fremtiden, fordi.... ved at....

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min **dødelighed/foranderlighed** i en lignende situation i fremtiden, fordi.... ved at....

De to gange otte påmindelses-erklæringer:

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min **begrænsning** i en lignende situation i fremtiden, fordi....

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min **uvidenhed** i en lignende situation i fremtiden, fordi....

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min **magtesløshed** i en lignende situation i fremtiden, fordi....

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min **dødelighed/foranderlighed** i en lignende situation i fremtiden, fordi....

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min **begrænsning** i en lignende situation i fremtiden ved at....

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min **uvidenhed** i en lignende situation i fremtiden ved at....

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min **magtesløshed** i en lignende situation i fremtiden ved at....

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min **dødelighed/foranderlighed** i en lignende situation i fremtiden ved at....

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

Glæden er på....

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 **begrænsning** i en lignende situation i fremtiden ved at....

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min **uvidenhed** i en lignende situation i fremtiden ved at....

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min **magtesløshed** i en lignende situation i fremtiden ved at....

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min **dødelighed/foranderlighed** i en lignende situation i fremtiden ved at....

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min **begrænsning** i en lignende situation i fremtiden, fordi....

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min **uvidenhed** og i en lignende situation i fremtiden, fordi....

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min **magtesløshed** i en lignende situation i fremtiden, fordi....

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilfredshed** bevidst på min **dødelighed/foranderlighed** i en lignende situation i fremtiden, fordi....

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 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.

Opgave 7:

Jeg vælger at udføre **mindst** én ransagelse med ét sæt af De Fire Miniringe.

Opgave 7 a:

Hvis jeg ønsker en mere detaljeret beskrivelse af, hvordan jeg kan løse denne opgave, vælger jeg at bruge forslaget fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*.

Hvis jeg vælger at flytte mig fra **Gerrighedens Miniring** til **Troens Miniring** vælger jeg at bruge nedenstående format til min analyse.

Gerrighedens Miniring til Troens Miniring

Gerrighedens Miniring:

- a. Smålighed
- b. Klyngen
- c. Utilpashed
- d. Hamstring

I dag brugte jeg **Gerrighedens Miniring**, fordi

Jeg skriver 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
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Klyngen:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Utløst:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Hamstring:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

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

Jeg håbede at opnå, at

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, at situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Glædesring, som er:

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Troens Miniring** på , så , fordi

Troens Miniring med dens:

- a. Rundhåndethed
- b. Given Slip
- c. Velbefindende
- d. Deling

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

Rundhåndethed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Given slip:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at

2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Velbefindende:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Deling:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Til sidst skriver jeg ned om, jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge denne Ring og hvorfor.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Troens Miniring** på , så , fordi

Efter at have flyttet mig mentalt og følelsesmæssigt fra **Gerrighedens Miniring** til **Troens Miniring** på denne måde, vælger jeg at flytte mig energetisk fra den ene af de to Ringe til den anden 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:

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 er ved at være i **Gerrighedens Miniring** på en skala fra 0-10.

Smerten ligger på

Derefter vælger jeg at tappe som foreslået nedenfor på det område, som jeg har brugt **Gerrighedens Miniring** på i dag.

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

1. HK

- a. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Gerrighedens Miniring** i dag ved at bruge **smålighed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Gerrighedens Miniring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- b. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Gerrighedens Miniring** i dag ved at bruge **klyngen** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Gerrighedens Miniring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- c. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Gerrighedens Miniring** i dag ved at bruge **utilpashed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Gerrighedens Miniring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- d. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Gerrighedens Miniring** i dag ved at bruge **hamstring** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Gerrighedens Miniring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi

De to gange otte påmindelses-erklæringer:

- 2. ØB: Min **smålighed** får mig til at tænke, at
- 3. SØ: Min **klyngen** får mig til at føle, at
- 4. UØ: Min **utilpashed** får mig til at tænke, at
- 5. UN: Min **hamstring** får mig til at føle, at
- 6. HF: Min **smålighed** får mig til at føle, at
- 7. KB: Min **klyngen** får mig til at tænke, at
- 8. UA: Min **utilpashed** får mig til at føle, at
- 9. TH: Min **hamstring** får mig til at tænke, at

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

Smerten er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min **smålighed**, hvis
2. SØ: Så kunne jeg også give slip i min **klyngen** ved at
3. UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min **utilpashed**, som
4. UN: Så kunne jeg også give slip i min **hamstring** ved at
5. HF: Jeg tror på, at jeg nu kunne komme mig over både min **smålighed** og **klyngen**, fordi
6. KB: Ja, jeg begynder faktisk at tro på, at jeg kan give slip i både min **utilpashed** og **hamstring**, fordi
7. UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i **Gerrighedens Miniring**, fordi
8. TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra **Gerrighedens Miniring** med dens **smålighed**, **klyngen**, **utilpashed** og **hamstring** i forhold til mig selv og andre, fordi

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 fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i **Hovmodets Miniring** er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Glædesring, som er:

Troens Miniring med dens:

- a. **Rundhåndethed**
- b. **Given Slip**
- c. **Velbefindende**
- d. **Deling**

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

1. HK

- a. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Troens Miniring** ved at bruge **rundhåndethed** bevidst ved at , fordi
- b. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Troens Miniring** ved at bruge **given slip** bevidst ved at , fordi
- c. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Troens Miniring** ved at bruge **velbefindende** bevidst ved at , fordi
- d. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Troens Miniring** ved at bruge **deling** bevidst ved at , fordi

De to gange otte påmindelses-erklæringer:

- 2. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **rundhåndethed** bevidst ved at
- 3. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **given slip** bevidst ved at
- 4. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **velbefindende** bevidst ved at
- 5. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **deling** bevidst ved at
- 6. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **rundhåndethed** bevidst, fordi
- 7. KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **given slip** bevidst, fordi
- 8. UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge mit **velbefindende** bevidst, fordi
- 9. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **deling** bevidst, fordi

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

Glæden er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Troens Miniring** bevidst i alle mine forehavender, fordi
2. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **rundhåndethed** bevidst, da jeg mener, at
3. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **given slip** bevidst, da jeg mener, at
4. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **velbefindende** bevidst, da jeg mener, at
5. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **deling** bevidst, da jeg mener, at
6. KB: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **rundhåndethed** og **given slip** bevidst, fordi
7. UA: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge mit **velbefindende** og **deling** bevidst, fordi
8. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Troens Miniring** med dens **rundhåndethed**, **given slip**, **velbefindende** og **deling** bevidst overfor mig selv og andre, fordi

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 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.

Opgave 7 b:

Hvis jeg ønsker en mere detaljeret beskrivelse af, hvordan jeg kan løse denne opgave, vælger jeg at bruge forslaget fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*.

Hvis jeg vælger at flytte mig fra **Misundelsens Miniring** til **Håbets Miniring** vælger jeg at bruge nedenstående format til min analyse.

Misundelsens Miniring til **Håbets Miniring**

Misundelsens Miniring:

- a. Utryghed
- b. Forvirring
- c. Uklarhed
- d. Usselhed

I dag brugte jeg **Misundelsens Miniring**, fordi

Jeg skriver 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
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Forvirring:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Uklarhed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Usselhed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

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

Jeg håbede at opnå, at

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror** situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Glædesring, som er:

Håbets Miniring med dens:

- a. Tryghed
- b. Velinformierthed
- c. Klarhed
- d. Ædelhed

Jeg tror, at hvis jeg havde brugt **Håbets Miniring** på , så , fordi

Jeg skriver desuden ned, hvordan jeg **tror**, at 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, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Velinformierthed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Klarhed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Ædelhed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Til sidst skriver jeg ned om, jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge denne Ring og hvorfor.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Håbets Miniring** på , så , fordi

Efter at have flyttet mig mentalt og følelsesmæssigt fra **Misundelsens Miniring** til **Håbets Miniring** på denne måde, vælger jeg at flytte mig energetisk fra den ene af de to Ringe til

den anden 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:

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 er ved at være i **Misundelsens Miniring** på en skala fra 0-10.

Smerten ligger på

Derefter vælger jeg at tappe som foreslået nedenfor på det område, som jeg har brugt **Misundelsens Miniring** på i dag.

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

1. HK

- a. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Misundelsens Miniring** i dag ved at bruge **utryghed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Misundelsens Miniring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- b. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Misundelsens Miniring** i dag ved at bruge **forvirring** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Misundelsens Miniring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- c. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Misundelsens Miniring** i dag ved at bruge **uklarhed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Misundelsens Miniring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt,

som den er, fordi

- d. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Misundelsens Miniring** i dag ved at bruge **usselhed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Misundelsens Miniring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi

De to gange otte påmindelses-erklæringer:

2. ØB: Min **utryghed** får mig til at tænke, at
3. SØ: Min **forvirring** får mig til at føle, at
4. UØ: Min **uklarhed** får mig til at tænke, at
5. UN: Min **usselhed** får mig til at føle, at
6. HF: Min **utryghed** får mig til at føle, at
7. KB: Min **forvirring** får mig til at tænke, at
8. UA: Min **uklarhed** får mig til at føle, at
9. TH: Min **usselhed** får mig til at tænke, at

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

Smerten er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min **utryghed**, hvis
2. SØ: Så kunne jeg også give slip i min **forvirring** ved at
3. UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min **uklarhed**, som
4. UN: Så kunne jeg også give slip i min **usselhed** ved at
5. HF: Jeg tror på, at jeg nu kunne komme mig over både min **utryghed** og min **forvirring**, fordi
6. KB: Ja, jeg begynder faktisk at tro på, at jeg kan give slip i både min **uklarhed** og min **usselhed**, fordi
7. UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i **Misundelsens Miniring**, fordi
8. TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra **Misundelsens Miniring** og dermed fra at bruge **utryghed**, **forvirring**, **uklarhed** og **usselhed** i forhold til mig selv og andre, fordi

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 fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i **Misundelsens Miniring** er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Glædesring, som er:

Håbets Miniring med dens:

- a. Tryghed
- b. Velinformerthed
- c. Klarhed
- d. Ædelhed

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

1. HK

- a. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Håbets Miniring** ved at bruge **tryghed** bevidst ved at , fordi
- b. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Håbets Miniring** ved at bruge **velinformerthed** bevidst ved at , fordi
- c. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Håbets Miniring** ved at bruge **klarhed** bevidst ved at , fordi
- d. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Håbets Miniring** ved at bruge **ædelhed** bevidst ved at , fordi

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

- 2. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tryghed** bevidst ved at
- 3. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **velinformerthed** bevidst ved at
- 4. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **klarhed** bevidst ved at
- 5. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **ædelhed** bevidst ved at
- 6. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tryghed** bevidst, fordi
- 7. KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **velinformerthed** bevidst, fordi
- 8. UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **klarhed** bevidst, fordi
- 9. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **ædelhed** bevidst, fordi

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

Glæden er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Håbets Miniring** bevidst i alle mine forehavender, fordi
2. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tryghed** bevidst, da jeg mener, at
3. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **velinformerthed** bevidst, da jeg mener, at
4. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **klarhed** bevidst, da jeg mener, at
5. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **ædelhed** bevidst, da jeg mener, at
6. KB: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **tryghed** og **velinformerthed** bevidst, fordi
7. UA: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **klarhed** og **ædelhed** bevidst, fordi
8. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Håbets Miniring** med dens **tryghed**, **velinformerthed**, **klarhed** og **ædelhed** bevidst overfor mig selv og andre, fordi

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 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.

Opgave 7 c:

Hvis jeg ønsker en mere detaljeret beskrivelse af, hvordan jeg kan løse denne opgave, vælger jeg at bruge forslaget fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*.

Hvis jeg vælger at flytte mig fra **Hadets Miniring** til **Kærlighedens Miniring** vælger jeg at bruge nedenstående format til min analyse.

Hadets Miniring til **Kærlighedens Miniring**

Hadets Miniring:

- a. Vrangvilje
- b. Uvenlighed
- c. Irritation
- d. Utålmodighed

I dag brugte jeg Hadets Miniring, fordi

Jeg skriver ned, hvordan min anvendelse af **Hadets Miniring** fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Vrangvilje:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Uvenlighed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Irritation:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Utålmodighed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

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

Jeg håbede at opnå, at

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, at situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Glædesring, som er:

Kærlighedens Miniring med dens:

- a. Velvilje
- b. Venlighed
- c. Rolighed
- d. Tålmodighed

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Kærlighedens Miniring** på , så , fordi

Jeg skriver ned, hvordan jeg **tror**, at 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, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Venlighed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Rolighed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Tålmodighed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Desuden skriver jeg ned om, jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge denne Ring og hvorfor.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Kærlighedens Miniring** på , så , fordi

Efter at have flyttet mig mentalt og følelsesmæssigt fra **Hadets Miniring** til **Kærlighedens Miniring** på denne måde, vælger jeg at flytte mig energetisk fra den ene af de to Ringe til den anden 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:

Hadets Miniring med dens:

a. **Vrangvilje**

- b. Uvenlighed
- c. Irritation
- d. Utålmodighed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er ved at være i **Hadets Miniring** på en skala fra 0-10.

Smerten ligger på

Derefter vælger jeg at tappe som foreslået nedenfor på det område, som jeg har brugt **Hadets Miniring** på i dag.

