

Elogii pentru *Soluția de tapotare pentru pierdere în greutate și încredere în propriul corp*

„În calitate de doctor complet conștient de numeroasele beneficii de sănătate ale menținerii unei greutate sănătoase, sunt de mult timp în căutarea unei cărți pe care să o recomand pacienților care sunt gata să părăsească rutina dietei și să depună într-adevăr efortul interior necesar pentru a obține o greutate sănătoasă optimă în mod *permanent*. Nu mai căutați. Aceasta este cartea.”

- **DR. OBSTETRICĂ-GINECOLOGIE LISSA RANKIN, autoarea cărții bestseller New York Times *Mind Over Medicine (Vindecarea cu ajutorul minții)***

„*Schimbă-ți masa, schimbă-ți soarta* este de mulți ani unul dintre moto-urile mele preferate. Din nefericire însă, este dificil să ne hrănim corpul atunci când stima noastră de sine e la pământ. *Soluția de tapotare pentru pierdere în greutate și încredere în propriul corp* este un sistem remarcabil, care eliberează emoțiile și convingerile ce ne împiedică să ne iubim corpul. Eu folosesc tapotarea în mod regulat și am beneficiat personal de pe urma acestei metode remarcabile. Este una dintre cele mai importante practici din arsenalul meu de vindecare. Vino alături de Jessica Ortner în această călătorie uimitoare și încearcă și tu!”

- **KRISS CARR, autoarea cărții bestseller New York Times *Crazy Sexy Kitchen (Bucătăria nebună și sexy)***

„Sunt atât de entuziasmată de această carte! Tapotarea este un instrument remarcabil care le permite oamenilor să facă schimbări pozitive într-un timp record și sunt încântată că Jessica Ortner le-a oferit această tehnică transformatoare femeilor care tânjesc să se simtă bine în corpul lor. Confruntându-te cu sursa problemei – durerea ce stă la baza greutății tale, convingerile care te mențin blocată sau limitele care trebuie stabilite – nu va trebui să aștepti să pierzi în greutate pentru a te simți încrezătoare. Te poți simți bine *chiar acum* făcând pur și simplu exercițiile din această carte. *Soluția de tapotare pentru pierdere în greutate și încredere în propriul corp* ar putea rămâne în istorie drept o carte revoluționară atunci când vine vorba de a le arăta femeilor cum să iasă din iadul pierderii în greutate.”

- **CHERYL RICHARDSON, autoarea cărții bestseller New York Times *The Art of Extreme Self-Care (Arta îngrijirii de sine extreme)***

* Volum apărut în limba română cu titlul *Vindecarea cu ajutorul minții: dovezi științifice care arată că te poți vindeca singur* la Editura Adevăr Divin, în anul 2013. (n. red.)

„Această carte este minunată! Am fost captivată de la prima pagină. Jessica îți dă putere arătându-ți cum să îndepărtezi *energetic* obstacolele. Îmi place la nebunie; este o lectură foarte plăcută, foarte personală și o recomand cu insistență tuturor celor care s-au luptat cu greutatea lor. Îți mulțumesc, Jessica Ortner, că ai scris o carte frumoasă care-i va ajuta pe oameni să reușească... ușor!”

- **DONNA EDEN, autoarea cărților *Energy Medicine (Medicina energetică*)* și *Energy Medicine for Women (Medicina energetică pentru femei)***

„Jessica Ortner nu doar că ne învață cu blândețe despre instrumente ce ne pot schimba viața acum, ci ne inspiră totodată să ne acceptăm unicitatea și să ne iubim pe noi însene în totalitate. Ce bine ar fi dacă fiecare adolescentă din America ar putea învăța despre acest tip de dragoste de sine și încredere în propriul corp...”

- **DONNA GATES, autoarea *The Body Ecology Diet (Dieta de ecologie a corpului)***

„În *Soluția de tapotare pentru pierdere în greutate și încredere în propriul corp*, Jessica Ortner oferă o abordare practică și eficientă pentru a elimina judecata de sine și critica îndreptată asupra corpului nostru. Dacă ne dorim o schimbare profundă și de durată pentru greutatea și încrederea noastră, trebuie să renunțăm la convingerile și emoțiile negative care ne trag înapoi. Tapotarea este una dintre cele mai remarcabile tehnici de a obține această schimbare dintre câte am experimentat, iar Jessica este ghidul perfect în călătoria spre o iubire de sine și o încredere mai mari.”

- **MARCI SHIMOFF, autoarea cărților bestseller nr. 1 *New York Times Happy for No Reason (Fericit fără motiv**)*, *Love for No Reason (Iubește fără motiv)* și *Chicken Soup for the Woman's Soul (Supă de pui pentru sufletul femeii)***

„*Soluția de tapotare pentru pierdere în greutate și încredere în propriul corp* trebuie neapărat citită! Într-un mod genial, Jessica Ortner le dă putere cititoarelor să-și înfrunte fricile pentru a stabili o nouă relație cu corpul lor.

* Volum apărut în limba română cu titlul *Medicina energetică. Metode de echilibrare a energiilor corpului pentru sănătate și vitalitate* la Editura Polirom, în anul 2007. (n. red.)

** Volum apărut în limba română cu titlul *Fericit fără motiv. 7 pași pentru a obține fericirea interioară* la Editura Curtea Veche, în anul 2013. (n. red.)

Expertiza sa EFT* radiază prin fiecare pagină a acestei cărți, pe măsură ce ea simplifică tehnica pentru nou-veniți, sprijinindu-i în același timp pe cei care fac asta de-o viață. Îmi place la nebunie această carte!”

- **GABRIELLE BERNSTEIN**, autoarea cărții bestseller New York Times *May Cause Miracles (Se pot produce miracole**)*

„Soluția de tapotare pentru pierdere în greutate și încredere în propriul corp este un ghid stimulant și eficace pentru a deveni rapid și fără durere persoana care știi că ești cu adevărat, în corpul pe care dorești să-l ai. Folosirea acestui ghid îți va ușura calea înspre cea mai bună variantă a ta, în toate felurile, odată pentru totdeauna. Ia-o, folosește-o și bucură-te acum și mereu de libertatea pe care ți-o aduce.”

- **SONIA CHOQUETTE**, autoarea cărții bestseller New York Times *The Answer Is Simple (Răspunsul este simplu***)*

„Cartea scrisă de Jessica, *Soluția de tapotare pentru pierdere în greutate și încredere în propriul corp*, este plină de compasiune și oferă o cheie ce poate debloca depozitul de grăsime. Succesul poate fi atins cu ajutorul tapotării, prin eliminarea felului negativ în care vorbim cu noi însene și prin deschiderea spre oportunitatea de a ne aprecia frumusețea naturală.”

- **JULIE DANILUK**, autoarea cărții *Meals that Heal Inflammation (Mese care vindecă inflamarea)*

„Obținem un corp puternic și frumos atunci când domolim tot zgomotul și stresul în legătură cu dieta și exercițiul, astfel încât să ne putem auzi și urma propria intuiție. Folosind tapotarea, Jessica ne învață cum să facem exact asta și să radiem dinăuntru în afară. Renunță la stres și începe să prosperi.”

- **TARA STILES**, fondatoarea Strala**** și autoarea cărții *Slim Calm Sexy Yoga (Yoga zveltă, calmă, sexy)*

* EFT – Emotional Freedom Techniques (*Tehnici de eliberare emoțională*). (n. tr.)

** Volum apărut în limba română cu titlul *Se pot produce miracole* la Editura For You, în anul 2015. (n. red.)

*** Volum apărut în limba română cu titlul *Răspunsul este simplu* la Editura Adevăr Divin, în anul 2009. (n. red.)

**** Strala yoga este o formă modernă de yoga fondată în 2008 de Tara Stiles. (n. tr.)

„Aceasta nu este o carte obișnuită despre pierderea în greutate. Aceasta este o hartă, o carte de memorii și un manual de instrucțiuni pentru o viață trăită bine într-un corp pe care îl iubești. Îmi place foarte mult combinația realizată de Jessica Ortner între vulnerabilitate, umor și rețete testate de tapotare. Faptul că am citit această carte mi-a oferit o nouă perspectivă asupra modului în care mintea și corpul pot fi unite pentru a lucra ca o echipă de susținere, ca să creeze un corp și o viață vibrante.”

- **ALEXANDRA JAMIESON, co-creatoarea filmului *Super Size Me** și autoarea cărții *The Great American Detox Diet (Marea dietă americană de detoxifiere)***

„Cine ar fi crezut că o carte despre *pierderea în greutate* poate semăna cu o îmbrățișare caldă și o cană aburindă de cacao fierbinte alături de o prietenă grozavă? Aceasta e genialitatea de care dă dovadă Jessica Ortner. Ea ne însoțește în profunzimea problemelor noastre de bază, cu o uimitoare compasiune și cu instrumente și o tehnologie incredibile care produc rezultate impresionante. Recomand această carte oricărei femei care și-a dorit întotdeauna să-și găsească drumul înapoi spre corpul pe care e menită de la naștere să-l iubească.”

- **REGENA THOMASHAUER, autoarea cărții *Mama Gena's School of Womanly Arts (Școala mamei Gena de arte femeiești)***

„Dacă ești pregătită să-ți exprimi adevărata putere și să scapi de lupta cu greutatea, Jessica are soluția. Citește acum această carte. Pentru că meriți să te simți atât de frumoasă pe cât ești cu adevărat.”

- **MARIE FORLEO, autoarea cărții *Make Every Man Want You (Cum să te faci dorită de toți bărbații**)***

„Într-o cultură obsedată de soluții rapide, diete la modă și circumferința coapselor unui supermodel, cartea scrisă de Jessica Ortner se distinge ca o soluție stimulantă pentru chinurile legate de greutate ale femeii moderne. Jessica se adresează fricii, tensiunii și durerii care le țin pe femei captive într-un cerc de obiceiuri autodistructive, oferind instrumente pentru reflecție asupra sinelui, vindecare și dezvoltare personală. Folosind faimoasa metodă EFT, Jessica oferă o soluție care se adresează spiritului, minții și taliei tale. Această carte te va ajuta să te ridici și să-ți revendici corpul drept sacru, sexy și frumos.”

- **LATHAM THOMAS, autoarea cărții *Mama Glow (Strălucire maternă)***

* *Super Size Me (Păcăleala)*, film documentar american din anul 2004 despre industria fast-food. (n. tr.)

** Volum apărut în limba română cu titlul *Cum să te faci dorită de toți bărbații*, Editura Curtea Veche, 2015. (n. red.)

„Jessica Ortner este la curent cu tot ce ține de creșterea în greutate datorată stresului și de metodele pentru a evita efectele stresului asupra corpului. Tapotarea este o soluție grozavă pentru a opri reacția la stres și a restabili corpul la funcția sa metabolică corectă. Îmi place la nebunie cum Jessica ne face să ne simțim în siguranță atunci când suntem sincere în privința obiceiurilor noastre alimentare reale, uneori inconștiente, fiind ea însăși atât de deschisă și de conștientă de propriile sale probleme. Ea este o sursă de inspirație și are o abordare orientată spre soluții la o problemă care afectează multe femei și care este în cele din urmă legată de încrederea noastră generală. Bravo, feto!”

- **LISA GARR, gazda emisiunii *The Aware Show***

„În *Soluția de tapotare pentru pierdere în greutate și încredere în propriul corp*, Jessica Ortner a oferit o resursă formidabilă, nu doar pentru femei, ci și pentru adolescente, pentru a le ajuta să se elibereze de rușinea și robia asociate atât de des cu greutatea și aspectul fizic. Ca expert în problemele femeilor, o felicit pentru crearea unei resurse atât de valoroase și de oportune care să le ajute pe femei să se elibereze de aceste convingeri false și percepții greșite despre ele însele. Orice femeie care citește această carte se va elibera și va simți mai multă dragoste și apreciere pentru ea însăși și mai multă bucurie în toate zonele vieții sale.”

- **CAROL TUTTLE, creatoarea site-ului *dressingyourtruth.com***

„Cartea scrisă de Jessica este o comoară! Este plină de instrumente, strategii și observații despre cum să ajungi într-o poziție mai plină de iubire și de acceptare față de tine însăși și cum să scapi de adevăratele probleme care provoacă creșterea în greutate. Te vei simți de parcă îți vorbește cea mai bună prietenă a ta, iubitoare și blândă. Eu simt încontinuu diferența pe care o creează tapotarea în propria mea viață și alinarea pe care o aduce. Dacă vrei să simți o schimbare, citește și practică ceea ce scrie în această carte.”

- **AGAPI STASSINOPOULOS, autoarea cărții *Unbinding the Heart (Cum să dezlegi inima)***

„Jessica Ortner ne amintește că nimic nu e mai important decât să ne vindicăm relația cu propriul corp. Cumva, noi am uitat ce dar sacru este – faptul că este șansa noastră să fim aici. Cu umor și modestie, Jessica dezvăluie un instrument foarte simplu care ne transformă radical experiența de a fi în propriul corp, de la ură de sine la acceptare de sine. În cel mai rău caz, citind această carte, îți vei crește starea de bine. În cel mai bun caz, îți vei transforma întreaga viață.”

- **MEGGAN WATTERSON, autoarea cărții *Reveal (Dezvăluirea)***

„Ca expert în fitness, oamenii mă întrebă tot timpul ce exerciții ar trebui să facă și ce alimente ar trebui să mănânce pentru a pierde în greutate. Răspunsul nu este niciodată simplu, pentru că e ceva mai profund decât exercițiile și dieta. Jessica ajunge acolo unde multe cărți despre pierderea în greutate nu sunt dispuse să ajungă, scufundându-se cu grație în blocajele emoționale și psihologice de fond, care le împiedică pe femei să facă schimbări majore în corpul și viața lor. Ea oferă exerciții *profunde*, dar *simple*, care *vor* funcționa rapid. Întrucât am practicat tapotarea împreună cu ea, știu de la sursă că munca sa este plină de iubire, înțelepciune și compasiune autentică – ea este pur și simplu magică, așa cum e și această carte.”

