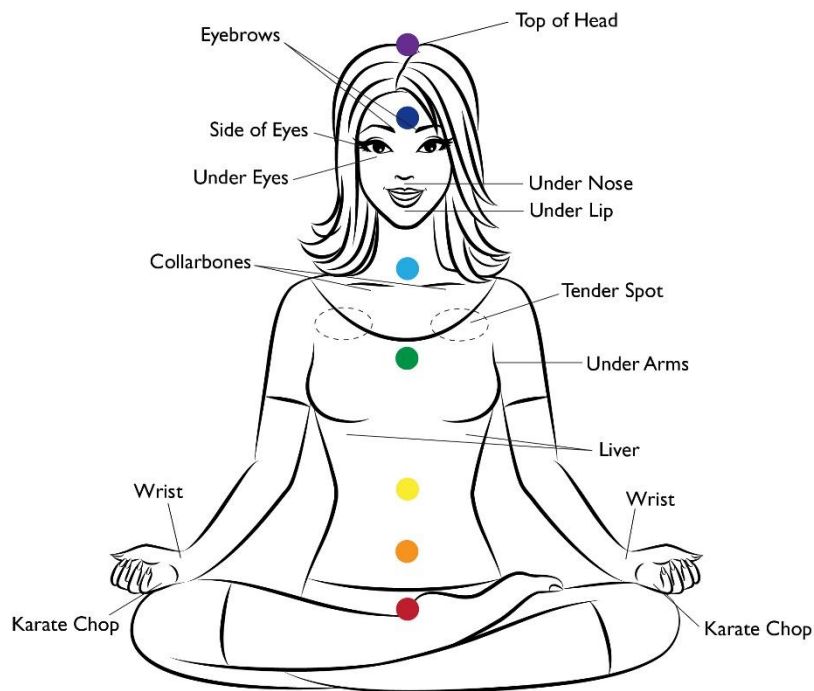


Crystal Tapping

För Stressreducering

TAPPING POINTS



Välj ut din kristall och sätt dig bekvämt tillrätta. Blunda och vänd uppmärksamheten inåt, tänk dig att du tar ett steg bakåt, bakom ögonlocken. Lägg märke till hur det känns i dig just nu. Lägg märke till andningen, spänningar, tankar och känslor. Bara vila uppmärksamheten på hur det är just nu och låt det vara en del av din upplevelse.

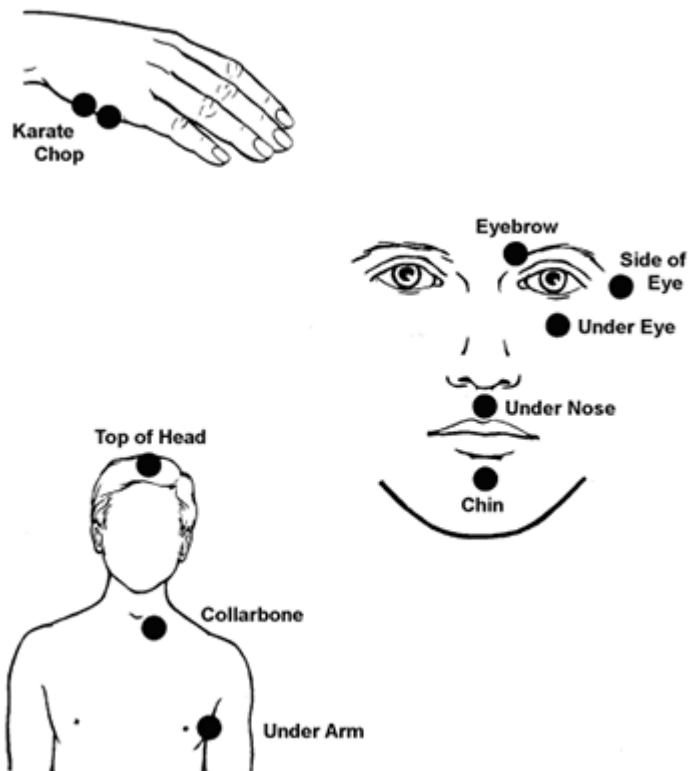
Börja tappa med kristallen du valt ut och följ punkterna på bilden nedan. Tappa i den takt du tycker känns bra och med lagom tryck. Om du tycker att det ömmar på vissa punkter när du tappar med kristallen så kan du tappa med fingertopparna istället. Ibland kan man uppleva att man vill tappa längre på vissa punkter än andra. Det finns inga regler. Tappa så som du tycker känns bäst.

Lägg märke till vad som händer i kroppen och tankarna medan du tappar. Ibland kan man uppleva att vissa känslor kommer upp till ytan medan vissa lägger sig till ro. Även tankar och förnimmelser kan komma och gå, försök att bara låta allting vara som det är, utan att analysera, bara låt det komma och gå, som flod och ebb. Stanna hela tiden kvar med det som är just nu samtidigt som du tappar vidare.

Tappa gärna mellan 5–15 minuter beroende på hur mycket tid du har, eller hur lång tid du behöver för att känna dig lugn och avkopplad inombords. Avsluta gärna med att ta några djupa andetag, öppna ögonen, sträck på dig och fortsätt med din dag.

Gör gärna tappingen varje dag, en liten stund är bättre än ingen alls. Har du inte kristallen med dig går det bra att bara använda fingertopparna. Kristallen fungerar som en förstärkare av tappingen på meridianerna men det går utmärkt att tappa utan kristall också.

Lycka till!



Kristallförslag Gyllene Triangeln.

Ametist – för lugn, avkoppling och stressreducering.

Bergkristall – för klarhet i tanke och problemlösning.

Rosenkvarts – för självkärlek och för att ta bort negativa tankar om sig själv.