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

1. HK

- a. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Hadets Miniring** i dag ved at bruge **vrangvilje** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hadets Miniring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- b. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Hadets Miniring** i dag ved at bruge **uvenlighed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hadets Miniring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- c. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Hadets Miniring** i dag ved at bruge **irritation** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hadets Miniring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- d. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Hadets Miniring** i dag ved at bruge **utålmodighed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hadets Miniring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi

De to gange otte påmindelses-erklæringer:

- 2. ØB: Min **vrangvilje** får mig til at tænke, at
- 3. SØ: Min **uvenlighed** får mig til at føle, at

4. UØ: Min **irritation** får mig til at tænke, at
5. UN: Min **utålmodighed** får mig til at føle, at
6. HF: Min **vrangvilje** får mig til at føle, at
7. KB: Min **uvenlighed** får mig til at tænke, at
8. UA: Min **irritation** får mig til at føle, at
9. TH: Min **utålmodighed** får mig til at tænke, at

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

Smerten er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min **vrangvilje**, hvis
2. SØ: Så kunne jeg også give slip i min **uvenlighed** ved at
3. UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min **irritation**, som
4. UN: Så kunne jeg også give slip i min **utålmodighed** ved at
5. HF: Jeg tror på, at jeg nu kunne komme mig over både min **vrangvilje** og min **uvenlighed**, fordi
6. KB: Ja, jeg begynder faktisk at tro på, at jeg kan give slip i både min **irritation** og min **utålmodighed**, fordi
7. UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i **Hadets Miniring**, fordi
8. TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra **Hadets Miniring** med dens **vrangvilje**, **uvenlighed**, **irritation** og **utålmodighed** **bevidst** i forhold til mig selv og andre, fordi

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 fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i **Hadets Miniring** er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Glædesring, som er:

Kærlighedens Miniring med dens:

- a. **Velvilje**
- b. **Venlighed**
- c. **Rolighed**
- d. **Tålmodighed**

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

1. HK

- a. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Kærlighedens Miniring** ved at bruge **velvilje** bevidst til at , fordi
- b. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Kærlighedens Miniring** ved at bruge **venlighed** bevidst til at , fordi
- c. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Kærlighedens Miniring** ved at bruge **rolighed** bevidst til at , fordi
- d. HK højre: J Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Kærlighedens Miniring** ved at bruge **tålmodighed** bevidst til at , fordi

De to gange otte påmindelses-erklæringer:

- 2. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **velvilje** bevidst ved at
- 3. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **venlighed** bevidst ved at
- 4. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **rolighed** bevidst ved at
- 5. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tålmodighed** bevidst ved at
- 6. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **velvilje** bevidst, fordi
- 7. KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **venlighed** bevidst, fordi

8. UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **rolighed** bevidst, fordi
9. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tålmodighed** bevidst, fordi

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

Glæden er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Kærlighedens Miniring** bevidst i alle mine forehavender, fordi
2. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **velvilje** bevidst, da jeg mener, at
3. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **venlighed** bevidst, da jeg mener, at
4. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **rolighed** bevidst, da jeg mener, at
5. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tålmodighed** bevidst, da jeg mener, at
6. KB: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **velvilje** og **venlighed** bevidst, fordi
7. UA: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger bevidst at bruge **rolighed** og **tålmodighed** bevidst, fordi
8. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Kærlighedens Miniring** med dens **velvilje, venlighed, rolighed** og **tålmodighed** bevidst overfor mig selv og andre, fordi

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 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.

Opgave 7 d:

Hvis jeg ønsker en mere detaljeret beskrivelse af, hvordan jeg kan løse denne opgave, vælger jeg at bruge forslaget fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*.

Hvis jeg vælger at flytte mig fra **Hovmodets Miniring** til **Sandhedens Miniring** vælger jeg at bruge nedenstående format til min analyse.

Hovmodets Miniring til **Sandhedens Miniring**

Hovmodets Miniring:

- a. Nedladenhed
- b. Intolerance
- c. Overdrivelse
- d. Afsondrethed

I dag brugte jeg **Hovmodets Miniring**, fordi

Jeg skriver 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
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Intolerance:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Overdrivelse:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Afsondrethed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

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

Jeg håbede at opnå, at

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, at situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Glædesring, som er:

Sandhedens Miniring med dens:

- a. Jævnbyrdighed
- b. Tolerance
- c. Nøjagtighed
- d. Tilhørsforhold

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Sandhedens Miniring** på , så , fordi

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

Jævnbyrdighed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Tolerance:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Nøjagtighed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Tilhørsforhold:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at

2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Desuden skriver jeg ned om, jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge denne Ring og hvorfor.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Sandhedens Miniring** på , så , fordi

Efter at have flyttet mig mentalt og følelsesmæssigt fra **Hovmodets Miniring** til **Sandhedens Miniring** på denne måde, vælger jeg at flytte mig energetisk fra den ene af de to Ringe til den anden 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:

Hovmodets Miniring med dens:

- a. **Nedladenhed**
- b. **Intolerance**
- c. **Overdrivelse**
- d. **Afsondrethed**

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er ved at være i **Hovmodets Miniring** på en skala fra 0-10.

Smerten ligger på

Derefter vælger jeg at tappe som foreslået nedenfor på det område, som jeg har brugt **Hovmodets Miniring** på i dag.

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

1. HK

- a. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Hovmodets Miniring** i dag ved at bruge **nedladenhed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hovmodets Miniring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- b. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Hovmodets Miniring** i dag ved at bruge **intolerance** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være

nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hovmodets Miniring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi

- c. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Hovmodets Miniring** i dag ved at bruge **overdrivelse** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hovmodets Miniring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- d. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Hovmodets Miniring** i dag ved at bruge **afsondrethed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hovmodets Miniring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi

De to gange otte påmindelses-erklæringer:

- 2. ØB: Min **nedladdenhed** får mig til at tænke, at
- 3. SØ: Min **intolerance** får mig til at føle, at
- 4. UØ: Min **overdrivelse** får mig til at tænke, at
- 5. UN: Min **afsondrethed** får mig til at føle, at
- 6. HF: Min **nedladdenhed** får mig til at føle, at
- 7. KB: Min **intolerance** får mig til at tænke, at
- 8. UA: Min **overdrivelse** får mig til at føle, at
- 9. TH: Min **afsondrethed** får mig til at tænke, at

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

Smerten er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

- 1. ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min **nedladdenhed**, hvis
- 2. SØ: Så kunne jeg også give slip i min **intolerance** ved at

3. UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min **overdrivelse**, som
4. UN: Så kunne jeg også give slip i min **afsondrethed** ved at
5. HF: Jeg tror på, at jeg nu kunne komme mig over både min **nedladenhed** og min **intolerance**, fordi
6. KB: Ja, jeg begynder faktisk at tro på, at jeg kan give slip i både min **overdrivelse** og min **afsondrethed**, fordi
7. UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i **Hovmodets Miniring**, fordi
8. TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra **Hovmodets Miniring** og dermed fra at bruge **nedladenhed**, **intolerance**, **overdrivelse** og **afsondrethed** i forhold til mig selv og andre, fordi

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 fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i **Hovmodets Miniring** er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Glædesring, som er:

Sandhedens Miniring med dens:

- a. **Jævnbyrdighed**
- b. **Tolerance**
- c. **Nøjagtighed**
- d. **Tilhørsforhold**

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

1. HK

- a. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Sandhedens Miniring** ved at bruge **jævnbyrdighed** bevidst til at , fordi
- b. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Sandhedens Miniring** ved at bruge **tolerance** bevidst til at , fordi

c. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Sandhedens Miniring** ved at bruge **nøjagtighed** bevidst til at , fordi

d. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Sandhedens Miniring** ved at bruge **tilhørsforhold** bevidst til at , fordi

De to gange otte påmindelses-erklæringer:

2. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **jævnbyrdighed** bevidst ved at
3. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tolerance** bevidst ved at
4. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nøjagtighed** bevidst ved at
5. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilhørsforhold** bevidst ved at
6. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **jævnbyrdighed** bevidst, fordi
7. KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tolerance** bevidst, fordi
8. UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nøjagtighed** bevidst, fordi
9. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilhørsforhold** bevidst, fordi

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

Glæden er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Sandhedens Miniring** bevidst i alle mine forehavender, fordi
2. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **jævnbyrdighed** bevidst, da jeg mener, at

3. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tolerance** bevidst, da jeg mener, at
4. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nøjagtighed** bevidst, da jeg mener, at
5. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilhørsforhold** bevidst, da jeg mener, at
6. KB: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger bevidst at bruge **jævnbyrdighed** og **tolerance** bevidst, fordi
7. UA: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **nøjagtighed** og **tilhørsforhold** bevidst, fordi
8. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Sandhedens Miniring** med dens **jævnbyrdighed**, **tolerance**, **nøjagtighed** og mit **tilhørsforhold** bevidst overfor mig selv og andre, fordi

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 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.

Opgave 8:

Jeg vælger at udføre **mindst** én ransagelse med ét sæt af De Fire Mikroringe.

Opgave 8 a:

Hvis jeg ønsker en mere detaljeret beskrivelse af, hvordan jeg kan løse denne opgave, vælger jeg at bruge forslaget fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*.

Hvis jeg vælger at flytte mig fra **Gerrighedens Mikroring** til **Troens Mikroring** vælger jeg at bruge nedenstående format til min analyse.

Gerrighedens Mikroring til **Troens Mikroring**

Gerrighedens Mikroring med dens:

- a. Selviskhed
- b. Hårdhed
- c. Ufrihed
- d. Forsømmelighed

I dag brugte jeg Gerrighedens Mikroring, fordi

Jeg skriver 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
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Hårdhed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Ufrihed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Forsømmelighed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

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

Jeg håbede, at opnå at

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, at situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Glædesring, som er:

Troens Mikroring med dens:

- a. Hensyntagen
- b. Lethed
- c. Handlefrihed
- d. Bidragen

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Troens Mikroring på , så , fordi

Jeg skriver ned, hvordan jeg **tror**, at 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, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Lethed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Handlefrihed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Bidragen:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Til sidst skriver jeg ned om, jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge min denne Ring og hvorfor.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Troens Mikroring på , så , fordi

Efter at have flyttet mig mentalt og følelsesmæssigt fra Gerrighedens Mikroring til Troens

Mikroring på denne måde, vælger jeg at flytte mig energetisk fra den ene af de to Ringe til den anden 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:

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 er ved at være i **Gerrighedens Mikroring** på en skala fra 0-10.

Smerten ligger på

Derefter vælger jeg at tappe som foreslået nedenfor på det område, som jeg har brugt **Gerrighedens Mikroring** på i dag.

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

1. HK

- a. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Gerrighedens Mikroring** i dag ved at bruge **selviskhed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Gerrighedens Mikroring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- b. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Gerrighedens Mikroring** i dag ved at bruge **hårdhed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Gerrighedens Mikroring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- c. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Gerrighedens Mikroring** i dag ved at bruge **ufrihed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Gerrighedens Mikroring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi

- d. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Gerrighedens Mikroring** i dag ved at bruge **forsømmelighed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Gerrighedens Mikroring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi

De to gange otte påmindelses-erklæringer:

2. ØB: Min **selviskhed** får mig til at tænke, at
3. SØ: Min **hårdhed** får mig til at føle, at
4. UØ: Min **ufrihed** får mig til at tænke, at
5. UN: Min **forsømmelighed** får mig til at føle, at
6. HF: Min **selviskhed** får mig til at føle, at
7. KB: Min **hårdhed** får mig til at tænke, at
8. UA: Min **ufrihed** får mig til at føle, at
9. TH: Min **forsømmelighed** får mig til at tænke, at

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

Smerten er på

Og jeg vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min **selviskhed**, hvis
2. SØ: Så kunne jeg også give slip i min **hårdhed** ved at
3. UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min **ufrihed**, som
4. UN: Så kunne jeg også give slip i min **forsømmelighed** ved at
5. HF: Jeg tror på, at jeg nu kunne komme mig over både min **selviskhed** og min **hårdhed**, fordi
6. KB: Ja, jeg begynder faktisk at tro på, at jeg kan give slip i både min **ufrihed** og min **forsømmelighed**, fordi
7. UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i **Hovmodets Miniring**, fordi
8. TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra **Gerrighedens Mikroring** og dermed fra at bruge min **selviskhed**, **hårdhed**, **ufrihed** og **forsømmelighed** i forhold til mig selv og andre, fordi

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 fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i **Gerrighedens Mikroring** er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes

intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Glædesring, som er:

Troens Mikroring:

- a. Hensyntagen
- b. Lethed
- c. Handlefrihed
- d. Bidragen

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

1. HK
 - a. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til bevidst at bruge **Troens Mikroring** ved at bruge **hensyntagen** bevidst til at , fordi
 - b. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til bevidst at bruge **Troens Mikroring** ved at bruge **lethed** bevidst til at , fordi
 - c. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til bevidst at bruge **Troens Mikroring** ved at bruge **handlefrihed** bevidst til at , fordi
 - d. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til bevidst at bruge **Troens Mikroring** ved at bruge **bidragen** bevidst til at , fordi

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

2. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **hensyntagen** bevidst ved at
3. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **lethed** bevidst ved at
4. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **handlefrihed** bevidst ved at
5. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **bidragen** bevidst ved at
6. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **hensyntagen** bevidst, fordi
7. KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **lethed** bevidst, fordi
8. UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **handlefrihed** bevidst, fordi
9. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **bidragen** bevidst, fordi

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

Glæden er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Troens Mikroring** bevidst i alle mine forehavender, fordi
2. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **hensyntagen** bevidst, da jeg mener, at
3. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **lethed** bevidst, da jeg mener, at
4. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **handlefrihed**, da jeg mener, at
5. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **bidragen** bevidst, da jeg mener, at
6. KB: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **hensyntagen** og **lethed** bevidst, fordi
7. UA: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger bevidst at bruge **handlefrihed** og **bidragen** bevidst, fordi
8. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Troens Mikroring** bevidst med dens **hensyntagen**, **lethed**, **handlefrihed** og **bidragen** bevidst overfor mig selv og andre, fordi

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 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.