- **ERIN STUTLAND, creatoarea programului *Shrink Session Workout (Sesiunea de antrenament pentru slăbit)***

„În *Soluția de tapotare pentru pierdere în greutate și încredere în propriul corp*, Jessica Ortner le oferă cititoarelor un mod de a îmbrățișa iubirea și acceptarea de sine și de a depăși toate obiceiurile și convingerile limitative care contribuie la a fi supraponderal. Jessica va ajuta milioane de oameni să se iubească pe sine până ajung la corpul lor ideal și chiar mai bine, la viața lor ideală.”

- **HEATHER DANE, consultant de sănătate**

„EFT este un instrument simplu, convenabil ca timp și producător de miracole, care preface și transformă imediat gânduri, convingeri, și chiar afecțiuni fizice limitative. *Soluția de tapotare pentru pierdere în greutate și încredere în propriul corp* oferă observații profunde și procese demonstrate pentru dobândirea unui echilibru mental și fizic transformator și pentru restabilirea vitalității generale.”

- **JENNIFER MCLEAN, autoare, vindecătoare și gazdă a emisiunii *Healing with the Masters (Vindecarea cu maestrul)***

JESSICA ORTNER

Soluția de tapotare

pentru pierdere în greutate
și încredere în propriul corp

Ghidul femeii pentru a se stresa mai puțin,
a cântări mai puțin și a iubi mai mult

 ACT și Politon

2017

Cuprins

<i>Cuvânt-înainte de Dr. Christiane Northrup</i>	11
<i>Introducere</i>	15
Partea I: Pregătește-te pentru călătorie	
Capitolul 1 Cum te ajută tapotarea să pierzi în greutate	27
Capitolul 2 Ghid de pornire rapidă pentru tapotare	39
Capitolul 3 Pune capăt tiparului de panică	61
Partea a II-a: Privește în interior	
Capitolul 4 Depășește mâncatul pe fond emoțional	85
Capitolul 5 Cum afectează evenimentele greutatea și încrederea în propriul corp	111
Capitolul 6 Puterea convingerilor	131
Capitolul 7 Durerea din spatele greutății	157
Capitolul 8 Simte-te încrezătoare în corpul tău feminin	179
Partea a III-a: Mergi mai departe	
Capitolul 9 Găsește plăcerea în exerciții	197
Capitolul 10 Să descâlcim miturile, adevărurile și sentimentele în privința mâncării	223
Capitolul 11 Grija de sine și plăcerea	249
Capitolul 12 Călătoria în continuare	279
<i>Concluzie</i>	296
<i>Resurse</i>	299
<i>Mulțumiri</i>	300
<i>Despre autor</i>	302

Pentru femeile care mi-au împărtășit cu atâta generozitate poveștile lor și care m-au încurajat să-mi împărtășesc, la rândul meu, propria poveste.

Strălucim mai tare împreună.

Cuvânt-înainte

Această carte a ajuns în viața mea exact la momentul potrivit... Acum cu o lună înaintea unei ședințe foto pentru coperta celei mai recente cărți ale mele. Fac ședințe foto de ani de zile, iar înaintea fiecărei ședințe eram întotdeauna îngrijorată că nu voi încăpea în hainele de mărimea potrivită. Apoi treceam imediat la o dietă strictă, ca să-mi vină bine hainele în ziua ședinței. Cu câteva săptămâni înainte, îmi reduceam kaloriile și mă cântăream zilnic. Ba chiar călătoream cu cântarul în bagaj. Și asta a funcționat ani de zile. Până când a încetat să mai funcționeze. Chiar așa. Corpul meu a spus într-un final „De ajuns!” Nu mai funcționa nicio restricție de calorii și niciun exercițiu. Cântarul – și mărimea mea – pur și simplu nu se mai clinteau. Știu că nu așa ar trebui să funcționeze biologia, dar n-ai ce să faci.

Nu-mi scăpa ironia situației. Iată-mă, imaginea sănătății în toate celelalte aspecte, pășind pe cântar în fiecare dimineață, așteptând ca trupul meu să mă trădeze. Când a venit vorba de greutatea mea, mi-am tratat mereu corpul ca pe un infractor care trebuie ținut sub supraveghere constantă. Știam că dietele extreme sunt o nebunie, dar, înainte de programul propus de Jessica, nu credeam că mai am și alte variante.

Când am primit prima oară cartea scrisă de Jessica, mă îndoiam că acest program, sau această tapotare, vor face ceva pentru mine sau pentru corpul meu. Totuși, când am început să o citesc, am fost imediat uluită de cercetările care arătau că tapotarea scade nivelul cortizolului! Exact – chiar hormonul stresului care conduce la creșterea în greutate este scăzut pur și simplu prin tapotare. Aceasta a fost o revelație.

Așa că am decis să-i încerc programul în ciuda scepticismului meu – și am fost uimită de cât de repede mi-a transformat atât

persoana, cât și corpul. Lucrând cu Jessica, mi-am dat seama că mă agățasem de două convingeri limitative. În primul rând, aderasem în mod inconștient la ideea că a pierde în greutate, a face exerciții, a mânca în mod corect și a mă simți bine în corpul meu erau o luptă pentru mine – și aveau să fie mereu. În al doilea rând, fusesem prinsă de convingerea culturală că valoarea noastră ca femei este strâns legată de greutatea noastră. Nu puteam fi niciodată îndeajuns de zveltă; erau mereu alte 2 sau 4 kilograme de dat jos. Când venea vorba de pierderea în greutate, suficient nu era niciodată suficient, ceea ce mă împiedica să mă simt vreodată încrezătoare în propriul meu corp.

Cu îndrumarea primită de la Jessica, folosind tapotarea pentru a trece peste anxietatea care îmi distorsiona relația cu propriul corp, convingerile mele au început să se transforme. Prima și cea mai evidentă schimbare a fost modul în care mă simțeam în privința exercițiilor fizice. Încă din copilărie, privisem exercițiile ca pe o corvoadă. Aproape fiecare ieșire cu familia de care-mi pot aminti – începând cu vârsta de 4 ani – implica faptul de a căra echipament greu pe drumuri de munte. Serios, am urcat pe Muntele Washington în clăpări la vârsta de 10 ani, în timp ce târam după mine schiurile, bețele de ski și un rucsac. Era epuizant! Acele experiențe timpurii mi-au transmis convingerea că exercițiile erau ceva de care nu mă puteam bucura niciodată, așa că am fost șocată (și încântată!) atunci când, în urma acestui program, mă trezeam pur și simplu în fiecare dimineață și voiam să fac exerciții. Acum aștept cu nerăbdare să-mi mișc corpul. Exercițiile au devenit o adevărată sursă de plăcere pentru mine. Nu o corvoadă necesară. Ce schimbare!

Folosind tapotarea în mod regulat, am decis de asemenea să sar peste dieta intensivă și să mă bucur în schimb de faptul că am grijă de mine însămi. În loc să-mi restricționez mâncarea și să mă cântăresc, mănânc alimentele proaspete care îmi plac și am început să mă concentrez pe aprecierea corpului pe care-l am.

Așadar, mi s-a potrivit mărimea dorită de îmbrăcăminte pentru ședința mea foto? Da! Puteam închide ușor fermoarul fiecărei rochii și perechi de pantaloni pe care plănuisem să le port. Pentru prima oară după mulți ani, m-am simțit incredibil în ziua cu ședința foto.

Faptul că am fost atât de dezinvoltă în corpul și în hainele mele a fost o experiență nouă pentru mine și am primit compliment după compliment pentru felul în care arătam. Ce surpriză minunată au fost toate acestea!

Mi-am construit cariera cu convingerea că trupul nostru știe ce are nevoie și ne va spune care este acel lucru. Acum îmi dau seama că acele mesaje pot fi neclare. Ele pot fi mascate de convingeri false despre valoarea noastră, despre neajunsurile și imperfecțiunile noastre. Dietele regulate se bazează pe aceste convingeri limitative. Ele presupun ca noi să ne reducem la tăcere corpul și să ne spunem că suntem rele. Dietele regulate înseamnă să ne forțăm corpul să fie supus, dar trebuie să recunoaștem – asta nu funcționează. Chiar și atunci când mănânci foarte puțin și faci multe exerciții, dietele nu funcționează neapărat. Eu le-am încercat. Probabil că și tu le-ai încercat. Multe vor da niște rezultate rapide, dar ele sunt întotdeauna nesustenabile și te îndepărtează pur și simplu de ceea ce încearcă să-ți spună corpul tău.

Dar iată vestea bună – indiferent ce crezi, este posibil să transformi acele convingeri și, drept rezultat, să-ți transformi biologia. Fie că ești dependentă de zahăr, urăști exercițiile sau crezi că nu este posibil să ai încredere în corpul tău, soluția ta se află în această carte. Prin intermediul numeroaselor secvențe de tapotare pe care le vei găsi aici, plus ajutorul on-line pe care îl oferă Jessica, îți vei găsi drumul înapoi spre înțelepciunea și încrederea în propriul corp, care reprezintă dreptul tău din naștere. Este timpul să oprim nebunia dietelor și exercițiilor extreme și să creăm o nouă relație cu noi însene, cu emoțiile noastre, mâncarea noastră și corpul nostru – și prin acest proces, să ne transformăm corpul în moduri naturale și plăcute.

Soluția de tapotare pentru pierdere în greutate și încredere în propriul corp funcționează. Pur și simplu. Încearcă puțină tapotare. Nu ai nimic de pierdut, poate cu excepția câtorva kilograme, a câtorva convingeri depășite – și a unei mari cantități de cortizol în exces.

– DR. CHRISTIANE NORTHRUP

Introducere

Timp de mulți ani, am fost sigură că pierderea în greutate era răspunsul la toate problemele mele. Odată ce puteam încăpea în acea rochie sau în acei blugi, aveam să fiu fericită, cariera mea avea să-și ia avânt și eu aveam să ies la întâlniri. Însă doar *după* ce aveam să slăbesc. Doar atunci când nu mai arătam... *așa*.

Până atunci, mă panicam de fiecare dată când cineva îmi făcea o fotografie, plasându-mi strategic mâinile peste părțile pe care le uram. Sau decupam fotografia ca să se vadă doar fața mea, în caz că mâinile mele nu erau suficient de mari ca să acopere acele părți.

Până atunci, îmi anulam planurile. Mă micșoram din punct de vedere emoțional, astfel încât oamenii să nu observe cât de mare mă simțeam fizic. Continuum să cumpăr cărți despre pierderea în greutate, aparate pentru exerciții și mâncare de dietă. Într-o zi aveam să fiu fericită, dar nu azi, nu până nu pierdeam această greutate.

Asta sună familiar?

Să slăbești a devenit o obsesie culturală, dovedită de faptul că pierderea în greutate a ajuns o industrie de miliarde de dolari. Bănuiala mea este că dacă ai cumpărat această carte, probabil că nu e prima oară când plătești pentru ceva care să te ajute să pierzi în greutate.

De ce nimic nu pare să funcționeze? De ce, atunci când ai o asemenea dorință de a slăbi, numeroasele tale încercări de a lepăda definitiv greutatea eșuează? Cu certitudine lipsește ceva, o cheie ascunsă pentru a avea un corp de care să fii mândră – dar care este această cheie? Să faci mai multe exerciții sau un anumit tip de exerciții? Ar trebui să mănânci doar carbohidrați sau să nu mănânci deloc? Vegan? Cu conținut ridicat de proteine? Într-o lume care te copleșește constant cu informații contradictorii, ce va da până la urmă rezultate în misiunea ta de a slăbi?

Răspunsul poate fi rezumat în două cuvinte: emoțiile tale.

Emoțiile tale îți controlează convingerile despre tine însăși, greutatea ta și valoarea ta. Ele îți controlează totodată și acțiunile. Ți-ai făcut vreodată un plan să mănânci sănătos, iar apoi te-ai pomenit că ai terminat o jumătate de cutie de fursecuri, gândindu-te în același timp: *Chiar fac asta...* din nou? Emoțiile tale reprezintă forța din spatele fiecărei acțiuni pe care o realizezi. Poate că știi exact ce „ar trebui” să faci, dar nu o faci pentru că emoțiile te distrag.

Emoții precum furia, frica, resentimentele și vina, care îți detur-nează cele mai bune intenții, te afectează de asemenea la un nivel biologic profund. A vorbi despre asta este o conversație esențială pe care însă nu o avem. Auzim atât de multe despre mâncare și exerciții, dar cum rămâne cu producția în exces de cortizol, cunoscut ca „hormonul stresului”, care e direct legat de obezitatea abdominală? Cercetările există, dar noi am fost influențate să credem că pierderea în greutate se produce numai dacă mâncăm alimentele potrivite și facem mai multe exerciții. Dacă nu reușim, dăm vina pe genele noastre – sau mai rău, credem că există ceva fundamental defect în legătură cu noi.

De-a lungul multor ani de diete yo-yo* și încercări nereușite de a ține la distanță greutatea, și eu, la rândul meu, m-am simțit înfrântă. Mascam asta cu zâmbetul meu și cu dorința de a le face pe plac celor din jur, dar, în spatele ușilor închise, mototoleam șervețele curate și le puneam în gunoi pentru a acoperi ambalajele batoanelor de ciocolată pe care tocmai le mâncasem.

La fel ca atât de multe femei care se simt rușinate de corpul și de greutatea lor, mâncam pe ascuns, pe fond emoțional. A început de când eram mică. Îmi amintesc clar prima dată când am mâncat fără măsură de una singură. Aveam doar șapte ani și eram în fața unei farfurii pline ochi cu fursecuri cu ciocolată. Am stat pe canapeaua de la parter și am mâncat toată farfuria, în timp ce ascultam cu atenție pentru a mă asigura că nimeni nu coboară scările. Chiar și când eram atât de mică, aveam deja convingerea că ceea ce făceam era rușinos.

* Ciclu de pierdere și câștig în greutate asemănător cu mișcarea în sus și în jos a unei jucării yo-yo. (n. tr.)

