

## INTRODUCERE

**Jessica:** Bine ai venit la această meditație de tapotare de seară pentru pierdere în greutate. Eu sunt Jessica Ortner. Sper că îți place cartea mea și sunt foarte bucuroasă că te afli aici. Această meditație a fost gândită să te ajute să te eliberezi de orice fel de tensiune acumulată pe parcursul zilei, astfel încât să-ți poți susține corpul pe cale ce duce la o sănătate și vitalitate mai bune.

Această meditație de tapotare are două părți. Prima e destinată să te ajute să localizezi și să elimini orice stres sau element care te copleșește în perioada de început a zilei. Vei tapota în timp ce te concentrezi pe elementele pe care ești gata să le elimini. Odată ce poți spune aceste cuvinte fără să simți că ele sunt adevărate, poți trece la a doua parte.

Ține minte, cheia este să poți fi capabilă să spui acel gând care te ține pe loc. Când poți spune acel gând fără să simți niciun fel de anxietate fizică, abia atunci ai cu adevărat abilitatea să alegi ceva care să îți ofere o putere mai mare.

Poți, de asemenea, să tapotezi singură asupra oricărei rezistențe pe care o resimți, iar apoi poți trece direct la partea a doua unde poți consolida și te poți relaxa cu aceste gânduri și idei pozitive. Ai pur și simplu încredere în ce simți că e potrivit pentru tine.

## PARTEA I

**Jessica:** Haide să începem să respirăm profund de trei ori. Inspiră pe nas și expiră pe gură. Inspiră și expiră. Inspiră, expiră. Tapotând pe punctul de karate, repetă după mine:

Deși am acumulat toată această tensiune pe parcursul zilei, accept felul în care mă simt și îmi dau voie să mă eliberez.

Deși am acumulat toată această tensiune pe parcursul zilei, accept felul în care mă simt și îmi dau voie să mă eliberez.

Deși am acumulat toată această tensiune pe parcursul zilei, accept felul în care mă simt și îmi dau voie să mă eliberez.

Sprânceană: Tot acest stres acumulat azi,  
Colțul exterior al ochiului: Îmi vine greu să mă eliberez de el,  
Sub ochi: Îmi vine greu să mă opresc din gândit,  
Sub nas: Lucrurile ar trebui să stea diferit,  
Bărbie: M-am străduit suficient?  
Claviculă: Toate aceste îndoieli,  
Sub braț: Care mă bântuie în timpul nopții,  
Creștetul capului: Aceste griji se instalează în timpul nopții,

Sprânceană: Vreau pur și simplu să mă rup de aceste griji,  
Colțul exterior al ochiului: Tot ce vreau este să apelez la mâncare pentru a mă simți mai bine,  
Sub ochi: Dar niciodată nu obțin acea stare de bine după care tânjesc,  
Sub nas: Mi-aș dori ca lucrurile să stea altfel,  
Bărbie: Toată această grijă,  
Claviculă: Această tensiune pe care o resimt în corp,  
Sub braț: Greutatea acestei greutateți,  
Creștetul capului: Toate aceste gânduri

Sprânceană: Toate aceste așteptări,  
Colțul exterior al ochiului: Toate aceste judecăți,  
Sub ochi: Sunt prea mult pentru o persoană,  
Sub nas: Sunt atât de aspră cu mine însămi,  
Bărbie: Tot ce îmi doresc e ca acum lucrurile să se schimbe,  
Claviculă: Îmi doresc ca acum corpul meu să se schimbe,  
Sub braț: Această presiune pe care o pun pe mine însămi,  
Creștetul capului: Iau seama de felul în care mă simt

Sprânceană: Și mă eliberez de această tensiune,  
Colțul exterior al ochiului: Oricărei griji care rămâne,  
Sub ochi: Îți ofer o voce,

Sub nas: Mă simt în siguranță să mă eliberez de asta,

Bărbie: Poate că acest lucru este ușor,

Claviculă: Onorez felul în care mă simt,

Sub braț: Mă simt în siguranță să mă relaxez,

Creștetul capului: Mă simt în siguranță să mă relaxez.

**Jessica:** Inspiră profund, expiră. Dacă simți că trebuie să faci mai multă tapotare, oprește-te puțin aici și fii clară în privința lucrurilor care te deranjează. Oferă-le o voce, tapotează și simte eliberarea. Dacă te simți mai bine, ne întâlnim în partea următoare.

## PARTEA II

**Jessica:** Inspiră profund, expiră. Simțindu-te calmă și echilibrată, începe să tapotezi pe punctul sprâncenei și repetă după mine:

Sprânceană: Pe măsură ce ziua se apropie de sfârșit,

Colțul exterior al ochiului: Pe măsură ce îmi permit să mă relaxez,

Sub ochi: Mă simt în siguranță să iau o pauză,

Sub nas: Și să mă eliberez de orice urmă de stres care a mai rămas,

Bărbie: Nu e nevoie să am toate răspunsurile,

Claviculă: Am încredere că acestea vor veni,

Sub braț: În seara asta sunt recunoscătoare,

Creștetul capului: Pentru această călătorie către o iubire de sine și o sănătate mai mari,

Sprânceană: În seara asta exersez iertarea de sine,

Colțul exterior al ochiului: Interiorizez lecțiile zilei de azi,

Sub ochi: Și mă liberez de toată judecata,

Sub nas: Am învățat atât de multe,

Bărbie: Mă pregătesc pentru și mai mult succes,

Claviculă: Bucurându-mă de fiecare pas,

Sub braț: Sunt recunoscătoare că am avut această zi,  
Creștetul capului: Și mă eliberez de orice regrete.

Sprânceană: Mă pot elibera de toate aceste reguli și așteptări,  
Colțul exterior al ochiului: În seara asta mă pot bucura de locul în care sunt,  
Sub ochi: Corpul îmi oferă sprijin,  
Sub nas: Iar eu îi ofer sprijin corpului meu,  
Bărbie: Port în minte o imagine a trupului meu vibrant,  
Claviculă: Mă alinez la această imagine,  
Sub braț: Mă simt în siguranță să fiu cât se poate de bună,  
Creștetul capului: Aceasta sunt eu,

Sprânceană: Continuu să mă eliberez de greutatea emoțională și de cea fizică,  
Colțul exterior al ochiului: Mă simt mai ușoară și mai puternică chiar în acest moment,  
Sub ochi: Mă simt eu însămi,  
Sub nas: Îmi sunt suficientă aici și acum,  
Bărbie: Acest gând mă relaxează,  
Claviculă: Sunt exact unde trebuie să fiu,  
Sub braț: Și din acest loc de pace,  
Creștetul capului: Orice este posibil.

**Jessica:** Inspiră profund, și pe măsură ce expiri pune-ți ambele mâini pe inimă. Oferă-i inimii tale un mic mesaj. Ce e necesar să știi sau pur și simplu să-ți amintești diseară ca să te ajute să te relaxezi și să te simți bine?