Opgave 8 b:

Hvis jeg ønsker en mere detaljeret beskrivelse af, hvordan jeg kan løse denne opgave, vælger jeg at bruge forslaget fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*.

Hvis jeg vælger at flytte mig fra **Misundelsens Mikroring** til **Håbets Mikroring** vælger jeg at bruge nedenstående format til min analyse.

Misundelsens Mikroring – Håbets Mikroring.

Misundelsens Mikroring med dens:

- a. Nedrakning
- b. Uimodtagelighed
- c. Snæversynethed

d. Uværdighed

I dag brugte jeg **Misundelsens Mikroring**, fordi

Jeg skriver ned, hvordan min anvendelse af **Misundelsens Mikroring** fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Nedrakning:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Uimodtagelighed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Snæversynethed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Uværdighed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

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

Jeg håbede, at opnå, at

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, at situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Glædesring, som er:

Håbets Mikroring med dens:

- a. Værdsættelse
- b. Lærevillighed

- c. Åbenhed
- d. Værdighed

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Håbets Mikroring** på , så , fordi

Jeg skriver desuden ned, hvordan jeg **tror**, at 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, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Lærevillighed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Åbenhed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Værdighed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
 2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
 3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
 4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at
- Til sidst skriver jeg ned om, jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge denne Ring og hvorfor.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Håbets Mikroring** på , så , fordi

Efter at have flyttet mig mentalt og følelsesmæssigt fra **Misundelsens Mikroring** til **Håbets Mikroring** på denne måde, vælger jeg at flytte mig energetisk fra den ene af de to Ringe til den anden 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:

Misundelsens Mikroring med dens:

- a. Nedrakning
- b. Uimodtagelighed
- c. Snæversynethed
- d. Uværdighed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er ved at være i **Misundelsens Mikroring** på en skala fra 0-10.

Smerten ligger på

Derefter vælger jeg at tappe som foreslået nedenfor på det område, som jeg har brugt **Misundelsens Mikroring** på i dag.

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

1. HK

- a. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Misundelsens Mikroring** i dag ved at bruge **nedrakning** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Misundelsens Mikroring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- b. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Misundelsens Mikroring** i dag ved at bruge **uimodtagelighed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Misundelsens Mikroring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- c. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Misundelsens Mikroring** i dag ved at bruge **snæversynethed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Misundelsens Mikroring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- d. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Misundelsens Mikroring** i dag ved at bruge **uværdighed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Misundelsens Mikroring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi

De to gange otte påmindelses-erklæringer for de to tappingrunder nedenfor:

2. ØB: Min **nedrakning** får mig til at tænke
3. SØ: Min **uimodtagelighed** får mig til at føle
4. UØ: Min **snæversynethed** får mig til at tænke
5. UN: Min **uværdighed** får mig til at føle
6. HF: Min **nedrakning** får mig til at føle
7. KB: Min **uimodtagelighed** får mig til at tænke
8. UA: Min **snæversynethed** får mig til at føle
9. TH: Min **uværdighed** får mig til at tænke

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

Smerten er på

Og jeg vælger at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min **nedrakning**, hvis
2. SØ: Så kunne jeg også give slip i min **uimodtagelighed** ved at
3. UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min **snæversynethed**, som
4. UN: Så kunne jeg også give slip i min **uværdighed** ved at
5. HF: Jeg tror på, at jeg nu kunne komme mig over både min **nedrakning** og min **uimodtagelighed**, fordi
6. KB: Ja, jeg begynder faktisk at tro på, at jeg kan give slip i både min **snæversynethed** og min **uværdighed**, fordi
7. UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i **Misundelsens Lille Ring**, fordi
8. TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra **Misundelsens Mikroring** i dag med dens **nedrakning**, **uimodtagelighed**, **snæversynethed** og **uværdighed** bevidst i forhold til mig selv og andre, fordi...

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 fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i **Misundelsens Mikroring** er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Glædesring, som er:

Håbets Mikroring med dens:

- a. Værdsættelse
- b. Lærevillighed
- c. Åbenhed
- d. Værdighed

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

1. HK

- a. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Håbets Mikroring** ved at bruge **værdsættelse** bevidst til at , fordi
- b. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Håbets Mikroring** ved at bruge **lærevillighed** bevidst til at , fordi
- c. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Håbets Mikroring** ved at bruge **åbenhed** bevidst til at , fordi
- d. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Håbets Mikroring** ved at bruge **værdighed** bevidst til at , fordi

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

- 2. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **værdsættelse** bevidst ved at
- 3. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **lærevillighed** bevidst ved at
- 4. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **åbenhed** bevidst ved at
- 5. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **værdighed** bevidst ved at
- 6. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **værdsættelse** bevidst, fordi
- 7. KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **lærevillighed** bevidst, fordi
- 8. UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **åbenhed** bevidst, fordi
- 9. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **værdighed** bevidst, fordi

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

Glæden er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

- 1. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Håbets Mikroring** bevidst i alle mine forehavender, fordi

2. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge værdsættelse bevidst, da jeg mener, at
3. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge lærevillighed bevidst, da jeg mener, at
4. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge åbenhed bevidst, da jeg mener, at
5. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge værdighed bevidst, da jeg mener, at
6. KB: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge værdsættelse og lærevillighed bevidst, fordi
7. UA: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge åbenhed og værdighed bevidst, fordi
8. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Mikroring med dens værdsættelse, lærevillighed, åbenhed og værdighed bevidst overfor mig selv og andre, fordi

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

Glæden er på

Når glæden er på mindst 5 på en skala fra 0-10 og gerne et tal, der er endnu større, opfatter jeg min tapping som fuldført.

Opgave 8 c:

Hvis jeg ønsker en mere detaljeret beskrivelse af, hvordan jeg kan løse denne opgave, vælger jeg at bruge forslaget fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*.

Hvis jeg vælger at flytte mig fra Hadets Mikroring til Kærlighedens Mikroring vælger jeg at bruge nedenstående format til min analyse.

Hadets Mikroring – Kærlighedens Mikroring

Hadets Mikroring:

- a. Indignation
- b. Hævntørst
- c. Krigeriskhed
- d. Bitterhed

I dag brugte jeg **Hadets Mikroring**, fordi

Jeg skriver ned, hvordan min anvendelse af **Hadets Mikroring** fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Indignation:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Hævntørst:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Krigeriskhed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Bitterhed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

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

Jeg håbede at opnå, at

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, at situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Glædesring, som er:

Kærlighedens Mikroring med dens:

- a. Elskværdighed
- b. Tilgivelse
- c. Forsonlighed
- d. Sødme

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Kærlighedens Mikroring** på , så , fordi

Jeg skriver ned, hvordan jeg **tror**, at min anvendelse af **Kærlighedens Mikroring** kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Elskværdighed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Tilgivelse:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Forsonlighed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Sødme:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Til sidst skriver jeg ned om, jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge denne Ring og hvorfor.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Kærlighedens Mikroring** på , så , fordi

Efter at have flyttet mig mentalt og følelsesmæssigt fra **Hadets Mikroring** til **Kærlighedens Mikroring** på denne måde, vælger jeg at flytte mig energetisk fra den ene af de to Ringe til den anden 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:

Hadets Mikroring med dens:

- a. Indignation
- b. Hævntørst
- c. Krigeriskhed
- d. Bitterhed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er ved at være i **Hadets Mikroring** på en skala fra 0-10.

Smerten ligger på

Derefter vælger jeg at tappe som foreslået nedenfor på det område, som jeg har brugt **Hadets Mikroring** på i dag.

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

1. HK

- a. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Hadets Mikroring** i dag ved at bruge **indignation** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hadets Mikroring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- b. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Hadets Mikroring** i dag ved at bruge **hævntørst** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hadets Mikroring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- c. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Hadets Mikroring** i dag ved at bruge **krigeriskhed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hadets Mikroring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- d. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Hadets Mikroring** i dag ved at bruge **bitterhed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hadets Mikroring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi

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

2. ØB: Min **indignation** får mig til at tænke, at
3. SØ: Min **hævntørst** får mig til at føle, at
4. UØ: Min **krigeriskhed** får mig til at tænke, at
5. UN: Min **bitterhed** får mig til at føle, at
6. HF: Min **indignation** får mig til at føle, at
7. KB: Min **hævntørst** får mig til at tænke, at
8. UA: Min **krigeriskhed** får mig til at føle, at
9. TH: Min **bitterhed** får mig til at tænke, at

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

Smerten er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min **indignation**, hvis
2. SØ: Så kunne jeg også give slip i min **hævntørst** ved at
3. UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min **krigeriskhed**, som
4. UN: Så kunne jeg også give slip i min **bitterhed** ved at
5. HF: Jeg tror på, at jeg nu kunne komme mig over både min **indignation** og min **hævntørst**, fordi
6. KB: Ja, jeg begynder faktisk at tro på, at jeg kan give slip i både min **krigeriskhed** og min **bitterhed**, fordi
7. UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i **Hadets Mikroring** fordi
8. TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra **Hadets Mikroring** dermed fra at bruge **indignation**, **hævntørst**, **krigeriskhed** og **bitterhed** bevidst i forhold til mig selv og andre, fordi

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 fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i **Hadets Mikroring** er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Glædesring, som er:

Kærlighedens Mikroring med dens:

- a. **Elskværdighed**
- b. **Tilgivelse**

- c. Forsonlighed
- d. Sødme

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

1. HK

- a. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til bevidst at bruge **Kærlighedens Mikroring** ved at bruge **elskværdighed** bevidst til at , fordi
- b. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til bevidst at bruge **Kærlighedens Mikroring** ved at bruge **tilgivelse** bevidst til at , fordi
- c. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til bevidst at bruge **Kærlighedens Mikroring** ved at bruge **forsonlighed** bevidst til at , fordi
- d. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til bevidst at bruge **Kærlighedens Mikroring** ved at bruge **sødme** bevidst til at , fordi

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

- 2. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **elskværdighed** bevidst ved at
- 3. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilgivelse** bevidst ved at
- 4. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **forsonlighed** bevidst ved at
- 5. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **sødme** bevidst ved at
- 6. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **elskværdighed** bevidst, fordi
- 7. KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilgivelse** bevidst, fordi
- 8. UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **forsonlighed** bevidst, fordi
- 9. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **sødme** bevidst, fordi

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

Glæden er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

- 1. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Kærlighedens Mikroring** bevidst i alle mine forehavender, fordi
- 2. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **elskværdighed** bevidst, da jeg mener, at
- 3. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **tilgivelse** bevidst, da jeg mener, at

4. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **forsonlighed** bevidst, da jeg mener, at
5. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **sindsro** bevidst, da jeg mener, at
6. KB: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **elskværdighed** og **tilgivelse** bevidst, fordi
7. UA: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **forsonlighed** og **sødme** bevidst, fordi
8. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Kærlighedens Mikroring** med dens **elskværdighed, tilgivelse, forsonlighed** og **sødme** bevidst overfor mig selv og andre, fordi

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 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.

Opgave 8 d:

Hvis jeg ønsker en mere detaljeret beskrivelse af, hvordan jeg kan løse denne opgave, vælger jeg at bruge forslaget fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*.

Hvis jeg vælger at flytte mig fra **Hovmodets Mikroring** til **Sandhedens Mikroring** vælger jeg at bruge nedenstående format til min analyse.

Hovmodets Mikroring – Sandhedens Mikroring.

Hovmodets Mikroring:

- a. Respektløshed
- b. Snuhed
- c. Fordrejning
- d. Adskilthed

I dag brugte jeg **Hovmodets Mikroring**, fordi

Jeg skriver 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
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Snuhed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Fordrejning:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Adskilthed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

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

Jeg håbede at opnå, at

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, at situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Glædesring, som er:

Sandhedens Mikroring med dens:

- a. Respektfuldhed
- b. Ligeftremhed
- c. Præcision
- d. Samhørighed

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Sandhedens Mikroring** på , så , fordi

Jeg skriver desuden ned, hvordan jeg **tror**, at 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, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Ligefremhed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Præcision:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Samhørighed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Til sidst skriver jeg ned om, jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge denne Ring og hvorfor.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Sandhedens Mikroring** på , så , fordi

Efter at have flyttet mig mentalt og følelsesmæssigt fra **Hovmodets Mikroring** til **Sandhedens Mikroring** på denne måde, vælger jeg at flytte mig energetisk fra den ene af de to Ringe til den anden 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:

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 er ved at være i **Hovmodets Mikroring** på en skala fra 0-10.

Smerten ligger på

Derefter vælger jeg at tappe som foreslået nedenfor på det område, som jeg har brugt **Hovmodets Mikroring** på i dag.