Acea farfurie de fursecuri a fost începutul unei relații de dragoste/ură, care a durat ani întregi, cu ciocolata și alte bunătăți dulci, iar ocazional sărate. Pentru mine, poftele erau senzații fizice foarte reale care îmi paralizau rapid capacitatea de a gândi rațional sau de a-mi aminti cât de rău mă simțisem ultima oară. Apăreau deodată și le resimțeam ca pe o nevoie fizică pe care *trebuia* să o satisfac. Pe măsură ce acel obicei m-a însoțit și la pubertate, m-am pomenit că luam în greutate, iar apoi mă panicam și făceam încercări disperate de a slăbi.

Pentru scurte perioade de timp, îmi dedicam fiecare oră din zi dietelor și exercițiilor extreme. Faptul că mă înfometam și făceam sport erau pedepsele mele pentru că eram grasă. După ce pierdeam câteva kilograme, începeam să mă relaxez. Apoi, ca și cum sufeream de amnezie, mă întorceam la mâncare. „Am fost atât de cuminte. Merit asta!”, îmi spuneam mie însămi. „Sunt atât de stresată, lasă-mă să mă mănânc doar asta”, îmi spuneam. Nu peste mult timp, mă pome-neam uitându-mă la reflexia mea în oglindă, simțindu-mă învinsă și cu inima frântă, copleșită de ură, dezamăgire și furie.

După cum bine se știe că a spus Einstein, nebunia înseamnă a face același lucru iar și iar, și a te aștepta la un rezultat diferit. Simplu spus, eram nebună. Dietele mele erau bune. Faptul că mă desconsideram, că îmi era rușine de mine și că foloseam sentimentul de vină în încercarea de a mă ajuta să „îmi revin”, toate acestea erau o nebunie.

Din fericire, în 2004, fratele meu mai mare, Nick Ortner, mi-a prezentat tapotarea, numită de asemenea tapotare sau EFT (Emotional Freedom Technique – *Tehnica eliberării emoționale*), o tehnică de reducere a stresului care implică tapotarea în puncte de acupresură. În cele din urmă, tapotarea avea să pună capăt nebuniei care pusese până atunci stăpânire pe încercările mele de pierdere în greutate și de regăsire a încrederii în propriul corp. Să fiu sinceră totuși, când mi-a fost prezentată, tapotarea însăși mi s-a părut ceva nebunesc.

Prima oară când Nick mi-a arătat ce e tapotarea, eram atât de sigură că el îmi făcea o glumă proastă, încât am refuzat să intru în joc. Când am cedat în sfârșit și am încercat-o, am fost șocată de cât

de rapid am obținut rezultate. După numai 10 minute de tapotare, o răceală la sinusuri pe care o aveam atunci, ce fusese atât de gravă încât mă ținuse la pat două zile întregi, a dispărut. Îmi amintesc că eram șocată să constat că după tapotare puteam respira din nou pe nas. Părea un mic miracol; după ce am practicat tapotarea pentru simptomele mele fizice – și apoi pentru stresul și frustrarea generate de impresia că nimic nu părea să meargă în cariera mea – simptomele răcelii mele la sinusuri s-au evaporat. Era prima oară când îmi dădeam seama cât de grav subestimaseam impactul emoțiilor și stresului asupra corpului.

Cam doi ani mai târziu, eu și Nick, împreună cu prietenul său apropiat, Nick Polizzi, am început să realizăm filmul nostru documentar *The Tapping Solution (Soluția de tapotare)*, care prezintă rezultatele obținute de oameni reali cu tapotarea. Realizarea documentarului nu a fost doar un mare risc financiar, ci a testat de asemenea în mod constant puterea visului nostru. Cu zero experiență în realizarea de filme sau în finanțare externă, singurul mod prin care puteam merge înainte era să ne confruntăm cu propria anxietate și cu propriile convingeri limitative în legătură cu ce era posibil. Poate suna ca un clișeu, dar am reușit să creăm un film despre tapotare numai pentru că am folosit personal tapotarea pe tot parcursul drumului.

Ce este mai exact tapotarea? Rămâi cu mine. Voi intra în mai multe detalii în capitolele 1 și 2.

Deși făceam progrese în alte zone ale vieții mele cu tapotarea, în timpul acelor ani de început nu am folosit niciodată tapotarea pentru singura dificultate ce îmi controlase întreaga viață și fericire începând din copilărie – greutatea mea și imaginea pe care o aveam asupra propriului corp.

Lupta mea cu greutatea reprezenta o parte uriașă din ceea ce credeam că sunt, dar era de asemenea un lucru de care îmi era rușine și pe care încercam mereu să-l ascund. Chiar și după ce slăbisem după săptămâni de dietă extremă și exerciții, eram toată ziua obsedată de greutatea mea și de ceea ce mâncasem sau nu. Nici chiar în timpul fazelor mele de „slăbănoagă”, nu aveam pace sau fericire.

Obsesia mea în legătură cu greutatea, mi-am dat seama mai târziu, mă orbise și nu puteam vedea ce se întâmplă la un nivel mai profund. Ca atât de multe dintre femeile pe care acum le învăț și le sfătuiesc, fusesem influențată să cred că a pierde în greutate ține de voință. Ani de zile am fost convinsă că intrasem în această lume fără voința pe care eram sigură că oamenii slabi trebuie să o aibă. Chiar și după ani întregi în care am studiat dezvoltarea personală, aproape niciodată nu m-am gândit la modul în care emoțiile mi-ar putea influența lupta cu greutatea.

Apoi, în 2008, s-a întâmplat ceva care m-a forțat să opresc nebunia și să arunc o privire serioasă asupra durerii ascunse în spatele greutății mele.

În timp ce participam la o conferință într-o zi, am fost abordată de o femeie care m-a recunoscut și a început imediat să-mi ridice în slăvi munca. Până la acea dată, filmul se lansase și mii de oameni îmi ascultaseră interviurile on-line. Era printre primele dați când mă întâlneam cu un fan în persoană, așa că eram încântată să aud un asemenea feedback pozitiv. Însă, după ce m-a acoperit de laude, ea a făcut un comentariu care m-a lovit ca o bombă: „Ești mai mare decât credeam”, a spus ea în timp ce se uita la mine de sus și până jos. Și uite așa, am trecut de la sentimente de fericire și extaz la dezamăgire și dezamăgire.

A fost una dintre numeroasele ocazii de-a lungul anilor în care oamenii comentaseră în legătură cu greutatea mea, iar în cele din urmă a trebuit să recunosc că aveam nevoie de o nouă abordare. Critica ei m-a rănit atât de profund pentru că mă judecam constant pe mine însămi. Era timpul să arunc o privire mai profundă asupra relației cu corpul meu și cu greutatea mea, nu ca să le fac altora pe plac, ci pentru a aborda în sfârșit problema durerii pe care o ascusesem în spatele greutății mele. Când m-am întors acasă după acea conferință, am început să pun cap la cap ceea ce învățasem de la sute de experți în tapotare, guru ai dezvoltării personale, psihiatri și psihologi pe care-i interviewasem și am început să aplic totul asupra persoanei mele.

Înainte de a începe să folosesc tapotarea pentru a crea o nouă experiență de pierdere în greutate pentru mine, am alcătuit doar

câteva reguli: nu aveam voie să țin dietă sau să mă pedepsesc cu exerciții extreme. Niciuna nu funcționase pentru mine în trecut și nu-mi puteam permite să urmez acel drum din nou. De asemenea, nu îmi mai puteam folosi greutatea drept scuză pentru a nu fi fericită sau pentru a nu lupta pentru ceea ce îmi doream în viață. Nici asta nu funcționase.

Am început să-mi analizez relația cu propriul corp, cu mâncarea și exercițiile, precum și cu intimitatea sexuală, plăcerea și perfecțiunea, și mi-am dat seama că nu eram defectă. Aveam doar straturi întregi de convingeri care-mi făceau viața *să pară* insuportabilă dacă nu recurgeam la mâncare pentru a mă consola.

Deodată am înțeles – era aproape imposibil să îngrijesc bine ceva ce uram. Petrecusem atât de mult timp urându-mi corpul, încât nu știam cum să mă respect și să am grijă de mine sau de corpul meu. Concentrându-mă atât de mult asupra exteriorului meu, mă privasem de asemenea de oportunitatea de a avea o părere bună despre mine și corpul meu, pur și simplu pentru că nu îndeplineam un standard cultural de frumusețe care este obsedat de suplețe. Asta a creat un stres care a interferat cu pierderea mea în greutate și cu propria mea fericire.

Tapotarea a mai destins situația, astfel încât eu am putut să continui procesul și să abordez sentimentele și convingerile care mă ținuseră captivă atât de mult timp. Mi-a redus de asemenea stresul și a golit bagajul emoțional care îmi menținuse corpul înțepenit într-o stare de anxietate și stres.

Pe măsură ce tot acel stres și bagaj emoțional au dispărut treptat cu ajutorul tapotării, am putut în sfârșit să observ ce îmi trebuie corpului meu pentru a prospera. Era incredibil de eliberator să aleg mâncăruri care îmi susțineau sănătatea și starea de bine – și să simt cu adevărat plăcerea de a le mânca. Am început de asemenea să aștept cu nerăbdare să-mi mișc corpul pentru prima oară în viața mea.

Cu cât îmi apreciam și îmi iubeam mai mult corpul așa cum era el, cu atât mai ușor era să îl îngrijesc. Mi-am permis totodată să-mi apreciez realizările, să trăiesc plăcerea și să mă simt frumoasă, chiar înainte de a pierde în greutate. Folosind tapotarea, puteam în

sfârșit să încep să-mi trăiesc viața și să-mi descopăr puterea. Cu cât făceam asta mai mult, cu atât pierderea în greutate devenea mai ușoară și mai spontană.

După ce am petrecut mai mult de zece ani amânându-mi fericirea din cauza greutateii, mi-am dat seama în sfârșit că înțelesesem procesul pe dos. A pierde în greutate nu îți dă mai multă încredere; încrederea în sine duce la pierderea în greutate și la un corp mai puternic, mai sănătos. Pentru mine și pentru miile de clienți și curșante cu care am lucrat în ultimii ani, a pierde în greutate și a dobândi încredere în propriul corp nu a avut niciodată de-a face cu grăsimea. A avut de-a face întotdeauna cu modul în care am ales să ne privim pe noi însene și să ne impunem în lume.

Există o putere enormă în conștientizare, în acel moment în care suntem sincere cu noi însene și putem vedea deodată lucrurile mai clar. Dar simpla conștientizare este adesea insuficientă. E posibil să știm în mod conștient ce anume ne ține pe loc, dar să resimțim totuși o ruptură între gândurile și acțiunile noastre. Aici intervine tapotarea. Eu continui să fiu uimită de rezultatele pe care le produce, nu doar în cazul meu, ci în sutele de mii de vieți pe care am avut onoarea să le influențăm prin filmul nostru, *Soluția de tapotare*, prin programele noastre on-line și prin Summitul mondial pentru tapotare care se ține anual.

Eu am irosit foarte mult timp plângându-mă că „am încercat totul” și că „nimic nu funcționează pentru mine”. Singurul lucru pe care nu-l încercasem era să mă iubesc și să mă accept pe mine însămi. Tapotarea a făcut posibil acest lucru și de aici au urmat rezultate incredibile în corpul și în viața mea.

Despre această carte

Când am fost rugată prima oară să scriu această carte, m-am așezat pe podeaua bucătăriei mele și am plâns în hohote. Mă simțeam panicată de ideea de a-mi împărtăși călătoria într-un mod atât de public. De asemenea, nu voiam să fiu considerată o parte din industria pierderii în greutate, care, în prea multe cazuri, a profitat după ce

le-a făcut pe femei să aibă o părere proastă despre ele însele. Nu asta sunt eu și nu asta e cariera pe care o vreau.

Motivul pentru care am acceptat în cele din urmă să o scriu a fost că știam că ceea ce voiam eu să împărtășesc nu era ce găsești într-o carte standard despre pierderea în greutate. Nu cred în diete și nu am niciun plan de exerciții pe care să-l urmezi. În schimb, am vrut să le conduc pe femei prin aceeași călătorie de descoperire de sine și explorare pe care am făcut-o eu și în care am fost de asemenea ghid pentru mii de clienți și cursante.

Deși sintagma „pierdere în greutate” este în titlul acestei cărți și al cursului meu on-line, adevărul este – cu condiția ca greutatea să nu interfereze cu sănătatea ta – că nu sunt atât de îngrijorată de greutatea în sine. Pentru mine, pierderea în greutate este un fericit efect secundar al faptului de a te iubi pe tine însăși și de a te simți mai puternică și mai frumoasă în propriul tău corp. Asta sper eu cu adevărat ca femeile să simtă atunci când se îmbarcă în această călătorie, pentru că atunci când simți acele lucruri, întreaga ta viață se deschide. Deodată, realitățile tale interne și externe se schimbă în moduri uimitoare și pline de inspirație, iar visurile tale încep să devină realitate.

E surprinzător faptul că deși pierderea în greutate nu este niciodată prioritatea mea de top, kilogramele dispar oricum, și chiar în mod consecvent, la cursantele și cliențele mele. Aceasta este într-adevăr magia acestui proces. Folosind acest instrument incredibil de puternic – tapotarea – pentru a scăpa de stres și de emoții și convingeri limitative, poți să intri repede în legătură cu ceea ce tu și corpul tău aveți de fapt nevoie. Poți apoi să te concentrezi *mai mult* pe emoțiile tale și pe relația cu corpul tău și *mai puțin* pe pierderea efectivă în greutate. Deși sună ironic, atunci este momentul în care cliențele și cursantele mele reușesc să piardă greutatea și să se mențină în formă, într-un mod care pare natural, chiar lipsit de efort.

Deși pierderea în greutate este uimitoare, ceea ce mă încântă cel mai mult este să văd schimbarea în felul cum se simt femeile și cum încep să-și trăiască viața. Înainte chiar de a pierde în greutate, femeile încetează să se ascundă; se îndrăgostesc de ele însele și fac

mari progrese în relațiile și carierele lor; își sărbătoresc frumusețea, nu doar datorită unui număr pe care-l văd pe cântar sau în garderobele lor, ci pentru că se *simt* frumoase.

După cum probabil ai ghicit deja, procesul pe care-l împărtășesc în această carte este destinat în mod specific femeilor. Deși tapotarea este eficace pentru pierderea în greutate la ambele sexe, femeile au o experiență unică cu greutatea și cu încrederea în propriul corp.

Am creat metodele din această carte pentru cursantele mele și am învățat multe lucruri predându-le și interacționând cu ele pe măsură ce au parcurs acest proces. De-a lungul acestei cărți am încercat să abordez câteva dintre cele mai frecvente întrebări și probleme ale lor. Iată o privire rapidă asupra a ceea ce vei învăța parcurgând aceste pagini.

În partea I a cărții, te voi învăța elementele de bază ale tapotării, îți voi arăta ce este și de ce funcționează. Apoi te voi ajuta să pornești în călătoria ta de pierdere în greutate și încredere în propriul corp, învățându-te cum să folosești această tehnică pentru a depăși primul obstacol cu care se confruntă mulți oameni – panica. În partea a II-a, te voi însoți în procesul de „decojire a cepei”, uitându-ne la aspectele mai profunde ale provocărilor cu care te confrunți în privința greutateii și încrederii în propriul corp. Asta te va ajuta cu adevărat să te eliberezi de tipare și emoții vechi care au interferat cu pierderea în greutate în trecut. Și apoi, în partea a III-a, vei crea o relație mai puternică cu exercițiile, precum și cu mâncarea, și vei învăța cum să aplici grija de sine în viața ta.

Pe măsură ce citești această carte și parcurgi acest proces, te încurajez să faci toate exercițiile și să folosești toate meditațiile de tapotare. Meditațiile mele de tapotare, pe care le vei găsi la finalul majorității capitolelor, sunt menite să te ajute să încorporezi ceea ce ai învățat în capitolul respectiv. Este crucial să faci tapotarea. Fără tapotare, este posibil ca acest proces să îți arate de ce te-ai luptat cu greutatea, dar nu-ți va oferi consecvent pe termen lung pierderea în greutate și încrederea în propriul corp pe care acesta le oferă odată cu tapotarea.

Îți recomand să citești o dată cartea în întregime și apoi să te întorci la părțile ce rezonază cu tine. Speranța mea este că te vei

Întoarce la această carte de câte ori vei avea nevoie de un sprijin. Las-o să fie însoțitorul tău în călătoria pe care o faci.

Mă simt incredibil de onorată să împărtășesc acest proces cu tine și sper că acesta este începutul călătoriei tale spre a avea un corp sănătos pe care-l iubești și-l apreciezi sincer în fiecare zi. Mai important, sper că acesta e începutul călătoriei tale spre a te iubi și a te accepta pe tine însăși așa cum ești, o femeie incredibilă și uimitoare. De-acum înainte, îți doresc să-ți vezi adevărata valoare și adevăratul merit în această lume.

Partea I

Pregătește-te pentru călătorie



Capitolul 1

Cum te ajută tapotarea să pierzi în greutate

Fiind înalt, la 1 metru și 98 de centimetri, Prof. dr. Dawson Church este un om imposibil de trecut cu vederea.

Tocmai intrasem într-o conferință la Londra, în care dr. Church și cu mine eram amândoi programați să vorbim despre tapotare. Fericită să-l văd la celălalt capăt al sălii, m-am ridicat pe vârfuri pentru a-i face cu mâna. (La 1 metru și 58 de centimetri, rar mă aflu în direcția privirii sale.)

Avusesem plăcerea să lucrez cu dr. Church de câteva ori de când ne întâlniserăm prima oară în 2007, în timp ce eu filmam *Soluția de tapotare*. Întotdeauna îi apreciasem natura jovială – are un râs atât de vesel, încât l-ar putea face pe Moș Crăciun gelos –, așa că am fost încântată când s-a scuzat în fața mulțimii care se adunase în jurul lui și a venit la mine în grabă.

Mi-am dat seama imediat că avea ceva foarte interesant să-mi spună. După o conversație rapidă pe tema „Ce-ți mai face familia?”, dr. Church a explicat că abia se întorsese de la o conferință medicală unde prezentase pentru prima oară rezultatele testelor din ultimul său studiu.

El a explicat că cercetarea confirmase știința din spatele a ceea ce trăisem eu însămi și văzusem la mii de alte persoane – că tapotarea este un mod incredibil de eficace de a reduce impactul negativ al stresului asupra corpului.

Cercetarea doctorului Church, pe care o voi împărtăși în acest capitol, și câteva alte studii inovatoare, pot explica de ce tapotarea ne ajută să pierdem în greutate și să rămânem astfel fără a ține dietă, fără înfometare sau exerciții extreme.

Tapotarea și pierderea în greutate

Dr. Peta Stapleton este un psiholog clinician din Queensland, Australia, care a petrecut ultimii 20 de ani tratând pacienți cu tulburări de alimentație și cercetând pierderea în greutate și anumite comportamente alimentare. În momentul interviului nostru, ea realizase prima (și cea mai importantă) fază a studiului ei despre impactul tapotării asupra poftelor alimentare și pierderii în greutate. Rezultatele au fost, și încă sunt, incredibil de interesante – dovedind ceea ce am văzut în mod repetat la clientele și cursantele mele.

Realizând acest studiu, dr. Stapleton a vrut să afle dacă tapotarea influențează pierderea în greutate și poftele alimentare, și dacă da, cât de eficace este. Datorită succesului în legătură cu pierderea în greutate pe care ea și echipa ei l-au înregistrat cu participantele la studiu, dr. Stapleton a făcut cunoscute o parte din descoperirile ei în comunitatea medicală internațională înainte de a fi programate pentru publicare.

Toate cele 89 de femei din studiul ei controlat aveau între 31 și 56 de ani și un indice al masei corporale (BMI – *body mass index*) care le califica drept obeze. Pe o perioadă de opt săptămâni, ele au efectuat aproximativ două ore de tapotare pe săptămână, care în medie înseamnă doar 15 minute pe zi. Făcând doar tapotarea – fără diete sau exerciții – participantele au pierdut în medie 7 kilograme până la sfârșitul studiului!

Deși dr. Stapleton se aștepta ca participantele să piardă în greutate făcând tapotarea, ea recunoaște că a fost surprinsă de cât de multă greutate au pierdut aceste femei. Și mai interesant e faptul că pierderea în greutate pe care au obținut-o în timpul celor opt săptămâni inițiale a părut să dureze pentru șase sau mai multe luni după aceea, deși majoritatea participantelor la studiu au încetat tapotarea odată ce perioada inițială de opt săptămâni s-a încheiat.

Cum este posibil așa ceva? Cum poate tapotarea să ducă la o pierdere în greutate atât de spectaculoasă și de îndelungată într-o perioadă atât de scurtă de timp? Pentru a înțelege rezultatele cercetării doctorului Stapleton, hai să aruncăm întâi o privire asupra modului în care stresul afectează corpul.

Cocktailul de câștig în greutate al corpului tău

Tu ai o farmacie înăuntrul tău. Corpul tău pompează fără încetare hormonii și substanțele chimice de care are nevoie pentru a funcționa corespunzător. Din nefericire, mulți dintre noi iau un medicament care, în cantități excesive, duce la creșterea în greutate. Noi îl luăm zilnic, iar acest medicament se numește stres.

Stresul pornește din corpul amigdalian, o componentă în formă de migdală situată în sistemul limbic sau creierul mijlociu. Corpul amigdalian a fost numit detectorul de fum al corpului. Când simte pericolul, îi spune creierului nostru să inițieze o reacție fiziologică de stres, numită reacția *luptă sau fugi*. Aceasta creează o producție în exces a unui hormon numit cortizol, pe care studiile l-au asociat cu apetitul crescut, pofta de zahăr și grăsimea abdominală suplimentară. Chiar și stresul moderat, ca atunci când te îngrijorezi că blugii tăi par prea strâmți sau că nu vei pierde niciodată greutatea de după naștere, îți poate determina corpul să intre într-o reacție *luptă sau fugi*. Același reacție de stres apare atunci când treci prin emoții negative frecvent întâlnite, precum furia, frica și vina.

Reacția *luptă sau fugi* pregătește corpul pentru pericol, făcându-l să se pregătească fie pentru a lupta cu un atacator, fie pentru a o lua la fugă, așa cum trebuiau să facă strămoșii noștri când întâlneau un tigru în sălbăticie. De vreme ce această reacție de stres este menită să te salveze de o amenințare imediată, toate sistemele de apărare ale corpului tău sunt rapid activate. Crește nivelul de adrenalină, mușchii se încordează, iar presiunea sângelui, ritmul cardiac și glicemia cresc toate pentru ca tu să poți reacționa mai repede, să alergi mai tare și să te cațări mai sus.

Pentru că toată energia corpului tău este canalizată spre autoapărare, funcții mai puțin esențiale, precum digestia, sunt fie

încetinite, fie blocate cu totul. (Indigestia nu reprezintă o chestiune urgentă atunci când alergi la propriu pentru viața ta!) Însă acea inabilitate de a digera mâncarea corespunzător și eficient are un impact negativ asupra metabolismului tău și îți împiedică organismul să absoarbă nutrienții de care are nevoie cu disperare. Fără hrană și nutrienți esențiali, corpul tău poate apoi să declanșeze o senzație de foame, nu pentru că ar avea nevoie de mai multă mâncare, ci pentru că reacția de stres l-a făcut incapabil să digere cum trebuie mâncarea care *este* disponibilă.

Spre deosebire de strămoșii noștri, noi suntem expuși la un amestec complex de stimuli și elemente de stres, astfel încât nivelul nostru de stres rămâne mai ridicat pentru perioade mai lungi de timp, iar asta înseamnă că organismul nostru se află în reacția *luptă sau fugi* mai frecvent și pentru perioade mai lungi de timp. Asta poate provoca efecte negative asupra digestiei, metabolismului și hormonilor noștri în mod regulat.

Așadar, chiar dacă faci exerciții și mănânci corect, stresul îți poate perturba eforturile de pierdere în greutate. În această situație, tapotarea devine un instrument puternic. Ceea ce face tapotarea incredibil de bine este să perturbe reacția *luptă sau fugi*, permițându-i rapid corpului tău să se întoarcă la o stare mai relaxată, în care poate să digere mâncarea în mod corespunzător și să susțină o digestie mai sănătoasă și un metabolism mai rapid. Hai să vedem cum se întâmplă asta.

Cum îți reduce tapotarea stresul

Într-un studiu controlat randomizat – etalonul de aur în cercetarea științifică – condus de dr. Church (uriașul jovial de care am vorbit mai devreme), el și echipa sa s-au concentrat pe schimbările nivelului de cortizol și simptomele psihologice la 83 de subiecți. Participanții la studiu au fost împărțiți în trei grupe: un grup a participat la o ședință de tapotare de o oră, alt grup a primit o oră de psihoterapie convențională, iar al treilea grup de control nu a primit niciun tratament.

În timp ce grupul de control și grupul de psihoterapie au prezentat doar o scădere de 14% a cortizolului după un timp, grupul care a efectuat tapotarea a prezentat în medie o reducere de 24% a nivelului de cortizol, cu unii dintre participanți ajungând la o reducere de până la 50% a cortizolului.

Scăderea spectaculoasă a cortizolului la grupul care a efectuat tapotarea a fost atât de semnificativă, încât laboratorul a crezut inițial că ceva era în neregulă fie cu mostrele, fie cu echipamentul său. Pentru a se asigura de acuratețe, a amânat rezultatele cu câteva săptămâni pentru a-și recalibra echipamentul și a realiza din nou testele. După ce le-au realizat în mod repetat și au obținut rezultate consecvente, le-au înmânat în sfârșit doctorului Church.

Pe lângă faptul că au fost verificate și reverificate cu rigurozitate de către laborator, descoperirile cercetării doctorului Church confirmă o cercetare anterioară realizată la Facultatea de Medicină Harvard pe parcursul ultimului deceniu. Studiile Harvard arată că stimularea anumitor puncte meridiane de acupunctură reduce activitatea din corpul amigdalian, precum și din alte părți ale creierului asociate cu emoțiile negative. În tomografiile ale creierului RMNf (*Rezonanță magnetică - funcțională*) și PET (*Tomografie cu emisie de pozitroni*), se poate vedea clar că mecanismele de alarmă ale corpului amigdalian sunt reduse la tăcere atunci când sunt stimulate punctele de acupunctură.

Cu toate că cercetarea Harvard s-a concentrat pe stimularea punctelor meridiane cu ace (acupunctură), un studiu „dublu-orb”^{*} separat a confirmat același impact pozitiv atunci când punctele au fost stimulate fără ace – ceea ce se întâmplă în timpul tapotării.

Tapotarea punctelor de acupunctură în timp ce încerci să-ți rezolvi dificultățile emoționale face parte dintr-un domeniu în dezvoltare cunoscut drept „psihologie energetică”. O mare parte din cercetarea existentă în psihologia energetică primește din ce în ce mai multă atenție, în parte deoarece se poate încadra în

* Studiu realizat pe două grupuri, dintre care unul primește tratamentul, iar celălalt nu. Nici realizatorii studiului, nici subiecții nu știu care dintre cele două grupuri a primit tratamentul. (n. tr.)

standardele stabilite de Societatea de Psihologie Clinică (Divizia 12 a Asociației Americane de Psihologie) drept o abordare „bazată pe dovezi”.

În timp ce mulți psihologi și alți specialiști în sănătatea mintală încep să încorporeze tapotarea în practica lor, eu și fratele meu suntem foarte pasionați de această abilitate pe care o are toată lumea la îndemână pentru a se destinde. Odată ce cunoști tapotarea, ai întotdeauna un instrument care să te susțină în perioadele de stres. Este incredibil de autostimulator.