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

1. HK

- a. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Hovmodets Mikroring** i dag ved at bruge **respektløshed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hovmodets Mikroring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- b. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Hovmodets Mikroring** i dag ved at bruge **snuhed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hovmodets Mikroring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- c. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Hovmodets Mikroring** i dag ved at bruge **fordrejning** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hovmodets Mikroring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- d. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Hovmodets Mikroring** i dag ved at bruge **adskilthed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hovmodets Mikroring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi

De to gange otte påmindelses-erklæringer:

2. ØB: Min **respektløshed** får mig til at tænke, at
3. SØ: Min **snuhed** får mig til at føle, at
4. UØ: Min **fordrejning** får mig til at tænke, at
5. UN: Min **adskilthed** får mig til at føle, at
6. HF: Min **respektløshed** får mig til at føle, at

7. KB: Min **snuhed** får mig til at tænke, at
8. UA: Min **fordrejning** får mig til at føle, at
9. TH: Min **adskilthed** får mig til at tænke, at

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

Smerten er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min **respektløshed**, hvis
2. SØ: Så kunne jeg også give slip i min **snuhed** ved at
3. UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min **fordrejning**, som
4. UN: Så kunne jeg også give slip i min **adskilthed** ved at
5. HF: Jeg tror på, at jeg nu kunne komme mig over både min **respektløshed** og min **snuhed**, fordi
6. KB: Ja, jeg begynder faktisk at tro på, at jeg kan give slip i både min **fordrejning** og min **adskilthed**, fordi
7. UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i **Hovmodets Mikroring**, fordi
8. TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra **Hovmodets Mikroring** med dens **respektløshed**, **snuhed**, **fordrejning** og **adskilthed** bevidst i forhold til mig selv og andre, fordi

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 fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i **Hovmodets Mikroring** er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Glædesring, som er:

Sandhedens Mikroring med dens:

- a. **Respektfuldhed**
- b. **Ligefremhed**
- c. **Præcision**
- d. **Samhørighed**

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

1. HK

- a. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse ved at bruge **Sandhedens Mikroring** ved at bruge **respektfuldhed** bevidst til at , fordi
- b. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Sandhedens Mikroring** ved at bruge **ligefremhed** bevidst til at , fordi
- c. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Sandhedens Mikroring** ved at bruge **præcision** bevidst til at , fordi
- d. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Sandhedens Mikroring** ved at bruge **samhørighed** bevidst til at , fordi

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

- 2. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **respektfuldhed** bevidst ved at
- 3. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **ligefremhed** bevidst ved at
- 4. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **præcision** bevidst ved at
- 5. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **samhørighed** bevidst ved at
- 6. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **respektfuldhed** bevidst, fordi
- 7. KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **ligefremhed** bevidst, fordi
- 8. UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **præcision** bevidst, fordi
- 9. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **samhørighed** bevidst, fordi

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

Glæden er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

- 1. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Sandhedens Mikroring** bevidst i alle mine forehavender, fordi
- 2. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **respektfuldhed** bevidst, da jeg mener, at
- 3. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **ligefremhed** bevidst, da jeg mener, at
- 4. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **præcision** bevidst, da jeg mener, at
- 5. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **samhørighed** bevidst, da jeg mener, at

6. KB: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **respektfuldhed** og **ligefremhed** bevidst fordi
7. UA: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **præcision** og **samhørighed** bevidst, fordi
8. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Sandhedens Mikroring** med dens **respektfuldhed**, **ligefremhed**, **præcision** og **samhørighed** bevidst overfor mig selv og andre, fordi

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 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.

Opgave 9:

Jeg vælger at udføre **mindst** én ransagelse med ét sæt af De Fire Nanoringe.

Opgave 9 a:

Hvis jeg ønsker en mere detaljeret beskrivelse af, hvordan jeg kan løse denne opgave, vælger jeg at bruge forslaget fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*.

Hvis jeg vælger at flytte mig fra **Gerrighedens Nanoring** til **Troens Nanoring** vælger jeg at bruge nedenstående format til min analyse.

Gerrighedens Nanoring – Troens Nanoring.

Gerrighedens Nanoring med dens:

- a. Hæmmethed
- b. Nervøsitet
- c. Klagen
- d. Ligegladhed

I dag brugte jeg **Gerrighedens Nanoring**, fordi

Jeg skriver 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
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Nervøsitet:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Klagen:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Ligegladhed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

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

Jeg håbede at opnå, at

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, at situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Glædesring, som er:

Troens Nanoring med dens:

- a. Imødekommenhed
- b. Ubekymrethed
- c. Validering
- d. Engagement

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Troens Nanoring** på , så , fordi

Jeg skriver desuden ned, hvordan jeg **tror**, at 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, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Ubekymrethed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Validering:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Engagement:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Til sidst skriver jeg ned om, jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge min denne Ring og hvorfor.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Troens Nanoring** på , så , fordi

Efter at have flyttet mig mentalt og følelsesmæssigt fra **Gerrighedens Nanoring** til **Troens Nanoring** på denne måde, vælger jeg at flytte mig energetisk fra den ene af de to Ringe til den anden 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:

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 er ved at være i **Gerrighedens Nanoring** på en skala fra 0-10.

Smerten ligger på

Derefter vælger jeg at tappe som foreslået nedenfor på det område, som jeg har brugt **Gerrighedens Nanoring** på i dag.

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

1. HK

- a. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Gerrighedens Nanoring** i dag ved at bruge **hæmmethed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Gerrighedens Nanoring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- b. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Gerrighedens Nanoring** i dag ved at bruge **nervøsit** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Gerrighedens Nanoring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- c. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Gerrighedens Nanoring** i dag ved at bruge **klagen** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Gerrighedens Nanoring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- d. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Gerrighedens Nanoring** i dag ved at bruge **ligegladhed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Gerrighedens Nanoring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi

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

2. ØB: Min **hæmmethed** får mig til at tænke, at
3. SØ: Min **nervøsitet** får mig til at føle, at
4. UØ: Min **klagen** får mig til at tænke, at
5. UN: Min **ligegladhed** får mig til at føle, at
6. HF: Min **hæmmethed** får mig til at føle, at
7. KB: Min **nervøsitet** får mig til at tænke, at
8. UA: Min **klagen** får mig til at føle, at
9. TH: Min **ligegladhed** får mig til at tænke, at

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

Smerten er på

Og jeg vælger at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min **hæmmethed**, hvis
2. SØ: Så kunne jeg også give slip i min **nervøsitet** ved at
3. UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min **klagen**, som
4. UN: Så kunne jeg også give slip i min **ligegladhed** ved at
5. HF: Jeg tror på, at jeg nu kunne komme mig over både min **hæmmethed** og min **nervøsitet**, fordi
6. KB: Ja, jeg begynder faktisk at tro på, at jeg kan give slip i både min **klagen** og min **ligegladhed**, fordi
7. UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i min brug af **Gerrighedens Nanoring** i denne situation, fordi
8. TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra **Gerrighedens Nanoring** med dens **hæmmethed**, **nervøsitet**, **klagen** og **ligegladhed** i forhold til mig selv og andre, fordi

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

Troens Nanoring med dens:

- a. **Imødekommenhed**
- b. **Ubekymrthed**

- c. Validering
- d. Engagement

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

1. HK
 - a. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Nanoring ved at bruge imødekommenhed bevidst til at , fordi
 - b. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Nanoring ved at bruge ubekymrethed bevidst til at , fordi
 - c. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Nanoring ved at bruge validering bevidst til at , fordi
 - d. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Nanoring ved at bruge engagement bevidst til at , fordi

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

2. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge imødekommenhed bevidst ved at
3. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ubekymrethed bevidst ved at
4. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge validering bevidst ved at
5. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge engagement bevidst ved at
6. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge imødekommenhed bevidst, fordi
7. KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge ubekymrethed bevidst, fordi
8. UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til bruge validering bevidst, fordi
9. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge engagement bevidst, fordi

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

Glæden er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Troens Nanoring bevidst i alle mine forehavender, fordi
2. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge imødekommenhed bevidst, da jeg mener, at

3. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **ubekymrethed** bevidst, da jeg mener, at
4. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **validering** bevidst, da jeg mener, at
5. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **engagement** bevidst, da jeg mener, at
6. KB: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **imødekommenhed** og **ubekymrethed** bevidst, fordi
7. UA: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **validering** og **engagement** bevidst, fordi
8. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Troens Nanoring** med dens **imødekommenhed**, **ubekymrethed**, **validering** og **engagement** bevidst overfor mig selv og andre, fordi

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 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.

Opgave 9 b:

Hvis jeg ønsker en mere detaljeret beskrivelse af, hvordan jeg kan løse denne opgave, vælger jeg at bruge forslaget fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*.

Hvis jeg vælger at flytte mig fra **Misundelsens Nanoring** til **Håbets Nanoring** vælger jeg at bruge nedenstående format til min analyse.

Misundelsens Nanoring – Håbets Nanoring.

Misundelsens Nanoring:

- a. **Usikkerhed**
- b. **Ukultiverethed**
- c. **Ubeslutsomhed**
- d. **Ubesindighed**

I dag brugte jeg **Misundelsens Nanoring**, fordi

Jeg skriver 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
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Ukultiverethed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Ubeslutsomhed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Ubesindighed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

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

Jeg håbede at opnå, at

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, at situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Glædesring, som er:

Håbets Nanoring med dens:

- a. Sikkerhed
- b. Villighed
- c. Beslutsomhed
- d. Besindighed

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Håbets Nanoring** på , så . fordi

Jeg skriver desuden ned, hvordan jeg **tror**, at 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, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Villighed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Beslutsomhed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Besindighed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Til sidst skriver jeg ned om, jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge min denne Ring og hvorfor.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Håbets Nanoring, så , fordi

Efter at have flyttet mig mentalt og følelsesmæssigt fra **Misundelsens Nanoring** til **Håbets Nanoring** på denne måde, vælger jeg at flytte mig energetisk fra den ene af de to Ringe til den anden 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:

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 er ved at være i **Misundelsens Nanoring** på en skala fra 0-10.

Smerten ligger på

Derefter vælger jeg at tappe som foreslået nedenfor på det område, som jeg har brugt **Misundelsens Nanoring** på i dag.

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

1. HK

- a. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Misundelsens Nanoring** i dag ved at bruge **usikkerhed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Misundelsens Nanoring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- b. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Misundelsens Nanoring** i dag ved at bruge **ukultiverethed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Misundelsens Nanoring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- c. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Misundelsens Nanoring** i dag ved at bruge **ubeslutsomhed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Misundelsens Nanoring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- d. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Misundelsens Nanoring** i dag ved at bruge **ubesindighed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Misundelsens Nanoring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi

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

2. ØB: Min **usikkerhed** får mig til at tænke, at

3. SØ: Min **ukultiverethed** får mig til at føle, at
4. UØ: Min **ubeslutsomhed** får mig til at tænke, at
5. UN: Min **ubesindighed** får mig til at føle, at
6. HF: Min **usikkerhed** får mig til at føle, at
7. KB: Min **ukultiverethed** får mig til at tænke, at
8. UA: Min **ubeslutsomhed** får mig til at føle, at
9. TH: Min **ubesindighed** får mig til at tænke, at

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

Smerten er på

Og jeg vælger at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min **usikkerhed**, hvis
2. SØ: Så kunne jeg også give slip i min **ukultiverethed** ved at
3. UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min **ubeslutsomhed**, som
4. UN: Så kunne jeg også give slip i min **ubesindighed** ved at
5. HF: Jeg tror på, at jeg nu kunne komme mig over både min **usikkerhed** og min **ukultiverethed**, fordi
6. KB: Ja, jeg begynder faktisk at tro på, at jeg kan give slip i både min **ubeslutsomhed** og min **ubesindighed**, fordi
7. UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i min brug af **Misundelsens Nanoring** i denne situation, fordi
8. TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra **Misundelsens Nanoring** med dens **usikkerhed**, **ukultiverethed**, **ubeslutsomhed** og **ubesindighed** bevidst i forhold til mig selv og andre, fordi

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 fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i **Misundelsens Nanoring** er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Glædesring, som er:

Håbets Nanoring med dens:

- a. Sikkerhed
- b. Dannethed

- c. Beslutsomhed
- d. Besindighed

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

1. HK

- a. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Nanoring ved at bruge sikkerhed bevidst til at , fordi
- b. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Nanoring ved at bruge dannethed bevidst til at , fordi
- c. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Nanoring ved at bruge beslutsomhed bevidst til at , fordi
- d. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Nanoring ved at bruge besindighed bevidst til at , fordi

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

- 2. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sikkerhed bevidst ved at
- 3. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge dannethed bevidst ved at
- 4. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge beslutsomhed bevidst ved at
- 5. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge besindighed bevidst ved at
- 6. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge sikkerhed bevidst, fordi
- 7. KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge dannethed bevidst, fordi
- 8. UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til bruge beslutsomhed bevidst, fordi
- 9. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge besindighed bevidst, fordi

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

Glæden er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

- 1. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge Håbets Nanoring bevidst i alle mine forehavender, fordi

2. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **sikkerhed** bevidst, da jeg mener, at
3. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **dannethed** bevidst, da jeg mener, at
4. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **beslutsomhed** bevidst, da jeg mener, at
5. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **besindighed** bevidst, da jeg mener, at
6. KB: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **sikkerhed** og **dannethed** bevidst, fordi
7. UA: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **beslutsomhed** og **besindighed** bevidst, fordi
8. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Håbets Nanoring** med dens **accept**, **dannethed**, **beslutsomhed** og **besindighed** bevidst overfor mig selv og andre, fordi

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 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.