Dacă ești interesată să citești mai mult despre zeci de alte studii care au demonstrat cât de eficientă este tapotarea pentru o varietate largă de tulburări și afecțiuni, poți vizita pagina www.TheTapping-Solution.com/science-and-research.php sau poți consulta cartea bestseller New York Times a fratelui meu Nick, *The Tapping Solution: A Revolutionary System for Stress-Free Living (Soluția de tapotare: Un sistem revoluționar pentru o viață fără stres)*.

O descoperire deschizătoare de drumuri

Acum că ne-am uitat la o parte din cercetările științifice recente care studiază impactul tapotării asupra pierderii în greutate și stresului, aș vrea să-ți prezint o scurtă istorie a tapotării, care arată de asemenea cât de eficace este tapotarea când vine vorba de îmbunătățirea sănătății și a stării de bine în ansamblu.

Era anul 1979 când doctorul Roger Callahan, un psiholog din școala tradițională, a făcut prima sa mare descoperire folosind tapotarea cu un pacient. Asta s-a întâmplat după ce a studiat punctele meridiane ale corpului, care reprezintă baza vechii tehnici medicale chineze cunoscute drept acupunctură. Meridianele din corp sunt canale de energie care poartă forța noastră vitală, *qi*-ul nostru, către diferitele organe și sisteme din corp. Ele traversează în sus și în jos ambele părți ale corpului și fiecare meridian este legat de un anumit organ – stomac, vezică biliară, rinichi și așa mai departe.

* Volum apărut în limba română cu titlul *Terapia prin ciocănituri: O metodă revoluționară de a-ți trăi viața fără stres* la Editura Adevăr Divin, în 2013. (n. red.)

Poți accesa energia din fiecare meridian prin „terminusul său”, un loc anume pe suprafața corpului.

Aceste „terminusuri meridiane” sunt locurile în care se inserează acele de acupunctură și de asemenea locurile în care tapotăm pentru a echilibra sau a mări fluxul de energie dintr-un anumit meridian. Ele sunt de asemenea locuri pe care le atingem adesea inconștient în momente de stres – de exemplu, fruntea noastră, bărbia și clavicula – probabil ca o modalitate de a ne calma.

Atunci când a avut succes după ce a folosit tapotarea cu pacienții, dr. Callahan a continuat studiul punctelor meridiane, concentrându-se pe combinarea psihoterapiei tradiționale cu tapotarea. În timp, el a dezvoltat un set de „algoritmi” sau secvențe de tapotare, pentru a aborda diferite probleme. De pildă, a creat o secvență de tapotare pentru a trata frica și o secvență separată pentru a trata furia. În cele din urmă, a început să predea cursuri despre secvențele sale de tapotare.

Unul dintre cursanții săi, un bărbat pe nume Gary Craig, a început să experimenteze cu tapotarea și a descoperit că tapotarea însăși, mai degrabă decât secvențele specifice, era cea care dădea rezultate. Pentru a simplifica procesul, Gary a creat o singură secvență de tapotare, care a devenit de atunci baza a ceea ce el a numit mai târziu EFT (*Emotional Freedom Techniques*) sau Tehnici de Eliberare Emoțională. Multe abordări diferite ale tapotării sunt bazate pe modelul EFT al lui Gary Craig. Tapotarea și tapotarea meridianelor sunt denumirile generice folosite.

Secvența EFT pe care a inițiat-o Gary include toate terminusurile majore de meridiane și poate fi folosită pentru toate problemele. Secvența EFT, pe care o vom explora în amănunt în capitolul 2, începe cu muchia palmei, trece apoi sub sprânceană, deasupra sprânceanei, sub ochi, sub nas, la bărbie, claviculă, în lateralul cutiei toracice și, în final, la creștetul capului.

În aceeași perioadă în care Craig își simplifică secvența de tapotare, dr. Patricia Carrington, psiholog și apoi profesor în Departamentul de Psihologie de la Universitatea Princeton, folosea independent o metodă cu un singur algoritm și observa rezultate

excelente la clienții săi. Ea a creat Metoda Alegerilor, pe care o vom explora în curând.

Pe măsură ce munca lui Gary Craig și a doctorului Carrington a început să se răspândească, rezultatele lor au captat atenția psihologilor și cercetătorilor care ne-au oferit de atunci o înțelegere mult mai bună despre modul în care tapotarea ajută la reinstruirea propriului creier.

Reinstruirea propriului creier

Pentru a înțelege de ce funcționează tapotarea atât de bine – nu doar pentru anxietate, frică și traumă, ci și pentru pierderea în greutate – este important să înțelegi *reacția limbică*.

Sistemul limbic este partea din creierul nostru ce cuprinde acel corp amigdalian irascibil care inițiază reacția *luptă sau fugi* atunci când sesizează pericolul. Același proces poate avea loc atunci când simțim stres în privința mâncării. De exemplu, atunci când ți-e poftă de ciocolată, ai putea fi victima unei reacții limbice. Dacă creierul tău a fost învățat să reacționeze la stres înghițind pe nerăsuflăte o cutie de fursecuri cu ciocolată, probabil că asta vei face după o zi lungă la birou.

Deoarece tapotarea oprește rapid reacția *luptă sau fugi* și îți scade nivelul de cortizol, ești capabilă să schimbi modul în care reacționează creierul tău la stres și la fursecurile cu ciocolată. În loc să ajungi să simți că trebuie să devorezi până și ultimul fursec, te poți opri să te gândești dacă fursecurile sunt într-adevăr cel mai bun mod de a te destinde.

Dacă ai poftă alimentare intense, ideea de a reuși să te oprești și să determini dacă vrei sau trebuie cu adevărat să mănânci mâncarea de care ți-e poftă ar putea părea imposibilă. Fiind o persoană care obișnuia să înghiță pe nerăsuflăte o cutie cu șase batoane de cereale organice (o activitate preferată în timpul uneia dintre fazele mele de „mâncat sănătos”), eu înțeleg perfect de ce te simți așa. În acele momente în care simți că vei muri dacă nu mănânci acea mâncare, ești la mila unei reacții limbice care a fost întipărită în creierul tău, probabil de ani de zile.

Ideea că-ți poți învăța sistemul limbic să răspundă diferit la stimuli familiari se aliniază cu descoperiri recente despre *neuroplasticitate*, care arată cum pot fi modificate căile creierului. Oamenii de știință presupun că atunci când ne învățăm sistemul limbic să reacționeze într-un mod nou la o zi lungă de muncă, noi ne schimbăm de fapt căile neuronale, învățându-ne creierul să reacționeze altfel decât a făcut-o în trecut.

După ce am lucrat cu mii de clienți asupra poftelor alimentare și a mâncatului pe fond emoțional, încă sunt uimită de cât de repede poate tapotarea să schimbe comportamentul. După ce tapotează asupra stresului pe care îl simt, cliențele mele spun adesea: „Uau, de fapt nu este vorba despre mâncare”. Odată ce folosim tapotarea pentru a scăpa de stresul care le face să mănânce în exces, ele reușesc să mănânce mai puțin chiar fără să-și dea seama. Situațiile sau mâncărurile care înainte le făceau să mănânce în exces își pierd pur și simplu puterea.

Asta înseamnă oare că ele nu vor mai ceda niciodată poftelor și mâncatului pe fond emoțional? Nu. Dar vor ceda atât de rar, încât asta nu le va sabota țelurile. Ele descriu adesea că au în sfârșit un sentiment de pace în privința mâncării. Pentru prima oară după ani de zile, cliențele îmi spun că pot să meargă la petreceri și să aibă conversații grozave cu oameni pe care nu apucaseră să-i cunoască înainte, pentru că nu se puteau concentra decât la mâncare. Și pentru prima oară după ani de zile, ele pot să facă o plimbare sau să meargă la o oră de yoga și efectiv să se simtă bine.

Poveștile de succes despre tapotare, pierdere în greutate și încredere în propriul corp cuprind o varietate largă de circumstanțe, probleme și provocări. Indiferent de detaliile specifice ale poveștii, de fiecare dată când cliențele fac tapotarea, ele pierd în greutate și se mențin așa. Mai important e faptul că, chiar înainte ca pierderea în greutate să se întâmple, ele pot să se simtă frumoase în corpul lor.

De ce să tapotezi când tu vrei doar să pierzi în greutate chiar acum?

Oamenii mă întreabă adesea cât de repede îi ajută tapotarea să piardă în greutate. Deși multe dintre clientele mele încep să piardă în greutate în primele noastre săptămâni de lucru împreună, fiecare pierde în greutate în ritmul propriu. Când începem să tapotăm pentru a scăpa de stres și de presiunea pe care o punem asupra noastră ca să pierdem în greutate, este contraproductiv să ne gândim obsesiv la rezultat. Când pornim cu adevărat în această călătorie, pierderea în greutate devine un efect secundar plăcut al faptului că avem o părere mai bună despre noi însene.

Ce e extraordinar la tapotare este că funcționează de asemenea pentru dureri de cap, dureri de spate și aproape orice tip de durere fizică, precum și pentru insomnie și emoții negative ca frica, furia și altele. O poți folosi pentru a te relaxa după o zi grea sau pentru a te concentra mai bine atunci când te simți lipsit de vlagă. Beneficiile fizice și emoționale sunt nenumărate, așa că încearcă tapotarea oricând vrei să te simți mai bine, iar beneficiile de pierdere în greutate vor apărea și ele în curând.

Oricine poate pierde în greutate cu ajutorul tapotării

Pe cât de convingătoare sunt cercetările științifice despre tapotare, pentru mine, rezultatele incredibile pe care le-am observat la clientele mele, la mine însămi și la prietenii și familia mea sunt cele care oferă adevărata dovadă că tapotarea este cel mai remarcabil instrument de pierdere în greutate pe care l-am văzut vreodată.

Când am început acest proces eram foarte sceptică, și până în ziua de azi sunt uimită de cât de bine funcționează tapotarea pentru pierderea în greutate, menținerea greutății, încrederea în propriul corp, stresul, boala, durerea fizică și multe altele. Pe parcursul anilor însă, am devenit pasionată de tapotare ca instrument de sănătate și pierdere în greutate, pentru că rezultatele pe care le văd sunt

incontestabile. Scepticismul meu nu a avut de ales decât să-și recunoască înfrângerea.

Multe cliențe cu care lucrez au la început același scepticism. Eu apreciez întotdeauna că ele sunt sincere cu mine în această privință. Exact ca mine, au încercat deja numeroase alte metode pentru a pierde în greutate – diete, exerciții extreme, hipnoză, meditație. Și cu fiecare nouă încercare de a pierde în greutate, ele fie nu vedeau nicio schimbare, fie pierdeau în greutate doar pentru a o câștiga imediat înapoi. De ce ar fi tapotarea diferită?

Însă odată ce încep, ele pierd în greutate nu pentru că țin o dietă, ci pentru că învață să-și trăiască viața și să fie fericite în clipa de față. Tapotarea ajută la reducerea nivelului de cortizol, astfel încât hormonii tăi să îți poată susține pierderea în greutate. Tapotarea te susține de asemenea în menținerea unui stil de viață sănătos. Eu voi împărtăși multe povești ale clientelor mele pe parcursul acestei cărți, iar oamenii din ele sunt dovada vie că nu trebuie să crezi că tapotarea te va ajuta să pierzi în greutate pentru ca ea să funcționeze. Indiferent dacă crezi sau nu că va funcționa pentru tine, dacă faci tapotarea, îți poți atinge și menține toate țelurile de pierdere în greutate. Deci hai să începem să tapotăm.

Capitolul 2

Ghid de pornire rapidă pentru tapotare

Nivelurile de stres ale lui Nancy erau mai ridicate ca oricând. O antreprenoare de 53 de ani care încerca să-și conducă afacerea în timp ce se muta din New York în San Francisco, ea a pășit pe cântar într-o zi, în timp ce împacheta lucrurile din baie. A fost îngrozită să vadă că avea cea mai mare greutate a ei dintotdeauna. Asta nu era prima oară când se simțea surprinsă și deznădăjduită uitându-se la cântar.

Lui Nancy îi era greu să-și amintească o vreme în care să nu fi fost stresată în legătură cu greutatea ei. Ea respecta următorul tipar: începea cea mai la modă dietă, se străduia din răspuțeri, pierdeva câteva kilograme, și apoi le punea la loc. Atunci când reușea să piardă în greutate, se simțea adesea de parcă „lupii erau la ușa mea”, după cum spune ea. O singură mișcare greșită în privința mâncării și se întorcea la vechile obiceiuri alimentare, iar apoi lua din nou în greutate.

Când și-a început noua aventură în San Francisco, ea a decis că era pregătită să lase tiparul de stres și de diete cronice în urma ei, în New York. „Îmi tot spuneam că trebuie să existe o altă cale. Voiam să pun capăt acestui tipar.” Nancy mă auzise vorbind la un eveniment și a aflat apoi că fratele ei folosise tapotarea pentru a gestiona stresul. Când a auzit de programul meu de pierdere în greutate, ea a decis să aibă o atitudine încrezătoare și s-a înscris la el în toiul mutării sale.

Până când Nancy s-a stabilit în San Francisco, ea tapotase deja de patru luni, folosind adesea meditațiile mele de tapotare. Deși mutarea a fost stresantă, ea a reușit să folosească tapotarea pentru a găsi alinare la fiecare pas. Când a ajuns în sfârșit să-și despacheteze cântarul, a fost surprinsă din nou – surprinsă în mod plăcut! Pierduse în greutate într-o perioadă în care era incapabilă (și nici nu era dispusă) să urmeze un plan strict de dietă.

Eu am aflat de povestea lui Nancy pentru că ea a fost atât de încântată de rezultatele ei, încât a decis să scrie despre asta într-o postare de blog de pe un site pentru femei antreprenor. Iată ce a scris ea:

Nu-mi mai este poftă de zahăr, dulciuri și carbohidrați. Le mănânc rar și nu le duc dorul deloc. Și când o fac, savurez o porție mică fără să mă simt vinovată, și chiar nu e mare lucru. Toată drama în privința mâncării, greutateii și imaginii propriului corp a fost pur și simplu deconectată. Am pierdut de asemenea 7 kilograme, chiar fără prea mult efort, aș adăuga! Și, cel mai important, acum înțeleg cu adevărat că stresul în privința dietelor și a greutateii – și în special monologul interior negativ – nu face decât să alimenteze problema. În sfârșit înțeleg ce-am făcut greșit în toți acești ani! Acesta e singurul program pe care l-am găsit care să le dea de capăt chestiunilor emoționale de la care pornește totul.”

Ești pregătită să le „dai de capăt” chestiunilor emoționale așa cum a făcut Nancy? Începe cu învățarea tapotării.

Să începem să tapotăm!

Întâi permite-mi să spun că dacă nu ești familiarizată cu tapotarea, înțeleg că ar putea părea ciudată. Iată cum o privesc eu. Știi acele momente când încerci să scapi de un gând? Ești o persoană inteligentă, conștientă de sine, și ți se pare că ar trebui să poți folosi un raționament pozitiv pentru a scăpa de acel gând sau de acea emoție, dar nu poți pentru că o simți în corpul tău. Ar putea fi o senzație de anxietate în piept sau un sentiment de panică în stomac. Tapotarea reconciliază discrepanța dintre corpul și mintea ta. Atunci când

tapotezi în timp ce te concentrezi asupra gândului sau sentimentului, îți relaxezi corpul și trimiți către creier un semnal de calmare, spunându-i că și el se poate relaxa.

Pe lângă eficacitatea sa, unul dintre motivele pentru care cliențele mele au un asemenea succes cu tapotarea este că se potrivește foarte bine cu programul lor aglomerat. Este ușor, accesibil și te face să te simți grozav în doar câteva minute. Așa că hai să ne apucăm de treabă. Iată pașii de bază pentru tapotare:

- Pasul 1: Alege-ți ținta de tapotare și creează o sintagmă de aducere-aminte (vezi paginile...).
- Pasul 2: Evaluează intensitatea țintei tale de la 0 la 10 pe Scara Unităților Subiective de Stres (SUSS, vezi paginile -).
- Pasul 3: Creează o afirmație de pregătire (vezi pagina).
- Pasul 4: Tapotează pe punctul de pe muchea palmei, cu care se execută lovitura de karate (vezi pagina), în timp ce repeți afirmația de pregătire de trei ori.
- Pasul 5: Tapotează ușor prin cele opt puncte din secvența de tapotare (vezi paginile -) în timp ce spui sintagma de aducere-aminte cu glas tare. Tapotează de la cinci până la șapte ori pe fiecare punct. Repetă procedeul până când începi să simți ușurare.
- Pasul 6: Odată ce te simți mai bine, respiră adânc și evaluează din nou intensitatea problemei tale folosind SUSS-ul de la 0 la 10.

Este atât de simplu! Îți voi prezenta procesul cu mai multe amănunte în continuarea acestui capitol; totuși, dacă ai un stil de învățare vizual, poți urmări un videoclip despre cum să tapotezi, în care prezint toate etapele. Poți găsi acel videoclip, în limba engleză, la www.TheTappingSolution.com/chapter2 sau în limba română pe site-ul editurii noastre, la www.actsipoliton.ro/tapotare.

Pasul 1: Localizarea țintei tale de tapotare

Citești această carte, așa că putem să presupunem că ești nerăbdătoare să pierzi în greutate și să te simți mai încrezătoare în propriul corp. Însă, ca multe femei, probabil că ai o viață plină, poate că trebuie să te împarți între muncă, familie și prieteni, poate că totodată încerci să faci față unei dureri fizice sau unei boli și ești stresată în legătură cu finanțele tale sau cu cearta pe care tocmai ai avut-o cu șeful sau cu soțul tău. Problema care te deranjează cel mai mult este un punct bun de început pentru ținta ta de tapotare.

Ar putea fi una dintre următoarele:

- *Munca a fost foarte stresantă în ultimul timp.*
- *Sunt foarte frustrată în legătură cu greutatea mea.*
- *Am o durere de cap îngrozitoare.*

Acordă-ți un răgaz pentru a răspunde la aceste întrebări: *Ce mă deranjează cu adevărat acum? Ce anume este cu adevărat stresant în viața mea acum? Poți fie să-ți notezi răspunsul, fie să-l ții minte pur și simplu pe măsură ce citești. Nu uita de asemenea că lista ta nu trebuie neapărat să aibă legătură cu pierderea în greutate și cu încrederea în propriul corp. De multe ori, stresul care ne influențează greutatea nu pare să fie la prima vedere direct asociat cu greutatea.*

Dacă îți vin în minte mai multe probleme diferite, începe pur și simplu cu cea care pare cea mai stresantă. Nu există răspuns corect sau greșit, așa că alege pur și simplu problema care îți vine în minte prima sau care ți se pare acum mai presantă.

Odată ce ți-ai stabilit ținta de tapotare și ai început să tapotezi, va trebui să intri în mai multe detalii. De exemplu, dacă munca este principala ta sursă de stres în acest moment, de ce este atât de stresantă? Ți se pare că șeful tău nu-ți apreciază niciodată munca? Ai început recent o nouă slujbă sau o nouă afacere?

Tapotarea pentru o problemă generală poate cu siguranță să-ți îmbunătățească dispoziția și să te facă să te simți mai bine. Însă

adăugarea detaliilor specifice – cum ar fi faptul că tocmai ai văzut o poză recentă de-a ta și te simți rușinată de cât de mare ți se pare că arăți în ea – te face să te concentrezi mai bine asupra trăirilor tale. Oferind cât mai multe detalii, vei putea să reprogramezi mai ușor reacția creierului la ceea ce îți provoacă stresul. Vei observa că poți încă să ai gândul respectiv, dar fără să simți anxietate fizică în corp. Acesta este momentul când vei putea să te relaxezi și să alegi un gând sau o acțiune mai bună.

Dacă vreodată nu-ți găsești cuvintele, concentrează-te pur și simplu asupra sentimentului. Poți de asemenea să vizualizezi o imagine a ceea ce s-a întâmplat (sau se întâmplă) și apoi să o descrii pe măsură ce tapotezi. Fă orice este necesar pentru a obține o amintire sau un sentiment clar în timp ce tapotezi.

- Iată un exemplu de afirmație generală de tapotare despre stresul în privința greutății: *Sunt foarte stresată în privința greutății mele.*
- O afirmație mai detaliată ar fi: *Sunt foarte stresată în privința greutății mele pentru că tocmai am văzut o poză recentă de-a mea.*
- O afirmație chiar și mai detaliată ar fi: *Sunt foarte stresată în privința greutății mele pentru că am văzut o poză recentă de-a mea și m-am simțit furioasă pe mine însămi pentru cât de mare arăt.*

Sunt multe feluri în care poți intra în detalii specifice. Uneori poate fi de ajutor să te concentrezi pe intensitatea emoției pe care o simți. De exemplu:

Sunt furioasă pe mine însămi pentru cât de mare arăt în acea poză.

Cât de furioasă mă simt? Foarte furioasă!

Cât ar însemna asta pe o scară de la 0 la 10? Zece!

Unde simt furia în corp? În stomac – mi se face rău doar când mă gândesc la asta.

Acum ai detalii specifice despre furia pe care o simți, cât de furi-oasă te simți, unde simți furia în corp și așa mai departe. Poți folosi un proces similar pentru durerea fizică, concentrându-te asupra locului exact în care te doare capul, când a început durerea de cap și așa mai departe. Indiferent de problemă, încearcă să oferi mereu cât mai multe detalii.

ALEGEREA UNEI SINTAGME DE ADUCERE-AMINTE

Sintagma de aducere-aminte este scurtă – doar câteva cuvinte care te duc cu gândul la ținta de tapotare. Vei spune această sintagmă cu glas tare sau în gând la fiecare dintre cele opt puncte din secvența de tapotare. De exemplu, dacă ținta ta de tapotare are de-a face cu sentimentele de furie în legătură cu acea poză a ta, ai putea tapota în fiecare punct al secvenței spunând: „Această furie... această furie... această furie...” Alte exemple de sintagme de aducere-aminte pentru diferite ținte de tapotare ar putea fi:

Această singurătate pe care o simt...

Această frustrare...

Această durere de spate...

Și așa mai departe.

Cum să-ți găsești cuvintele

Atunci când oamenii încep tapotarea, ei îmi spun adesea că „nu știu niciodată ce să spună”. Pentru a te ajuta să depășești acest obstacol, pe parcursul acestei cărți îți voi oferi mostre de afirmații pe care le poți folosi pentru ținta ta de tapotare. Voi indica teme frecvente pe care le-am văzut la mine înșămi și la clientele mele, însă numai tu poți stabili ce este cu adevărat relevant pentru tine în momentul respectiv. Tu și viața ta sunteți unice, așa că de fiecare dată când tapotezi, te încurajez să-ți adaptezi limbajul la propriile experiențe. Nu există răspunsuri corecte sau greșite pentru tapotare. Cel mai bun lucru pe care-l poți face este să ai încredere în instinctele tale. Dacă faci asta și urmezi procesul pe care l-am prezentat eu, este aproape imposibil să tapotezi greșit.

Repeți sintagma de aducere-aminte pentru a-ți aminti de problemă în fiecare punct. Vrei să țintești gândul care creează disconfortul fizic din corp. Această sintagmă de aducere-aminte te ajută să-ți menții concentrarea asupra țintei, astfel încât să nu fii distrasă. Funcționează de asemenea ca un barometru, ajutându-te să determini pe parcurs cât de adevărată este ținta pentru tine.

Odată ce te obișnuiești cu tapotarea, îți poți schimba sintagma de aducere-aminte pe măsură ce tapotezi asupra fiecărui punct. De exemplu, ai putea spune: „Această furie... această furie arzătoare... o simt în stomacul meu... mă simt atât de umilită...”. Vei observa că sintagma de aducere-aminte devine tot mai detaliată pe măsură ce o spui. În meditațiile de la finalul fiecărui capitol, eu ofer o meditație de tapotare care evoluează în acest mod. Folosește cu încredere aceste meditații de tapotare ca pe niște mementouri și apoi adaptează-le în funcție de experiența și emoțiile tale. Pentru început totuși te poți concentra pe simplitate, spunând aceeași afirmație în fiecare punct.

Meditațiile mele îndrumătoare de tapotare

Acum câțiva ani, în timp ce lucram cu o clientă care suferea de insomnie, am făcut o înregistrare audio cu tapotarea pentru a o ajuta să doarmă. Înregistrarea a ajutat-o atât de mult, încât am creat și altele pentru a le împărți la cât mai mulți oameni posibil.

De atunci am făcut multe înregistrări audio cu tapotarea, pe care le numesc „meditații de tapotare”. Oamenii le-au considerat a fi puncte de pornire foarte utile pentru a ajunge să se simtă mai confortabil cu tapotarea, ceea ce e grozav. Scopul tapotării însă este să oferi întotdeauna cât mai multe detalii, așa că, deși meditațiile mele de tapotare pot fi instrumente folositoare, eu îi încurajez mereu pe oameni să tapoteze ca reacție la propriile experiențe, oferind cât mai multe detalii în legătură cu ceea ce trăiesc în momentul respectiv.

Pentru a descărca o copie a meditației de tapotare pentru pierdere în greutate, pentru dimineață și seară, vizitează www.TheTappingSolution.com/chapter2. Pentru varianta în limba română, vizitați www.actsipoliton.ro/tapotare.

Acceptarea de sine este o invitație de a înceta să încerci să te transformi în persoana care vrei să fii, îndeajuns de mult timp pentru a afla cine ești cu adevărat.

Robert Holden

Pasul 2: Folosirea SUSS-ului, scara de la 0 la 10

Acum că ești conștientă de ținta ta de tapotare, vreau să-i dai o notă pe SUSS-ul de la 0 la 10, adică pe Scara Unităților Subiective de Stres.

Gândește-te la ținta ta de tapotare și observă ce reacție îți produce în corp. Ce nivel de stres generează în tine? Un 10 ar fi cel mai mare stres pe care ți-l poți imagina; o evaluare cu 0 ar însemna că nu simți niciun stres. Nu te îngrijora că nu vei nimeri în mod exact sau „corect” nivelul SUSS – urmează-ți doar instinctul.

Chiar trebuie să spun

„Mă iubesc și mă accept pe mine însămi”?

Când predau tapotarea unor cursanți noi, pot vedea neliniștea din public când încep să vorbesc despre afirmația de pregătire. Pentru multe persoane, este extrem de inconfortabil și chiar puțin „straniu” să spună „Mă iubesc și mă accept pe mine însămi”, în special când este contrar felului în care se simt. Eu le înțeleg. Obişnuiam să cred că oamenii care spun asta sunt fie narcisiști, fie pur și simplu demodați. Dar am aflat apoi puterea incredibilă a acestei sintagme.

Noi am fost învățate că pentru a obține ceva, trebuie să luptăm pentru acel lucru. Se spune că a ne accepta pe noi însene înseamnă să ne dăm bătăute în fața defectelor noastre și să nu ne schimbăm niciodată. Însă tocmai incapacitatea noastră de a ne accepta pe noi însene este ceea ce ne ține blocate. Suntem atât de ocupate să luptăm cu sentimentele noastre, încât nu ne dăm seama că însuși actul de a lupta sau de a încerca să ignorăm sentimentele negative le conferă acestora putere asupra noastră.

Atunci când nu acceptăm felul în care ne simțim, adunăm și mai multe emoții. Ai fost vreodată supărată pe tine însăși fiindcă erai

Gândește-te la furia pe care o simți din cauza felului în care arăți în acea poză. Dacă sentimentul este foarte intens, ai putea s-o evaluezi cu un 8 sau un 9. Dacă încă simți furie față de tine însăși, dar intensitatea s-a diminuat puțin de când ai văzut prima oară poza, ai putea să o evaluezi cu un 5 sau un 6. Pentru a vedea o schimbare semnificativă la o problemă, începe cu ceva ce poți evalua cu 5 sau mai mult.