Opgave 9 c:

Hvis jeg ønsker en mere detaljeret beskrivelse af, hvordan jeg kan løse denne opgave, vælger jeg at bruge forslaget fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*.

Hvis jeg vælger at flytte mig fra **Hadets Nanoring** til **Kærlighedens Nanoring** vælger jeg at bruge nedenstående format til min analyse.

Hadets Nanoring – Kærlighedens Nanoring.

Hadets Nanoring med dens:

- a. **Fortørnelse**
- b. **Uvillighed**
- c. **Højrøstethed**
- d. **Stivnakkethed**

I dag brugte jeg **Hadets Nanoring**, fordi

Jeg skriver ned, hvordan min anvendelse af **Hadets Nanoring** fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Fortørnelse:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Uvillighed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Højrosthed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Stivnakkethed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

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

Jeg håbede at opnå, at

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, at situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Glædesring, som er:

Kærlighedens Nanoring med dens:

- a. Accept
- b. Villighed
- c. Stilfærdighed
- d. Smidighed

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Kærlighedens Nanoring** på , så

Jeg skriver desuden ned, hvordan jeg **tror**, at 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, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Villighed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Stilfærdighed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Smidighed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Til sidst skriver jeg ned om, jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge min denne Ring og hvorfor.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Kærlighedens Nanoring** på , så , fordi

Efter at have flyttet mig mentalt og følelsesmæssigt fra **Hadets Nanoring** til **Kærlighedens Nanoring** på denne måde, vælger jeg at flytte mig energetisk fra den ene af de to Ringe til den anden 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:

Hadets Nanoring med dens:

- a. Fortørnelse
- b. Uvillighed
- c. Højrøstethed
- d. Stivnakkethed

Først trækker jeg vejret dybt og mærker efter, hvordan intensiteten af min smerte er ved at være i **Hadets Nanoring** på en skala fra 0-10.

Smerten ligger på

Derefter vælger jeg at tappe som foreslået nedenfor på det område, som jeg har brugt **Hadets Nanoring** på i dag.

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

1. HK

- a. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Hadets Nanoring** i dag ved at bruge **fortørnelse** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hadets Nanoring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- b. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Hadets Nanoring** i dag ved at bruge **uvillighed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hadets Nanoring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- c. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Hadets Nanoring** i dag ved at bruge **højrøstethed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hadets Nanoring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- d. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Hadets Nanoring** i dag ved at bruge **stivnakkethed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hadets Nanoring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi

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

2. ØB: Min **fortørnelse** får mig til at tænke, at
3. SØ: Min **uvillighed** får mig til at føle, at
4. UØ: Min **højrestethed** får mig til at tænke, at
5. UN: Min **stivnakkethed** får mig til at føle, at
6. HF: Min **fortørnelse** får mig til at føle, at
7. KB: Min **uvillighed** får mig til at tænke, at
8. UA: Min **højrestethed** får mig til at føle, at
9. TH: Min **stivnakkethed** får mig til at tænke, at

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

Smerten er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min **fortørnelse**, hvis
2. SØ: Så kunne jeg også give slip i min **uvillighed** ved at
3. UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min **højrestethed**, som
4. UN: Så kunne jeg også give slip i min **stivnakkethed** ved at
5. HF: Jeg tror på, at jeg nu kunne komme mig over både min **fortørnelse** og min **uvillighed**, fordi
6. KB: Ja, jeg begynder faktisk at tro på, at jeg kan give slip i både min **højrestethed** og min **stivnakkethed**, fordi
7. UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i min brug af **Hadets Nanoring** i denne situation, fordi
8. TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra **Hadets Nanoring** og dermed fra at bruge min **fortørnelse**, **uvillighed**, **højrestethed** og **stivnakkethed** bevidst i forhold til mig selv og andre, fordi

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 fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i **Hadets Nanoring** er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Glædesring, som er:

Kærlighedens Nanoring med dens:

- a. Accept
- b. Villighed
- c. Stilfærdighed
- d. Smidighed

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

1. HK
 - a. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Kærlighedens Nanoring** ved at bruge **accept** bevidst til at , fordi
 - b. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Kærlighedens Nanoring** ved at bruge **villighed** bevidst til at , fordi
 - c. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Kærlighedens Nanoring** ved at bruge **stilfærdighed** bevidst til at , fordi
 - d. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Kærlighedens Nanoring** ved at bruge **smidighed** bevidst til at , fordi

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

2. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **accept** bevidst ved at
3. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **villighed** bevidst ved at
4. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **stilfærdighed** bevidst ved at
5. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **smidighed** bevidst ved at
6. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **accept** bevidst, fordi
7. KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **villighed** bevidst, fordi
8. UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til bruge **stilfærdighed** bevidst, fordi
9. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **smidighed** bevidst, fordi

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

Glæden er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Kærlighedens Nanoring** bevidst i alle mine forehavender, fordi

2. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **accept** bevidst, da jeg mener, at
3. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **villighed** bevidst, da jeg mener, at
4. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **stilfærdighed** bevidst, da jeg mener, at
5. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **smidighed** bevidst, da jeg mener, at
6. KB: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **accept** og **villighed** bevidst, fordi
7. UA: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **stilfærdighed** og **smidighed** bevidst, fordi
8. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Kærlighedens Nanoring** med dens **accept, villighed, stilfærdighed** og **smidighed** bevidst overfor mig selv og andre, fordi

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 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.

Opgave 9 d:

Hvis jeg ønsker en mere detaljeret beskrivelse af, hvordan jeg kan løse denne opgave, vælger jeg at bruge forslaget fra bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*.

Hvis jeg vælger at flytte mig fra **Hovmodets Nanoring** til **Sandhedens Nanoring** vælger jeg at bruge nedenstående format til min analyse.

Hovmodets Nanoring – Sandhedens Nanoring.

Hovmodets Nanoring med dens:

- a. Uoprigtighed
- b. Snedighed
- c. Upålidelighed
- d. Fremmedgørelse

I dag brugte jeg **Hovmodets Nanoring**, fordi

Jeg skriver 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
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Snedighed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Upålidelighed:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

Fremmedgørelse:

1. Jeg tænkte, at
2. Jeg følte, at
3. Jeg handlede ved at
4. Jeg forholdt mig til den anden/de andre i situationen ved at

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

Jeg håbede at opnå, at

Dernæst beskriver jeg, hvordan jeg **tror**, at situationen kunne have udspillet sig, hvis jeg i stedet havde brugt den tilsvarende Glædesring, som er:

Sandhedens Nanoring med dens:

- a. Oprigtighed
- b. Enkelhed
- c. Pålidelighed
- d. Familiaritet

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt Sandhedens Nanoring på , så , fordi

Jeg skriver desuden ned, hvordan jeg **tror**, at 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, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Enkelhed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Pålidelighed:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Familiaritet:

1. Jeg tror, at jeg ville tænke, at
2. Jeg tror, at jeg ville føle, at
3. Jeg tror, at jeg ville handle ved at
4. Jeg tror, at jeg ville forholde mig til den anden/de andre i situationen ved at

Til sidst skriver jeg ned om, jeg **tror**, at det ville være lettere for mig at opnå det, jeg ønskede ved at bruge min denne Ring og hvorfor.

Jeg tror, at hvis jeg i stedet havde brugt **Sandhedens Nanoring**, så , fordi

Efter at have flyttet mig mentalt og følelsesmæssigt fra **Hovmodets Nanoring** til **Sandhedens Nanoring** på denne måde, vælger jeg at flytte mig energetisk fra den ene af de to Ringe til den anden 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:

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 er ved at være i **Hovmodets Nanoring** på en skala fra 0-10.

Smerten ligger på

Derefter vælger jeg at tappe som foreslået nedenfor på det område, som jeg har brugt **Hovmodets Nanoring** på i dag.

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

1. HK

- a. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Hovmodets Nanoring** i dag ved at bruge **uoprigtighed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hovmodets Nanoring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- b. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Hovmodets Nanoring** i dag ved at bruge **snedighed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hovmodets Nanoring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- c. HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **Hovmodets Nanoring** i dag ved at bruge **upålidelighed** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hovmodets Nanoring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi
- d. HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **Hovmodets Nanoring** i dag ved at bruge **fremmedgørelse** til at , så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi , og jeg elsker og accepterer også **Hovmodets Nanoring** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi , og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi

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

2. ØB: Min **uoprigtighed** får mig til at tænke, at
3. SØ: Min **snedighed** får mig til at føle, at
4. UØ: Min **upålidelighed** får mig til at tænke, at

5. UN: Min fremmedgørelse får mig til at føle, at
6. HF: Min uoprigtighed får mig til at føle, at
7. KB: Min snedighed får mig til at tænke, at
8. UA: Min upålidelighed får mig til at føle, at
9. TH: Min fremmedgørelse får mig til at tænke, at

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

Smerten er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i min uoprigtighed, hvis
2. SØ: Så kunne jeg også give slip i min snedighed ved at
3. UØ: Hvis jeg gjorde det, behøvede jeg måske ikke at holde fast i min upålidelighed, som
4. UN: Så kunne jeg også give slip i min fremmedgørelse ved at
5. HF: Jeg tror på, at jeg nu kunne komme mig over både min uoprigtighed og min snedighed, fordi
6. KB: Ja, jeg begynder faktisk at tro på, at jeg kan give slip i både min upålidelighed og min fremmedgørelse, fordi
7. UA: Jeg åbner mig nu for at give helt slip i min brug af Hovmodets Nanoring i denne situation, fordi
8. TH: Jeg føler mig nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra Hovmodets Nanoring med dens uoprigtighed, snedighed, upålidelighed og fremmedgørelse bevidst i forhold til mig selv og andre, fordi

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 fortsætter med mine tapping runder, indtil min smerte ved at være i Hovmodets Nanoring er tappet ned til mindst halvdelen af det tal, som jeg gav den oprindelige smertes intensitet, og gerne til et tal, der er endnu mindre, før jeg vælger at tappe videre som foreslået nedenfor på den tilsvarende Glædesring, som er:

Sandhedens Nanoring med dens:

- a. Oprigtighed
- b. Enkelhed
- c. Pålidelighed
- d. Familiaritet

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

1. HK

- a. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Sandhedens Nanoring** ved at bruge **oprigtighed** bevidst til at , fordi
- b. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Sandhedens Nanoring** ved at bruge **enkelhed** bevidst til at , fordi
- c. HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Sandhedens Nanoring** ved at bruge **pålidelighed** bevidst til at , fordi
- d. HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Sandhedens Nanoring** ved at bruge **familiaritet** bevidst til at , fordi

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

2. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **oprigtighed** bevidst ved at
3. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **enkelhed** bevidst ved at
4. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **pålidelighed** bevidst ved at
5. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **familiaritet** bevidst ved at
6. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **oprigtighed** bevidst, fordi
7. KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **enkelhed** bevidst, fordi
8. UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til bruge min **pålidelighed** bevidst, fordi
9. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **familiaritet** bevidst, fordi

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

Glæden er på

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

1. ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Sandhedens Nanoring** bevidst i alle mine forehavender, fordi
2. SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **oprigtighed** bevidst, da jeg mener, at

3. UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **enkelhed** bevidst, da jeg mener, at
4. UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **pålidelighed** bevidst, da jeg mener, at
5. HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **familiaritet** bevidst, da jeg mener, at
6. KB: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **oprigtighed** og **enkelhed** bevidst, fordi
7. UA: Jeg føler virkelig, at jeg bringer mig selv glæde, når jeg vælger at bruge **pålidelighed** og **familiaritet** bevidst, fordi
8. TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **Sandhedens Nanoring** med dens **oprigtighed, enkelhed, pålidelighed** og **familiaritet** bevidst overfor mig selv og andre, fordi

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 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.

Opgave 10:

Er jeg nu helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra alle mine karakterdefekter?

ANVENDELSE AF SJETTE TRIN

Opgave 1:

Hver dag i en uge, vælger jeg at skrive **mindst** et eksempel fra min dag ned på, hvordan jeg anvendte mit Sjette Trin til at blive helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra en af mine karakterdefekter..

Dag 1:

Dag 2:

Dag 3:

Dag 4:

Dag 5:

Dag 6:

Dag 7:

TRIN SYV

VI BAD YDMYGT VORES HØJERE MAGT OM AT BEFRI OS FRA VORES KARAKTERDEFEKTER.

Kære AcAdAn medlem, TIL LYKKE!

Efter at have afsluttet dit Sjette Trin er du nu blevet Ringenes Herre/Frue!

Du er også nu begyndt dit arbejde med Trin Syv!

Princippet i Trin Syv er **‚Giv slip‘**.

Syvende Trins slogan er: *Giv slip og lad Gud.*

FORSLAG

1) Læs Trin Syv i bogen *Active Addictions Anonymous - Det Vilde Liv*.

2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner og på et AcAdAn møde.

Min opfattelse af teksten til Trin 7 er:

3) Løs opgaverne til Trin Syv som foreslået nedenfor.

4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde i Trin Syv med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner og på et AcAdAn møde.

Min opfattelse af arbejdet med Trin 7 er:

Kærlighed og knus til dig fra AcAdAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN SYV:

Opgave 1:

Jeg vælger at bede min Højere Magt om at befri mig fra alle mine karakterdefekter enten alene eller sammen med min Sponsor, hjemme, i naturen, på et sted hvor jeg dyrker min Højere Magt eller hvor som helst, som jeg finder det tiltrækkende til at udføre denne opgave.

Jeg kan bruge en hvilken som helst bøn, som jeg synes om, til dette formål, eller jeg kan simpelthen sige eller tænke: Gud, befri mig fra alle mine karakterdefekter.

Opgave 2:

Dernæst laver jeg en liste af karakterdefekter fra Tomhedens Ring, Selvcentreringens Ring, Medafhængighedens Ring, Den Store Ring af Smerte, De Små Ringe af Smerte, Miniringene-, Mikroringene- og Nanoringene- af Smerte, i alt 80 karakterdefekter, fra de Arketypiske Ringe, og jeg vælger at læse listen langsomt hver dag i en uge, før jeg begynder mine daglige rutiner.

Hvis jeg ønsker det, kan jeg tilføje yderlige nogle af de karakterdefekter, som jeg har identificeret i mit personlige psykologiske landskab.

Opgave 3:

Når jeg får øje på, at en af disse karakterdefekter bliver aktive i mig i løbet af dagen, beder jeg min Højere Magt om at befri mig fra den/de aktive karakterdefekt/er i situationen.

Om nødvendigt, standser jeg mine aktiviteter, træder tilbage et øjeblik og fokuserer fuldstændigt på bønnen.

Opgave 4:

Jeg vælger at skrive en situation ned fra dagen, hvor mit Syvende Trin virkede for mig.

Opgave 5:

Hvis jeg opdager, at min karakterdefekt stadig besværer mig, efter at have bedt til min Højere Magt højst fire gange om at blive befriet fra min karakterdefekt, undersøger jeg situationen nøjere ved hjælp af Trin Et til Seks.

ANVENDELSE AF SYVENDE TRIN

Opgave 1:

Hver dag i en uge, vælger jeg at skrive **mindst** et eksempel ned på, hvordan jeg anvendte mit Syvende Trin med succes på en situation i løbet af min dag, og hvad der skete som et resultat.

Dag 1:

Dag 2:

Dag 3:

Dag 4:

Dag 5:

Dag 6:

Dag 7:

LISTE OVER KARAKTERDEFEKTER

Nedenfor vil du finde en liste over karakterdefekter. Du kan tilføje flere karakterdefekter til denne liste, efterhånden som du får øje på, at de er aktive mens du arbejder med Trin 4 - 7.

Angreb	Angst	Apati	Bebrejelse
Bedrageriskhed	Bekymring	Benægtelse	Desperation
Dumdristighed	Egenrådighed	Egoistisk	Elendighed
Fjendtlighed	Flovhed	Forsvarsberedt	Fordømmelse
Forfængelighed	Forræderi	Forvrængelse	Forudfattethed
Forventninger	Frustration	Frygt	Græmmelse
Illusion	Intolerance	Jalousi	Kontrollerende
Krænkende	Krænkelse	Latterliggørelse	Ligegyldighed
Nervøsitet	Nag	Overvælde	Panik
Paranoia	Projicering	Raseri	Rationalisering

Reagerende	Reservation	Retfærdiggørelse	Selvbedragerisk
Selvforstørrende	Selvmedlidenhed	Selvoptaget	Selvretfærdighed
Selvtilfredshed	Selvødelæggende	Skammende	Skuffelse
Skyld	Smøleri	Stagnerende	Stivsindethed
Svælgen	Tilbagefald	Tvivlrådighed	Utilstrækkelighed
Uvillighed	Uærlighed	Vrede	

TRIN OTTE

VI LAVEDE EN LISTE OVER ALLE DEM, VI HAVDE GJORT FORTRÆD, BEGYNDENDE MED OS SELV, OG BLEV VILLIGE TIL AT GIVE GENOPREJSNING TIL ALLE.

Kære AcAdAn medlem,

TIL LYKKE! Du er nu begyndt dit arbejde med Trin Otte!

Princippet i Trin Otte er **tilgivelse**.

Ottende Trins slogan er: *Tilgiv mig mine fejl og giv mig evnen til at tilgive dem, der fejler mod mig.*

FORSLAG

1) Læs Trin Otte i bogen *Active Addictions Anonymous - Det Vilde Liv*.

2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner og på et AcAdAn møde.

Min opfattelse af teksten til Trin 8 er:

3) Løs opgaverne til Ottende Trin som foreslået nedenfor.

4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde i Trin Otte med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner og på et AcAdAn møde.

Min opfattelse af arbejdet med Trin 8 er:

Kærlighed og knus til dig fra AcAdAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN OTTE:

Opgave 1:

Jeg vælger at lave en liste over, hvordan jeg mener, at jeg har skadet mig selv og andre materielt, fysisk, tid og rummæssigt, følelsesmæssigt, tankemæssigt, socialt og åndeligt:

1. ved at ødelægge mine egne og andres ejendele/besiddelser.
2. ved ikke at tage mig af/eller skade mig selv og andre fysisk.
3. ved ikke at respektere mit eget og andres behov for privat tid og plads, og ved ikke at anerkende mit eget og andres behov for at dele tid og plads med hinanden.
4. ved at såre mig selv og andre følelsesmæssigt gennem at kæmpe med mine eller andres følelser for at opnå kontrol over mine eller deres følelser eller ved enten at ignorere eller forstyrre andres følelser eller ved at bruge krænkende toner i stemme eller ansigtsudtryk for at vise min irritation eller ringeagt for den anden person.
5. ved at krænke mig selv og andre mentalt ved at gå i besættelse over mine egne negative tanker og ved at nedgøre andres måde at tænke på ved at håne, gøre Lille eller belære andre eller ved at vise mangel på respekt for deres forståelse af et emne.
6. ved at anvende mine karakterdefekter i mit forhold til andre mennesker eller ved at udvise mangel på respekt, hvis deres karakterdefekter er aktive.
7. ved at krænke eller udvise mangel på respekt for andres åndelige trosystemer eller overbevisninger.

Opgave 2:

Ved hjælp af Tomhedens Ring arbejder jeg med de skader, jeg har påført mig selv og andre på grund af min tomhed, kedsomhed, meningsløshed og ensomhed.

Opgave 3:

Ved hjælp af Selvcentreringens Ring arbejder jeg med de skader, jeg har påført mig selv og andre på grund af min selvkritik, min selvros, min depression og min eufori.

Opgave 4:

Jeg ser også på min medafhængighed og finder ud af, hvordan mine forsøg på at redde andre fra konsekvenserne af deres fejltagelser:

1. forførte mig selv og dem til at tænke, at det var mit job at bære konsekvenserne af deres fejltagelser
2. og på den måde redde dem fra konsekvenserne af deres fejltagelser og
3. samtidigt spillede det, min Højere Magt havde givet mig i form af penge, tid, energi og interesser,
4. fordi ved at ofre mine penge, min tid, min energi og mine personlige interesser for andre og
5. dermed gøre det muligt for dem ikke at lære af deres fejltagelser, bidrog jeg til at føre dem til mere og mere alvorlige situationer for, at de kunne lære det, de havde brug for at lære,
6. og ved samtidigt at krænke eller såre andre ved at tænke, føle eller udtrykke, at de ikke var, som de skulle være efter min opfattelse af, hvordan de skulle være,
7. fordi jeg fejlagtigt troede, at det var mit job at lave dem om.

Opgave 5:

Ved hjælp af den Store Ring af Smerte arbejder jeg med de skader, som jeg har påført mig selv og andre på grund af min gerrighed, min misundelse, mit hovmod og mit had.

Opgave 6:

Ved hjælp af De Sociale Samspils Ring ser jeg på, hvordan jeg har såret mig selv ved at såre andre.

Opgave 7:

Hvis jeg ikke mener, at jeg har skadet nogen eller noget, vælger jeg at tænke på de tidspunkter, hvor en eller anden protesterede, blev vred, såret eller forlegen på grund af mine handlinger, ord eller tanker; jeg undersøger disse situationer for at se, om der kunne være sandhed i, at jeg har opført mig på sårende eller skadelige måder mod andre og skriver min liste i overensstemmelse med det.

Opgave 8:

Jeg laver adskilte lister fra min genoprejsningsliste på grundlag af fire kriterier:

1. min liste til genoprejsning, der simpelthen består i, at jeg ændrer adfærd;

2. en anden liste til genoprejsning, hvor min genoprejsning handler om at forpligte mig overfor min Højre Magt til ikke at gentage den handling, det drejer sig om;
3. endnu en liste til genoprejsning ville være de genoprejsninger, som jeg skylder mennesker, som enten er døde eller uden for rækkevidde, hvor jeg vælger at give indirekte genoprejsning, som betyder, at jeg giver genoprejsning til et menneske, som er i en lignende situation, som den person, jeg har skadet; for nogle af os var en anden måde at give indirekte genoprejsning at gå til begravelsesstedet for en person, som er død, for at give vores genoprejsning ved at læse det højt, som vi ønskede at sige til personen, hvis de stadig var i live.
4. den sidste kategori ville være en liste over alle de genoprejsninger, hvor vi nærmer os en anden person/gruppe af personer ved hjælp af et brev eller ansigt til ansigt for at give vores genoprejsning.

Opgave 9:

Når jeg er færdig med at lave disse lister, gennemgår jeg dem, medens jeg samtidigt skriver ned, hvordan jeg mener, jeg kan give genoprejsning efter bedste evne i hvert enkelt af de områder, jeg har på listerne.

Opgave 10:

Jeg læser listerne for min Højere Magt, og medens jeg gør det, tilføjer/forandrer jeg det planlagte handlingsforløb til genoprejsning, hvor som helst jeg fornemmer et behov for at gøre det.

Opgave 11:

Derefter gennemgår jeg mine lister sammen med min Sponsor og modtager hans/hendes forslag til forbedring af mine ideer om genoprejsning.

Opgave 12:

Jeg afsætter en dag, som jeg kalder Den Hellige Tilgivelses Store Dag.

Jeg indleder denne bemærkelsesværdige dag ved at bede til min Højere Magt om at opnå evnen og styrken til udføre de planlagte genoprejsninger både til mig selv og andre.

Dernæst beder jeg til min Højere Magt om at give mig evnen til at undgå at begå lignende fejl i fremtiden.

Derefter gennemgår jeg min liste punkt for punkt samtidigt med, at jeg søger min Højere Magts tilgivelse samt evnen til at tilgive mig selv for de fejl, jeg har begået i fortiden.

Til sidst tilgiver jeg mig selv og andre for at være begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige.

ANVENDELSE AF OTTENDE TRIN

Opgave 1:

Hver dag i en uge, vælger jeg at skrive **mindst** et eksempel ned på, hvordan jeg brugte mit Ottende Trin den dag.

Dag 1:

Dag 2:

Dag 3:

Dag 4:

Dag 5:

Dag 6:

Dag 7:

TRIN NI

**VI GAV GENOPREJSNING TIL OS SELV OG ANDRE,
UNDTAGEN HVIS DET VILLE SKADE OS ELLER ANDRE YDERLIGERE.**

Kære AcAdAn medlem, TIL LYKKE!

Princippet i Trin Ni er **befrielse**.

Niende Trins slogan er: *Den rette handling er den søde frugt selv*

FORSLAG

- 1) Læs Trin Ni i bogen *Active Addictions Anonymous - Det Vilde Liv*.
- 2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner og på et AcAdAn møde.

Min opfattelse af teksten til Trin 9 er:

- 3) Løs opgaverne til Niende Trin som foreslået nedenfor.
- 4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde i Trin Ni med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner og på et AcAdAn møde.

Min opfattelse af arbejdet med Trin 9 er:

Kærlighed og knus til dig fra AcAdAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN NI:

Opgave 1:

Nedenfor findes forslag til to typer af breve, som du kan bruge i de tilfælde, hvor du har besluttet at give genoprejsning skriftligt.

Hvis du har besluttet dig til at give din genoprejsning ansigt til ansigt med den, du mener at have skadet, kan du sige noget i samme retning.

Eksempel på brev 1:

Kære.....

En gang sagde/gjorde jeg (*nævn den forvoldte skade*) i forhold til dig, men siden har jeg ransaget mig selv, og jeg er utilfreds med det, jeg sagde/gjorde ved den lejlighed.

Hvis jeg havde vidst det den gang, som jeg ved i dag, ville jeg ikke have sagt/gjort, som jeg sagde/gjorde.

Jeg kan desværre ikke gøre det sagte/gjorte usagt/ugjort, men jeg vil gerne give dig genoprejsning.

(Version 1): Jeg vil gerne tilbyde dig (*følgende erstatning*) , men måske mener du, at noget andet vil tilfredsstille dig mere.

I så fald vil jeg gerne høre dit forslag.

(Version 2): Jeg ved ikke, om dette brev er tilstrækkeligt, eller om du mener, at der er noget andet, jeg kan gøre, som vil tilfredsstille dig.

I så fald vil jeg gerne høre dit forslag.

Kærlig hilsen fra

Eksempel på brev 2:

Kære.....