SUSS e folosită cel mai bine pentru a măsura intensitatea emoțională și sunt două motive esențiale pentru care o folosim. În primul rând, atunci când rezolvăm o problemă prin tapotare, uneori simțim o eliberare atât de mare, încât uităm cât de intensă era problema înainte de tapotare. De asemenea, folosind SUSS, putem să apreciem progresul pe care îl facem prin tapotare. Nu este întotdeauna un pas necesar, dar poate fi de mare ajutor.

supărată? *Sunt atât de furioasă pe mine pentru că sunt furioasă! Ar fi trebuit să fiu mai atentă și să nu-l las/să nu o las să mă stârnească așa!* Atunci când nu acceptăm felul în care ne simțim, menținem acea emoție blocată, iar cu timpul, mormanul de emoții în care ne-am împotmolit devine din ce în ce mai mare. A ne iubi și a ne accepta pe noi însene ne scapă de acest tipar și ne dă libertatea de a alege un gând mai încurajator. Iar și iar, am văzut impactul profund al acceptării. Este primul pas spre adevărata transformare. Așa cum spune prietena mea Kris Carr: „Când adoptăm cu adevărat acceptarea, atunci corpul nostru expiră și poate începe să se vindece.”

Încă ești reticentă la acest concept? Deși încurajez mereu pe toată lumea să încerce să spună „Mă iubesc și mă accept pe mine însăși”, o altă afirmație pe care o folosesc adesea este „Deși mă simt atât de [completează aici sentimentul], accept felul în care mă simt și sunt în regulă.” Poți folosi de asemenea Metoda Alegerilor a doctorului Patricia Carrington, expert EFT, de a combate emoția pe care o simți, adăugând și „eu aleg...” la sfârșit. De exemplu, dacă te simți copleșită, ai putea folosi afirmația de pregătire „Chiar dacă mă simt copleșită, eu aleg să mă simt calmă și încrezătoare.”

Pasul 3: Crearea propriei afirmații de pregătire

Acum că îți cunoști nivelul SUSS, următorul pas este să compui ceea ce se numește „afirmația de pregătire”. Aceasta aduce în discuție energia țintei de tapotare cu care vei lucra. Afirmația de pregătire de bază sună cam așa:

Chiar dacă _____ [completează spațiul cu ținta ta de tapotare], mă iubesc și mă accept pe mine însămi.

Așa că ai putea spune: „Chiar dacă mă simt rușinată de cât de mare arăt în acea poză, mă iubesc și mă accept pe mine însămi” sau „Deși mă doare teribil capul, mă iubesc și mă accept pe mine însămi” sau „Chiar dacă sunt stresată în legătură cu acest termen limită pe care îl am la muncă, mă iubesc și mă accept pe mine însămi.”

Pasul 4: Tapotează pe punctul de karate

Pentru a începe procesul fizic de tapotare, începe să tapotezi pe muchea palmei, cu care se execută lovitura de karate (de acum îi vom spune „punctul de karate” vezi ilustrația de la pagina) în timp ce repeți de trei ori afirmația de pregătire. Aceleași meridiane străbat și partea dreaptă, și partea stângă a corpului, așa că poți tapota cu oricare mână, pe oricare parte a corpului preferi tu.

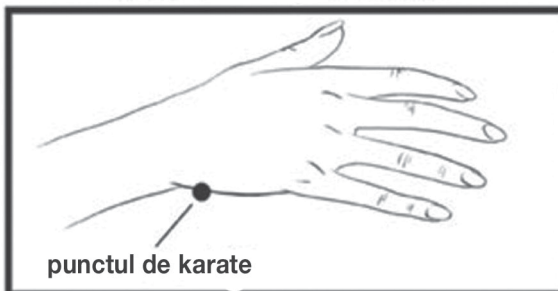
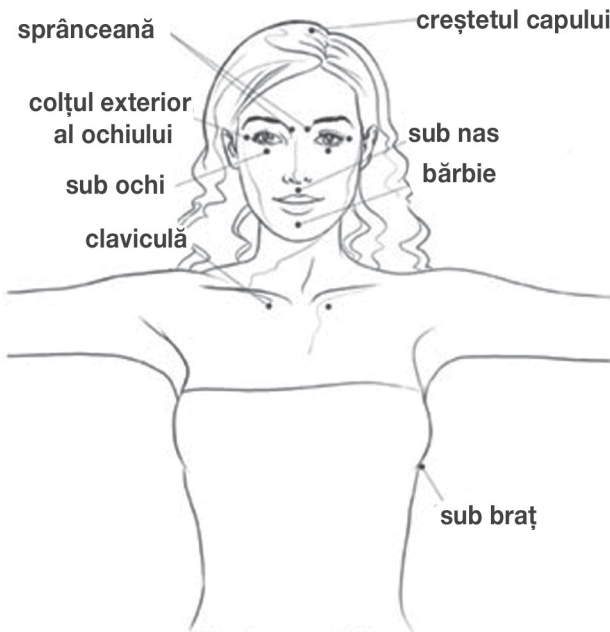
Pasul 5: Tapotarea punctelor

După punctul de karate, ești pregătită să începi să tapotezi cele opt puncte ale secvenței de tapotare, prezentate de asemenea în ilustrația de la pagina, în timp ce repeți sintagma de aducere-aminte. Aceste puncte sunt:

- sprânceană
- colțul exterior al ochiului
- sub ochi
- sub nas
- bărbie
- claviculă
- sub braț
- creștetul capului

La fel ca pentru punctul de karate, poți tapota punctul pe oricare parte a corpului tău. Poți tapota și ambele părți deodată dacă vrei (nu este necesar totuși, pentru că vei lovi aceleași linii meridiane, indiferent pe ce parte tapotezi). Încearcă să tapotezi de la cinci până la șapte ori la fiecare oprire pe măsură ce parcurgi secvența, însă nu trebuie să fie o numărătoare exactă. Dacă ți se pare potrivit să tapotezi de 20 de ori – sau 100 – pe un punct, fă-o! Ideea este pur și simplu să petreci suficient timp în acel punct pentru a rosti sintagma de aducere aminte și a o lăsa să-și facă efectul.

Puncte de tapotare



Pasul 6: Verificare

Acum că ai încheiat o rundă de tapotare, respiră adânc. Simte-ți corpul și observă ce se întâmplă cu tine. Pune-ți următoarele întrebări: *S-a schimbat cumva problema? Ce gânduri mi-au apărut în minte în timp ce tapotam? Cum mă simt acum pe o scară de la 0 la 10?*

Întoarce-te și gândește-te la problemă și vezi cum ți se pare acum. Ai putea descoperi că intensitatea emoțiilor tale a scăzut. În acest caz, mai poți face câteva runde de tapotare folosind același limbaj și vei scăpa de problemă cu totul.

Uneori vei descoperi că, de exemplu, pe măsură ce tapotai pe tema furiei tale în legătură cu felul în care arătai în acea poză, a apărut o altă amintire sau un alt sentiment. Asta se întâmplă adesea și e de fapt o veste bună. Continuă pur și simplu să tapotezi asupra problemelor care apar. Prin acest proces, tu „decojești ceapa”, dezvăluind strat după strat o problemă, astfel încât, cu timpul, să poți crea o nouă relație cu tine însăși și cu corpul tău.

Când ar trebui să trec la gândirea pozitivă?

Principalul scop al tapotării este de a reduce stresul pe care ți-l provoacă anumite gânduri. Este important să te concentrezi asupra aspectelor negative, astfel încât să procesezi felul în care te simți. Acesta este întotdeauna primul și cel mai important pas. Apoi, când simți că intensitatea este mai scăzută de 5, poți începe să încorporezi felul în care ai vrea de fapt să te simți. Acesta nu este un pas necesar, dar eu îl consider de mare ajutor. Folosește afirmații pozitive doar dacă ți se par adevărate atunci când tapotezi. Dacă simți că opui rezistență unui gând încurajator, continuă să te concentrezi asupra felului în care te simți cu adevărat și nu te opri din tapotat. Nu uita, tapotarea trimite creierului un semnal de calmare, spunându-i că este în regulă să se relaxeze. Atunci când te relaxezi gândindu-te la ceva negativ, este mai ușor să procesezi sentimentul, să te răzgândești și să alegi alt gând. Reacția de relaxare face de asemenea mai ușoară acceptarea acelor gânduri pozitive care ne fac să ne simțim bine și să ne destindem.

Sfatul meu este să continui să tapotezi până când ținta ta de tapotare găsește suficientă alinare încât tu să te simți vizibil mai bine. Asta ar putea însemna să cobori nivelul SUSS la 2 sau 3, dacă acest nivel ți se pare ușor de gestionat, sau ar putea însemna să te vindeci cu totul, adică să ajungi la 0. Tapotează suficient de mult pentru a elimina durerea, fie că este fizică, emoțională sau spirituală. Nu renunța. Fă 5 runde; fă 10 runde. Oricând e posibil, asigură-te că obții alinarea de care ai nevoie.

Ești pregătită să încerci? Începe prin a rosti de trei ori afirmația de pregătire, în timp ce tapotezi punctul de karate. Apoi continuă tapotarea cu sintagma ta de aducere-aminte la fiecare dintre cele opt puncte din secvență – sprânceană, colțul exterior al ochiului, sub ochi, sub nas, bărbie, claviculă, sub braț și creștetul capului. Nu te îngrijora dacă nu-ți iese perfect din prima; ceea ce contează este să începi să tapotezi! Amintește-ți să vizitezi www.TheTapping-Solution.com/chapter2 sau www.actsipoliton.ro/tapotare dacă ai nevoie de ajutor suplimentar pentru a începe.

Tapotarea prin straturi

Am început exemplul de tapotare vorbind despre furia pe care ai putea să o simți atunci când privești o poză. Tapotarea pentru o anumite emoție este un mod de a începe procesul de înlăturare a obstacolelor ce te împiedică să pierzi în greutate. Totuși, așa cum am menționat mai devreme, noi folosim metoda „decojirea cepei” atunci când tapotăm pentru a aborda diferitele straturi ale unei anumite probleme. Așa cum tocmai am văzut, uneori începi cu o țintă – furie – și apoi găsești altceva dedesubt.

Atunci când o problemă are mai multe straturi, s-ar putea să trebuiască să te ocupi de fiecare strat pentru a scăpa cu totul de problemă. A străbate aceste straturi poate părea anost la început, dar realitatea este că experiențele emoționale și fizice sunt adesea alcătuite din mai multe straturi. Nu uita: nu trebuie să faci totul deodată. Fii blândă cu tine însăși.

Deci cum știi ce țintă să alegi pentru a începe să explorezi tapotarea? Cele mai frecvente patru tipuri de ținte cu care să lucrezi

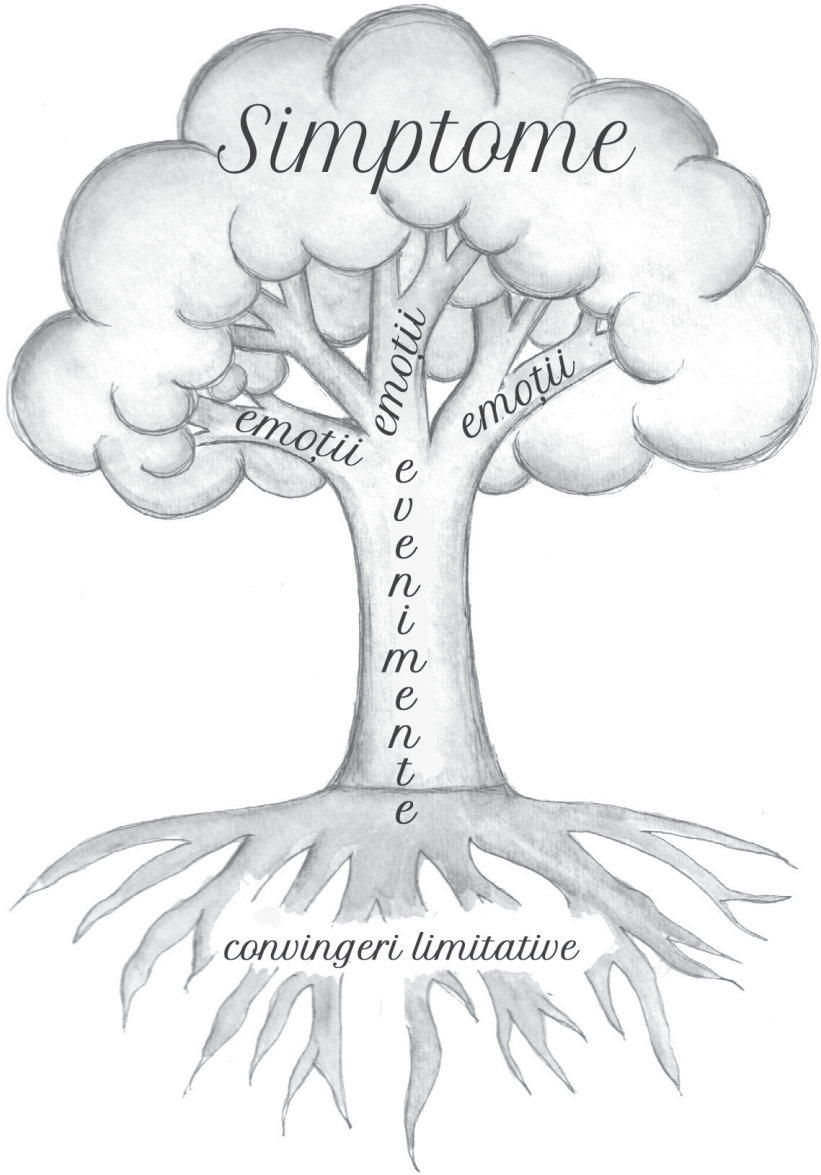
sunt simptome/efecte secundare, emoții, evenimente și convingeri limitative. Le vom explora pe fiecare în continuare.