Jeg mener, at du har fortjent kærlighed og respekt fra min side, og jeg er derfor utilfreds med det, jeg sagde/gjorde ved den og den lejlighed (*nævn den forvoldte skade*).

Siden da har jeg ransaget mig selv for at finde ud af, hvad der fik mig til at sige/gøre, som jeg sagde/gjorde, og hvis jeg havde vidst det den gang, som jeg ved i dag, ville jeg ikke have sagt/gjort, som jeg sagde/gjorde.

Jeg kan desværre ikke gøre det sagte/gjorte usagt/ugjort, men jeg vil gerne give dig genoprejsning.

(Version 1): Jeg vil gerne tilbyde dig (*følgende erstatning*), men måske mener du, at noget andet ville tilfredsstille dig mere.

I så fald vil jeg meget gerne høre dit forslag.

(Version 2): Jeg ved ikke, om dette brev er tilstrækkeligt, eller om du mener, at der er noget andet, jeg kan gøre, som vil tilfredsstille dig mere.

I så fald vil jeg gerne høre dit forslag.

Kærlig hilsen fra

Hvis jeg mener, at den andens forslag er mere, end jeg er villig eller i stand til at gøre, indrømmer jeg dette, og, hvis muligt forhandler jeg om forslaget således, at vi når frem til en løsning, der er tilfredsstillende for begge.

Hvis den anden ikke kan tilgive mig, accepterer jeg, at jeg er magtesløs overfor en andens

evne til at tilgive, og jeg giver slip og går videre med mit liv, samtidigt med at jeg gør mit bedste for ikke at skade en anden på samme måde igen.

TRIN TI

VI FORTSATTE VORES PERSONLIGE RANSAGELSER, OG NÅR VI TOG FEJL, INDRØMMEDE VI DET STRAKS.

Kære AcAdAn medlem, TIL LYKKE!

Efter at have afsluttet dit arbejde med Trin Ni har du nu opnået adgang til visdommens kilde i dit Guddommelige Selv, din Sjæl og kan dermed bruge alle dine fire aspekter:

Guden/Gudinden – Visdomsgiveren.
Faderen/Moderen – Omsorgsgiveren.
Manden/Kvinden – Kærlighedsgiveren.
Drengen/Pigen – Glædesgiveren.

Du er også nu begyndt dit arbejde med Trin Ti!

Princippet i Trin Ti er **villighed**.

Tiende Trins slogan er: *Vejled mig gennem min ønsker og befri mig fra mine fejl.*

FORSLAG

1) Læs Trin Ti i bogen *Active Addictions Anonymous - Det Vilde Liv*.

2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner og på et AcAdAn møde.

Min opfattelse af teksten til Trin 10 er:

3) Løs opgaverne til Tiende Trin som foreslået nedenfor.

4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde i Trin Ti med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner og på et AcAdAn møde.

Min opfattelse af arbejdet med Trin 10 er:

Kærlighed og knus til dig fra AcAdAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN TI:

Opgave 1:

I **mindst** syv dage og i **højst** tredive dage vælger jeg at lave en daglig ransagelse i overensstemmelse med formen i nedenstående forslag, inden jeg går videre til Trin Elleve:

I **mindst** syv dage og i **højst** tredive dage vælger jeg at lave en daglig ransagelse i overensstemmelse med formen i nedenstående forslag:

I dag brugte jeg mit Syvende Trin på, og det virkede ved at (jeg vælger at skrive ned, hvordan det virkede for mig), men det virkede ikke, fordi (jeg vælger at skrive ned, hvorfor det ikke virkede for mig, hvis det ikke virkede).

Hvis mit Syvende Trin ikke virkede for mig, brugte jeg mit Sjette Trin på (jeg vælger at skrive det emne ned, jeg ransager, og det virkede ved at (jeg vælger at skrive ned, hvordan mit Sjette Trin virkede for mig), men det virkede heller ikke, fordi (jeg vælger at skrive ned, hvorfor mit Sjette Trin ikke virkede for mig, hvis det ikke virkede), og dernæst udfører jeg et Tiende Trin på emnet som foreslået nedenfor.

Trin 1: Jeg vælger at skrive et eksempel ned fra min dag på, hvordan min magtesløshed overfor min addiktion til kronisk utilfredshed men min menneskelighed kom til udtryk, og hvordan dette gjorde mit liv uhåndterligt.

Trin 2: Jeg vælger at skrive det ned, som jeg tror kunne være min Højere Magts kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt bag den situation, jeg beskrev i Trin Et.

Trin 3: Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg ønsker at overgive mig til det, jeg tror, kunne være min Højere Magts kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt.

Trin 4: Jeg vælger at skrive ned, hvilke af mine karakterdefekter, jeg blev opmærksom på i løbet af denne ransagelse, som stod i vejen for min overgivelse i Trin Tre samt hvilke dyder, der kan hjælpe mig til at overgive mig.

Trin 5: Jeg vælger at læse min ransagelse fra Trin 1-4 for min Højere Magt og jeg vælger at dele den med et andet menneske.

Jeg vælger at skrive en taknemmelighedsliste med **mindst** en ti velsignelser, som jeg kunne være taknemmelig for i løbet af min dag.

Trin 6: Jeg vælger at lave en Sjette Trins Analyse samt en energetisk flytning for at blive helt rede til at tillade min Højere Magt at befri mig fra at bruge energierne i den Smertering,

som smertede mig mest, eller ved at arbejde med alle de Smerteringe, som jeg identificerede ved at arbejde med dem en ad gangen.

Trin 7: Jeg vælger at skrive mindst et eksempel ned om, hvordan jeg anvendte Trin Syv på den/de karakterdefekt/er, som jeg fik øje på i en situation, medens den fandt sted, ved at bede min Højere Magt om at befri mig fra min/e karakterdefekt/er, og hvad resultatet var af at anvende Trin Syv.

Trin 8: Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg skadede mig selv eller en anden i situationen samt hvilken genoprejsning, jeg besluttede at give mig selv og den anden/de andre.

Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg tilgav mig selv for min fejl/mine fejl og gav slip i dem alle, samt hvordan jeg tilgav andre for de fejl, de begik imod mig.

Trin 9: Jeg vælger at skrive ned, hvordan jeg udførte min genoprejsning.

Trin 10: Indrømmede jeg min fejl øjeblikkeligt, og gav jeg en genoprejsning uden undskyldninger eller forklaringer?

Hvis jeg ikke indrømmede min fejl øjeblikkeligt, hvor længe gik der da, før jeg var i stand til at eje min fejltagelse, give genoprejsning for den, tilgive mig selv og den anden og give slip i den?

Hvordan anvendte jeg en dyd i dag, og hvordan fik det mig til at tænke og føle?

Dag 1:

Dag 2:

Dag 3:

Dag 4:

Dag 5:

Dag 6:

Dag 7:

Dag 8:

Dag 9:

Dag 10:

Dag 11:

Dag 12:

Dag 13:

Dag 14:

Dag 15:

Dag 16:

Dag 17:

Dag 18:

Dag 19:

Dag 20:

Dag 20:

Dag 21:

Dag 22:

Dag 23:

Dag 24:

Dag 25:

Dag 26:

Dag 27:

Dag 28:

Dag 29:

Dag 30:

ANVENDELSE AF TIENDE TRIN

Opgave 1:

Efter at have anvendt Trin Ti hver dag i **mindst** 7 dage og i **højst** 30 dage, inden jeg går videre til Trin Elleve, vælger jeg at bruge Trin Ti til at lave en daglig ransagelse efter bedste evne.

TRIN ELLEVE

**GENNEM BØN OG MEDITATION SØGTE VI AT FORBEDRE VORES
BEVIDSTE KONTAKT MED VORES HØJERE MAGT, SÅDAN SOM VI
FORSTOD DEN MAGT, IDET VI KUN BAD OM KUNDSKAB OM VORES
HØJERE MAGTS VILJE FOR OS OG OM KRAFTEN TIL AT UDFØRE DEN.**

Kære AcAdAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Trin Elleve!

Princippet i Trin Elleve er **bevidsthedsudvidelse**.

Elvte Trins slogan er: *Gud, Din Vilje ske.*

FORSLAG

1) Læs Trin Elleve i bogen *Active Addictions Anonymous - Det Vilde Liv*.

2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner og på et AcAdAn møde.

Min opfattelse af teksten til Trin 11 er:

3) Løs opgaverne til Elvte Trin som foreslået nedenfor.

4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde i Trin Elleve med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner og på et AcAdAn møde.

Min opfattelse af arbejdet med Trin 11 er:

Kærlighed og knus til dig fra AcAdAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN ELLEVE:

Opgave 1:

I det Elvte Trin vælger jeg at undersøge forskellige åndelige systemer og deres meditationsmetoder for at finde nogle bønner og nogle meditationsformer, der virker for mig.

Opgave 2:

Når jeg har fundet de bønner og de meditationsformer, der virker for mig, vælger jeg at praktisere min udvalgte meditationsform i **mindst** syv dage og **højst** tredive dage, inden jeg gør videre til Trin Tolv.

Samtidigt skriver jeg **mindst** en fordel ned hver dag, som jeg opnåede ved hjælp af bøn og meditation.

Opgave 3:

Desuden vælger jeg at udføre nedenstående analyse mindst én gang i løbet af de dage, jeg vælger at udføre mit daglige Elvte Trin:

Hvis jeg ønsker en mere detaljeret vedledning, vælger jeg at bruge nedenstående analyser fra boget *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*.

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

I dag brugte jeg:

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

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

I dag brugte jeg **fravær af mit sande Selv, min Ånd**, fordi....

Jeg vælger at skrive ned, hvordan min anvendelse af **fravær af mit sande Selv, min Ånd**, fik mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen.

Ukærlig:

1. Jeg tænkte, at....
2. Jeg følte, at....
3. Jeg handlede ved at....
4. Jeg forholdt mig til andre i situationen ved at....

Hensynsløshed:

1. Jeg tænkte, at....
2. Jeg følte, at....
3. Jeg handlede ved at....
4. Jeg forholdt mig til andre i situationen ved at....

Hårdhjertethed:

1. Jeg tænkte, at....
2. Jeg følte, at....
3. Jeg handlede ved at....
4. Jeg forholdt mig til andre i situationen ved at....

Ubarmhjertighed:

1. Jeg tænkte, at....
2. Jeg følte, at....
3. Jeg handlede ved at....
4. Jeg forholdt mig til andre i situationen ved at....

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....

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

Nærvær af mit sande Selv, min Ånd og dermed betingelsesløs:

- 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 mit sande Selvs, min Ånds betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed kunne have fået mig til at tænke, føle, handle og forholde mig til andre i situationen

Kærlighed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at....
2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at....
3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at....
4. Jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til andre i situationen ved at....

Omsorg:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at....
2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at....
3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at....
4. Jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til andre i situationen ved at....

Medfølelse:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at....
2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at....
3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at....
4. Jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til andre i situationen ved at....

Barmhjertighed:

1. Jeg **tror**, jeg ville tænke, at....
2. Jeg **tror**, jeg ville føle, at....
3. Jeg **tror**, jeg ville handle ved at....

4. Jeg **tror**, jeg ville have forholdt mig til andre i situationen ved at....

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.... så.... fordi....

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....

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

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **fravær af mit sande Selv, min Ånd** i dag ved at bruge en **ukærlig** væremåde til at.... så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi.... og jeg elsker og accepterer også **fraværet af mit sande Selv, min Ånd** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som det er, fordi.... og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi....

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **fravær af mit sande Selv, min Ånd** i dag ved at bruge **hensynsløshed** til at.... så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi.... og jeg elsker og accepterer også **fraværet af mit sande Selv,**

min **Ånd** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som det er, fordi.... og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi....

HK venstre: Selvom jeg valgte at bruge **fravær af mit sande Selv, min Ånd** i dag ved at bruge **hårdhjertethed** til at.... så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi.... og jeg elsker og accepterer også **fraværet af mit sande Selv, min Ånd** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som det er, fordi.... og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi....

HK højre: Selvom jeg valgte at bruge **fravær af mit sande Selv, min Ånd** i dag ved at bruge **ubarmhjertighed** til at.... så elsker og accepterer jeg mig selv helt og fuldt for at være nøjagtigt, som jeg er, fordi.... (og jeg elsker og accepterer også **fraværet af mit sande Selv, min Ånd** helt og fuldt for at være nøjagtigt, som det er, fordi.... og jeg elsker og accepterer også smerten helt og fuldt for at være nøjagtigt, som den er, fordi....

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

ØB: Min **ukærlige væremåde** fik mig til at tænke, at....

SØ: Min **ukærlige væremåde** fik mig til at føle, at....

UØ: Min **hensynsløshed** fik mig til at tænke, at....

UN: Min **hensynsløshed** fik mig til at føle, at

HF: Min **hårdhjertethed** fik mig til at tænke, at....

KB: Min **hårdhjertethed** fik mig til at føle, at....

UA: Min **ubarmhjertighed** fik mig til at tænke, at....

TH: Min **ubarmhjertighed** fik mig til at føle, at....

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

Smerten er på....

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Måske kunne jeg åbne mig for at give slip i at være **ukærlig**, hvis....

SØ: Så kunne jeg også give slip i at være **hensynsløs** ved at....

UØ: Så kunne jeg også give slip i at være **hårdhertet** ved at....

UN: Så kunne jeg også give slip i at være **ubarmhjertig** ved at....

HF: Jeg tror på, at jeg nu kunne komme mig over at være **ukærlig** og **hensynsløs**, fordi....

KB: Ja, jeg begynder faktisk at tro på, at jeg kan give slip i at være **hårdhertet** og **ubarmhjertig**, fordi....

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, hårdhertet** og **ubarmhjertig** i en lignende situation i fremtiden, fordi....

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, hårdhertet** og **ubarmhjertig** i en lignende situation i fremtiden, fordi....

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 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 **nærvær af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **kærlig** i en lignende situation i fremtiden, fordi.... ved at....

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærvær af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **omsorgsfuld** i en lignende situation i fremtiden fordi.... ved at....

HK venstre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærvær af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **medfølende** i en lignende situation i fremtiden fordi.... ved at....

HK højre: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærvær af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **barmhjertig** i en lignende situation i fremtiden fordi.... ved at....

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

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærvær af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **kærlig** i en lignende situation i fremtiden ved at....

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærvær af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **omsorgsfuld** i en lignende situation i fremtiden ved at....

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærvær af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **medfølende** i en lignende situation i fremtiden ved at....

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærvær af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **barmhjertig** i en lignende situation i fremtiden ved at....

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærvær af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **kærlig** i en lignende situation i fremtiden, fordi....

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærvær af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **omsorgsfuld** i en lignende situation i fremtiden, fordi....

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

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærvær af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **barmhjertig** i en lignende situation i fremtiden, fordi....

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

Glæden er på....

Derefter vælger jeg at tappe videre, som foreslået nedenfor.

ØB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærvær af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **kærlig** i en lignende situation i fremtiden, fordi....

SØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærvær af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **omsorgsfuld** i en lignende situation i fremtiden, fordi....

UØ: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærvær af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **medfølelse** i en lignende situation i fremtiden, fordi....

UN: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærvær af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **barmhjertig** i en lignende situation i fremtiden, fordi....

HF: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærvær af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **kærlig** i en lignende situation i fremtiden ved at....

KB: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærvær af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **omsorgsfuld** i en lignende situation i fremtiden ved at....

UA: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærvær af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **medfølelse** i en lignende situation i fremtiden ved at....

TH: Jeg vælger hermed at give mig selv tilladelse til at bruge **nærvær af mit sande Selv, min Ånd** til at være bevidst **barmhjertig** i en lignende situation i fremtiden ved at....

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 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.

Opgave 2 fortsat:

Dag 01:

Dag 02:

Dag 03:

Dag 04:

Dag 05:

Dag 06:

Dag 07:

Dag 08:

Dag 09:

Dag 10:

Dag 11:

Dag 12:

Dag 13:

Dag 14:

Dag 15:

Dag 16:

Dag 17:

Dag 18:

Dag 19:

Dag 20:

Dag 20:

Dag 21:

Dag 22:

Dag 23:

Dag 24:

Dag 25:

Dag 26:

Dag 27:

Dag 28:

Dag 91:

Dag 30:

ANVENDELSE AF ELVTE TRIN

Efter at have anvendt Trin Elleve i **mindst** 7 dage og **højst** 30 dage, inden jeg går videre til Trin Tolv, vælger jeg at bruge Trin Elleve til at bede og meditere på daglig basis for at vedligeholde mit Program ved at leve det.

TRIN TOLV

**EFTER AT HAVE FÅET EN ÅNDELIG OPVÅGNEN SOM FØLGE AF DISSE
TRIN, PRAKTISEREDE VI DISSE PRINCIPPER I ALLE VORES
FOREHAVENDER OG GAV DETTE BUDSKAB VIDERE TIL ANDRE, DER LED
UNDER ADDIKTION TIL KRONISK UTILFREDSHED.**

Kære AcAdAn medlem, TIL LYKKE!

Du er nu begyndt dit arbejde med Trin Tolv!

Princippet i Trin Tolv er **barmhjertighed**.

Tolvte Trins slogan er: *Vi spørger ikke, hvordan din smerte opstod, men hvad du ønsker at gøre ved det, og hvordan vi kan hjælpe*

FORSLAG

1) Læs Trin Tolv i bogen *Active Addictions Anonymous - Det Vilde Liv*.

2) Del din opfattelse af det, du har læst, med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner og på et AcAdAn møde.

Min opfattelse af teksten til Trin 12 er:

3) Løs opgaverne til Tolvte Trin som foreslået nedenfor.

4) Del dine erfaringer med og dine konklusioner om dit arbejde i Trin Et med din Sponsor eller med din Helbredelsespartner og på et AcAdAn møde.

Min opfattelse af arbejdet med Trin 12 er:

Kærlighed og knus til dig fra AcAdAn!

OPGAVER TIL ARBEJDET MED TRIN TOLV

Opgave 1:

Bare for i dag, vælger jeg at beskrive den plan, jeg har om at praktisere principperne i mit AcAdAn Program i alt, hvad jeg foretager mig, og jeg vælger desuden at beskrive, hvordan det gik med at følge min plan, så godt jeg kunne.

Opgave 2:

Jeg vælger at beskrive, hvilket tidspunkt jeg ønsker af afsætte på min dag til at praktisere mit Elvte Trin samt hvor lang tid, jeg ønsker at investere i mit Elvte Trin dagligt.

Opgave 3:

Jeg vælger at beskrive mindst ét eksempel på, hvordan jeg valgte at praktisere mit Syvende Trin, da jeg observerede, at en af mine karakterdefekter var aktiv i en situation i løbet af min dag, og desuden beskriver jeg mindst ét eksempel på en situation, hvor jeg bad min Højere Magt om at befri mig fra min selvhøjtidelige alvor.

Opgave 4:

Jeg vælger at beskrive hvilket tidspunkt på min dag, jeg ønsker at afsætte til at praktisere mit Tiende Trin, og hvor lang tid jeg ønsker at bruge dagligt på mit Tiende Trin.

Opgave 5:

Jeg eksperimenterer med at give AcAdAn budskabet videre på forskellig måde fx.

1. ved hjælp af samtaler på tomandshånd,
2. ved at dele på møder,
3. ved at tilbringe tid med nykommere,
4. ved at påtage mig at være Sponsor
5. ved at praktisere principperne i alt, hvad jeg foretager mig,

og jeg vælger at beskrive den eller de former, som passer bedst til mig samtidigt med, at jeg husker, at Programmet virker ved tiltrækning frem for agitation.

ANVENDELSE AF TRIN TOLV:

Opgave 1:

Jeg vælger at beskrive, hvordan jeg delte mine erfaringer med mit AcAdAn Program med andre i dag.

Desuden vælger jeg at læse nedenstående principper igennem hver dag i **mindst** 7 dage og **højest** 30 dage, og desuden vælger jeg at beskrive, hvordan jeg praktiserede mindst et disse principper i løbet af min dag:

PRINCIPPERNE I TRINENE

1) Princippet i Første Trin er Ærlighed.

Slogan: *Sandheden sejrer altid til sidst!*

2) Princippet i Andet Trin er Åbensindethed.

Slogan: *At lytte opmærksomt og respektfuldt til en anden er det første udtryk for følelsesmæssig ædruelighed.*

3) Princippet i Tredje Trin er Overgivelse.

Slogan: *Følg dit hjerte.*

4) Princippet i Fjerde Trin er Mod.

Slogan: *Jeg accepterer både mine dyder og mine karakterdefekter.*

De første Fire Trin til sammen repræsenterer det første møde med den Store Ring af Glæde, der består af Tro, Håb, Kærlighed og Sandhed.

5) Princippet i Femte Trin er Ydmyghed

Slogan: *Jeg er hverken mere eller mindre end nogen anden skabningmanifestation.*

6) Princippet i Sjette Trin er Forvandling.

Slogan: *Jeg ejer mine sår.*

7) Princippet i Syvende Trin er ,Giv slip‘.

Slogan: *Giv slip og lad Gud.*

8) Princippet i Ottende Trin er Tilgivelse.

Slogan: *Tilgiv mig mine fejl og giv mig evnen til at tilgive dem, der fejler mod mig.*

Trin Fem til Otte repræsenterer det andet møde med den Store Ring af Glæde.

9) Princippet i Niende Trin er Befrielse.

Slogan: *Den rette handling er den søde frugt selv.*

10) Princippet i Tiende Trin er Villighed.

Slogan: *Vejled mig gennem min ønsker og befri mig fra mine fejl.*

11) Princippet i Elvte Trin er Bevidsthedsudvidelse.

Slogan: *Gud, Din Vilje ske.*

12) Princippet i Tolvte Trin er Barmhjertighed.

Slogan: *Vi spørger ikke, hvordan din smerte opstod, men hvad du ønsker at gøre ved det, og hvordan vi kan hjælpe.*

De sidste Fire Trin til sammen repræsenterer det tredje møde den Store Ring af Glæde.

TAKKEDE JEG MIN HØJERE MAGT OG ALLE ANDRE FOR DEN HJÆLP OG
VEJLEDNING, JEG MODTOG I LØBET AF DAGEN, I ALLE MINE FOREHAVENDER?

Dag 1:

Dag 2:

Dag 3:

Dag 4:

Dag 5:

Dag 6:

Dag 7:

Dag 8:

Dag 9:

Dag 10:

Dag 11:

Dag 12:

Dag 13:

Dag 14:

Dag 15:

Dag 16:

Dag 17:

Dag 18:

Dag 19:

Dag 20:

Dag 21:

Dag 22:

Dag 23:

Dag 24:

Dag 25:

Dag 26:

Dag 27:

Dag 28:

Dag 29:

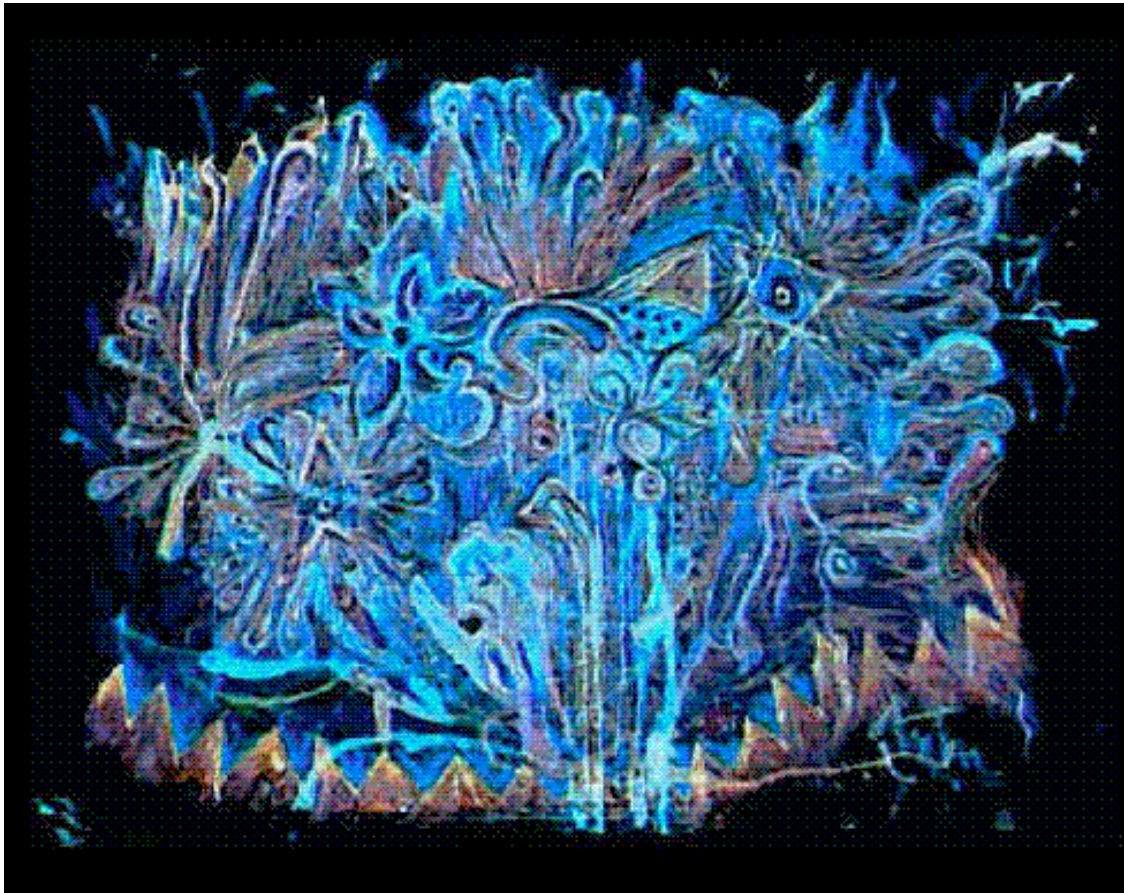
Dag 30:

ANVENDELSE AF TOLVTE TRIN:

Efter at have anvendt Tolvte Trin hver dag i **mindst** 7 dage og **højst** 30 dage, vælger jeg at bruge Trin Tolv til at anvende Programmets principper dagligt i alt, hvad jeg foretager mig for at vedligeholde mit Program ved at leve det.

TO SPONSORERS FORSLAG TIL AT ARBEJDE MED PROGRAMMET I

ACTIVE ADDICTIONS ANONYMOUS



DET VILDE LIV