Arborele tapotării: identifică-ți țintele

Creat inițial de maestrul EFT Lindsay Kenny, Arborele tapotării este o metaforă minunată care te ajută să înțelegi interconexiunea dintre toate piesele puzzle-ului de pierdere în greutate. Rădăcinile arborelui sunt convingerile noastre limitative – ceea ce credem că e sau nu adevărat despre noi însene și despre lume. Trunchiul reprezintă evenimentele trecute, adesea traumatice, care încă ne afectează în prezent. Ramurile sunt emoțiile care apar, cum sunt de exemplu rușinea, frustrarea și deznădejdea. În sfârșit, frunzele sunt efectele secundare sau simptomele externe care se manifestă și se adaugă la stresul nostru. Ține minte că nu afirmăm că totul începe cu o convingere limitativă. S-ar putea ca tu să fi trăit un eveniment care mai târziu a dus la o convingere limitativă în privința ta sau a lumii.

Pe parcursul acestei cărți, vom tapota asupra tuturor punctelor din Arborele tapotării. Deși tindem să ne concentrăm doar pe pierderea în greutate, pentru a obține greutatea pe care ne-o dorim pe termen lung, trebuie să abordăm problemele de fond care ne-au modelat relația cu noi însene, cu corpul nostru, cu greutatea noastră și cu mâncarea pe care o consumăm.

Foarte des, clientele vin și-mi spun că ele au nevoie doar să piardă în greutate. Pe măsură ce tapotăm împreună, își amintesc evenimente – fie din copilărie, fie un divorț sau o altă experiență intensă – și își dau seama că durerea asociată cu acel eveniment a dus la creșterea în greutate și la lupta lor ulterioară cu cântarul. Altele descoperă că s-au agățat de o convingere – că nu vor fi niciodată îndeajuns de bune sau că pierderea în greutate trebuie să fie o luptă – și își dau seama că ceea ce le-a împiedicat să piardă în greutate a fost propria lor convingere.



Uneori te poți ocupa simultan de mai multe părți ale arborelui. De exemplu, tapotând asupra unei convingeri limitative de „rădăcină”, ai putea de asemenea să scapi de un simptom sau de un efect secundar „frunză”. Asta se întâmplă când tapotezi asupra stresului. Hai să aprofundăm puțin fiecare element din Arborele tapotării.

SIMPTOME ȘI EFECTE SECUNDARE (FRUNZE)

Dificultatea de a pierde în greutate și de a te menține așa, evitarea exercițiilor, poftele, gustările constante – toate acestea sunt simptome sau efecte secundare. Ele pot fi clasificate în două zone: simptome fizice și comportamente. Simptomele și efectele secundare sunt adesea cele mai deranjante și cel mai ușor de identificat, pentru că sunt foarte reale și prezente. Deși ar putea părea că sunt probleme în sine, ele sunt adesea doar expresii ale unei probleme mai profunde. În mod ideal, cu timpul vei identifica problema mai profundă și o vei folosi ca ținta ta de tapotare.

Acestea fiind spuse, tapotarea asupra unui simptom sau a unui efect secundar evident este un punct de pornire foarte bun – și asta poate produce rezultate excelente pe cont propriu. Poate funcționa foarte bine pentru poftele. De exemplu, dacă ai poftă de ciocolată, ai putea folosi o afirmație de pregătire ca aceasta: „Deși vreau foarte tare să mănânc acea cutie cu ciocolată, mă accept pe mine însămi profund și în totalitate.” Vei tapota asupra punctelor folosind cuvinte și sintagme de aducere-aminte precum „ciocolată”, „această poftă de ciocolată” și așa mai departe.

Pur și simplu realizând acest tip de „tapotare de simptom”, mulți oameni descoperă că pofta lor dispare. O cursantă a împărtășit experiența ei:

Îmi plac la nebunie Twizzlers*! Mi-au plăcut de când eram mică. Prietenul meu din liceu mă „ademenea” cu pungi de jumătate de kilogram pline cu ele. Ieri după-amiază, fiul meu dormea pe canapea. Lângă el pe masă era un sac uriaș

* Twizzlers, dulciuri celebre în SUA sub formă de jeleuri subțiri și lungi, răsucite, cu aromă de lemn dulce. (n. tr.)

de dulciuri piñata de la o petrecere de săptămâna trecută... m-am pomenit trăgând cu ochiul în sac, căutându-mi iubițele Twizzlers. Niciuna acolo. :(Și totuși! Mi-am amintit că s-ar putea să fie o pungă sus pe frigider. Gura a început să-mi saliveze la propriu. Nu mă puteam gândi decât să rup acea pungă, să miros minunata aromă de Twizzler și să le mănânc una după alta. M-am dus țintă spre bucătărie. Și totuși! Când să ajung la frigider, am cotit spre sufragerie, unde m-am așezat pe canapea și am tapotat despre CÂT DE MULT VOIAM SĂ ÎNFULEC TWIZZLERS!! Deodată, nu mai voiam acele Twizzlers. Eram aproape șocată! Am ÎNCERCAT efectiv să-mi doresc Twizzlers, dar în acel moment nu-mi mai păsa deloc de ele. Uimitor! Totuși, atunci când tapotarea de simptom nu-și face treaba, asta înseamnă de obicei că trebuie să intri mai adânc în Arborele tapotării pentru a identifica o țintă mai profundă ce-ți va oferi alinarea pe care o cauți. Un bun pas de făcut în continuare este să îți analizezi starea emoțională.

EMOȚII (RAMURI)

Dacă tapotezi asupra unei poftes de ciocolată și pofta persistă, te poți întreba: *Ce simțeam când a început să-mi fie poftă de ciocolată?* Dacă, de exemplu, erai furioasă în legătură cu ceva ce ți-a spus soțul tău, poți tapota asupra acelei emoții până când dispăre. Uneori ți-ai putea da seama că simți mai multe emoții. Ar putea apărea diferite aspecte ale țintei, așa că ceea ce începe ca furie s-ar putea preschimba în durere și tristețe, apoi în mâhnire și singurătate. Dacă știi că trăiești emoții intense, îți poți începe tapotarea cu ceea ce simți, mai degrabă decât cu simptomul sau efectul secundar.

Uneori e ușor să rămânem blocate la emoțiile cu care suntem cel mai familiarizate. De exemplu, multe dintre noi ajung să tapoteze asupra unor sentimente de furie și tristețe, care sunt ușor de recunoscut. Dar a accesa o varietate mai largă de emoții te poate ajuta să aduci mai multe detalii concrete în tapotare. Iată câteva emoții-cheie pe care multe dintre noi le simt. Poți folosi această listă pentru a te conecta și mai mult cu ceea ce ți se întâmplă.

Alienare	Stres	Vină	Singurătate
Ambivalență	Îndoială	Ură	Paranoia
Furie	Groză	Dor de casă	Milă
Anxietate	Jenă	Speranță	Mânie violentă
Amărăciune	Invidie	Ostilitate	Regret
Plictiseală	Frică	Umilire	Remușcare
Dispreț	Frustrare	Foame	Resentimente
Depresie	Mânie	Isterie	Rușine
Disperare	Mâhnire	Nesiguranță	Suferință
Dezgust	Posomoreală	Aversiune	Îngrijorare

EVENIMENTE DIN TRECUT (TRUNCHI)

O altă categorie frecventă ca țintă de tapotare este reprezentată de evenimentele din trecut. Există două tipuri: acelea care se întâmplă și sunt ușor de depășit și acelea care ne afectează și rămân cu noi. Diferența dintre cele două tipuri de evenimente este dacă le-am procesat sau nu din punct de vedere emoțional, energetic și/sau fizic.

O persoană își poate aminti ceva ce s-a întâmplat în școala generală – când a fost muștrată de un profesor – și poate spune: „Da, îmi aduc aminte că m-am simțit jenat că s-a purtat așa cu mine, dar nu mă mai deranjează.” Amintirea este acolo, dar nu mai are încărcătura emoțională pe care a avut-o cândva. O altă persoană se gândește că a fost muștrată în școala generală și are o experiență total diferită. O simte în stomac; când rememorează acel moment, ies la iveală sentimente intense de jenă, furie și durere. Aceasta este o experiență care nu a fost procesată. Abordarea aceluși eveniment trecut prin intermediul tapotării o va ajuta să scape de durere și să meargă mai departe.

CONVINGERI LIMITATIVE (RĂDĂCINI)

Convingerile limitative sunt concluzii eronate pe care le tragem despre noi însene și despre lume pe baza evenimentelor sau a experiențelor. De exemplu, o persoană ar putea avea o convingere limitativă despre capacitatea ei de a pierde în greutate și de a se menține

așa, pentru că greutatea sa a fluctuat foarte mult timp de mulți ani. Drept rezultat, acea persoană anticipează că același tipar se va repeta în viitor, iar această convingere îi limitează așteptările față de ceea ce este posibil.

Poate fi greu să ne vedem propriile convingeri limitative, deoarece acestea par să fie pentru noi pur și simplu „adevărul”. De exemplu, s-ar putea să crezi că nu vei pierde niciodată în greutate după nașterea copilului tău, pentru că mama ta și surorile tale nu au făcut-o niciodată. Ca rezultat al acestei convingeri, s-ar putea să încetezi să faci exerciții pentru că te gândești: *Este imposibil, așa că ce rost are?*

Cele mai multe dintre noi începem să adunăm fără să vrem convingeri limitative în timpul copilăriei, iar apoi continuăm să adăugăm mai multe pe măsură ce înaintăm în vârstă. Părinții, profesorii și colegii ni le transmit încă de când suntem mici, iar apoi ele influențează modul în care ne privim pe noi însene, viețile noastre și pe ceilalți. Convingerea că „nu voi pierde niciodată în greutate” are implicații profunde pentru ce și cum mâncăm, dacă facem sau nu exerciții, chiar și pentru cât de mult efort depunem în relațiile și în cariera noastră. Această convingere limitativă schimbă modul în care ne comportăm.

Tapotarea asupra evenimentelor din copilărie sau din trecut va risipi adesea convingerile limitative, dar când ești conștientă de o convingere limitativă, poți de asemenea să tapotezi direct asupra acelei convingeri.

De ce nu începi să crezi că, indiferent ce ai făcut sau nu, cele mai bune zile ale tale sunt încă în fața ta?

Joel Osteen

Crearea propriului Arbore al tapotării

Arborele tapotării este un instrument vizual grozav pentru a te lămurii ce se întâmplă în viața ta și a rezolva sistematic diferite provocări. De asemenea, ne ajută să vedem mai ușor cum ar putea un simptom să fie conectat la o emoție, un eveniment sau o convingere

– cum se leagă „frunza” de „ramură”, „trunchi” sau „rădăcini”. Aceste conexiuni și perspective sunt vitale pentru ca tu să obții cele mai bune rezultate prin tapotare. Așa cum voi continua să-ți amintesc, este extrem de important să intri în detalii atunci când tapotezi, astfel încât să te poți într-adevăr concentra pe ceea ce se întâmplă, iar cel mai bun mod de a face asta este să sapi mai adânc.

Pe măsură ce parcurgi procesul prezentat în această carte, s-ar putea să vrei să te întorci la Arborele tapotării și să-ți creezi propriul arbore în timp ce descoperi noi ținte de tapotare. Poți printa o copie necompletată a desenului cu Arborele tapotării vizitând www.TheTappingSolution.com/chapter2 sau www.actsipoliton.ro/tapotare. Sau poți pur și simplu să îl schițezi pe o bucată de hârtie. Nu trebuie să fie frumos; asigură-te doar că lași suficient spațiu.

Este tapotarea prea negativă?

Clientele se arată uneori îngrijorate că tapotarea se concentrează prea mult asupra gândurilor și emoțiilor negative precum frica, furia, vina și rușinea. Deși le înțeleg îngrijorarea, adevărul este că noi toate avem emoții negative. Încercând să ignorăm sentimentele negative sau să ne judecăm pe noi înșene pentru că le avem, noi le dăm pur și simplu permisiunea de a ne controla, în mod inconștient, atât pe noi și cât și comportamentul nostru. Dacă suntem furioase, de exemplu, nu ne putem pur și simplu decide să încetăm să simțim furia ignorând sentimentul. Trebuie să abordăm direct furia, pentru „a ne descărca” într-un fel, înainte să ne putem relaxa și calma. Tapotarea ne oferă un mod incredibil de rapid și de eficace prin care să abordăm gândurile și emoțiile negative, astfel încât să ne putem relaxa și simți bine din nou. Cel mai bun mod de a simți mai puțină negativitate este să tapotezi asupra aspectelor negative din viața ta – stresul tău în privința greutății, frustrația ta în legătură cu șeful tău, cu finanțele tale, cu relația ta și așa mai departe. Pe măsură ce practici tapotarea și risipești acele gânduri și emoții negative, vei putea să tapotezi folosind afirmații pozitive, care îți vor reduce și mai mult stresul și îți vor îmbunătăți capacitatea de a pierde în greutate.

Ești pregătită să-ți reduci stresul și să începi să pierzi în greutate?

Clientele îmi spun adesea cât de mult ajung să se bucure de timpul pe care îl petrec tapotând în fiecare zi. Deși pare puțin straniu atunci când învață prima dată cum să tapoteze, ele descoperă că sunt mult mai relaxate și mai binedispuse după ce petrec ceva timp tapotând.

Cel mai bun mod de a începe propria călătorie de pierdere în greutate este să-ți acorzi 15 minute pentru a începe să tapotezi chiar acum asupra oricărui lucru care îți provoacă stres sau anxietate, fie că pare sau nu legat de greutatea ta. Imaginează-ți pur și simplu că te trezești într-un viitor nu foarte îndepărtat și că te simți grozav în corpul tău. Cum ți s-ar părea asta?

Fiecare moment pe care îl petreci tapotând contează, așa că fă-ți chiar acum timp să înveți punctele de tapotare și să exersezi procesul suficient de mult pentru a simți o schimbare.

Crede-mă – dacă eu pot pierde în greutate cu tapotarea și dacă clientele mele pot pierde în greutate cu tapotarea, poți și tu!

