

Greek Translations of Brad Yates' Videos

Contents:

**Allowing and Receiving
Feeling Betrayed**

Tapping with Brad Yates

Allowing and Receiving

<http://www.youtube.com/watch?v=4iftRjbAS5o>

Translation by Vicky Chrisikou

Tapping με τον Μπράντ Γέιτς «Επιτρέπω και Παίρνω»
Μετάφραση στα Ελληνικά: Βίκυ Χρυσικού

Σημεία κρούσης

Κόψη του χεριού	= KX
Φρύδι	= Φ
Έξω άκρη ματιού	= M
Κάτω από το μάτι	= KM
Κάτω από τη μύτη	= KMv
Κάτω από τα χείλη	= KX
Κλειδα στο στέρνο	= ΚΛ
Μασχάλη	= Μα
Κορυφή κεφαλιού	= ΚΚ

Τρόπος κρούσης: χτυπάμε απαλά με τα δύο δάχτυλα του χεριού, δείκτη και μέσο.

Η εγγραφή αυτού του βίντεο έγινε στην έναρξη των γιορτών, εποχή που ανταλλάσσουμε δώρα. Παίρνουμε δώρα και προσφέρουμε δώρα. Πράγμα που εγείρει μια ενδιαφέρουσα απορία: εσύ πως τα πας με το να παίρνεις δώρα; Ξέρεις πως υπάρχουν πολλά πράγματα που θέλεις να κατακτήσεις αλλά δεν επιτρέπεις να υλοποιηθεί η κατάκτηση επειδή όλα βρίσκονται «εκεί έξω και πέρα από σένα». Θα κάνουμε λοιπόν «τάπινγκ» σε αυτό το θέμα, εντάξει;

Αναλαμβάνοντας πλήρως την ευθύνη για την δική μου ευημερία, κάντε «τάπινγκ» μαζί μου.

Κ. Έστω κι αν αντιστέκομαι στην αποδοχή, επιλέγω συνειδητά να αγαπώ και να δέχομαι τον εαυτό μου. Έστω κι αν αντιστέκομαι στην αποδοχή διαλέγω να τιμώ και ν' αγαπώ τον εαυτό μου. Έστω κι αν αντιστέκομαι και δυσκολεύομαι να επιτρέψω στα καλά πράγματα να μπούν στη ζωή μου, επειδή πιστεύω ότι είναι καλύτερα να δίνεις παρά να παίρνεις, παρότι δεν το πιστεύω απόλυτα, το ακολουθώ ψυχαναγκαστικά. Έστω κι αν δυσκολεύομαι να δεχτώ, διαλέγω να τιμώ, να αποδέχομαι και να αγαπώ τον εαυτό μου. ακόμα κι αυτούς που με έμαθαν να μην δέχομαι.

Φ. Όλο αυτό το βάσανο του να δέχομαι, όλοι οι μελαδές που απορρέουν από την αποδοχή.

Μ. Η αποδοχή με βάζει σε μελαδές.

ΚΜ. Αντιστέκομαι στην αποδοχή.

ΚΜυ. Και καλά-καλά δεν καταλαβαίνω γιατί το κάνω.

ΚΧ. Μπορεί να αμφιβάλω ότι το αξίζω.

ΚΛ. Ίσως να το κάνω ψυχαναγκαστικά.

Μα. Μόνο να δίνω και όχι να παίρνω.

ΚΚ. Κι ενώ είναι πολύ ωραίο να δίνεις,

Φ. Και θα συνεχίσω να δίνω,

Μ. Τώρα συνειδητοποιώ ότι

ΚΜ. Ότι είναι πολύ ωραίο και να παίρνεις.

ΚΜυ. Στην πραγματικότητα,

ΚΧ. Αν επιμένω ότι είναι καλύτερο να δίνεις παρά να παίρνεις,

ΚΚ. Τι σημαίνει αυτό για τους ανθρώπους που παίρνουν από μένα;

Μα. Μήπως τους βλέπω αφ' υψηλού;

ΚΚ. Μήπως θεωρώ ότι είμαι καλύτερη από σένα γιατί εγώ είμαι αυτή που σου δίνω;

Φ. Κι αν όντως κάνω κάτι τέτοιο

Μ. Αν ενδόμυχα πιστεύω ότι οι άλλοι είναι υποδεέστεροι επειδή παίρνουν,

ΚΜ. Πόση χάρη κι ανιδιοτέλεια έχει η δική μου προσφορά;

ΚΧ. Τώρα αντιλαμβάνομαι και συνειδητοποιώ ότι το να δίνεις και να παίρνεις είναι ισάξια.

ΚΚ. Και είναι και τα δύο καλά.

Μα. Γιατί δεν γίνεται να απολαύσω αν δεν μπορώ να πάρω κιόλας.

Φ. Κι αν εγώ δεν είμαι πρόθυμη να πάρω,

Μ. Στερώ σε κάποιον άλλον την χαρά της προσφοράς.

ΚΜ. Το ίδιο κάνω και στο σύμπαν....

ΚΜυ. Υπάρχουν τόσα πράγματα που θέλω

ΚΧ. Πράγματα που θέλω να υλοποιήσω στη ζωή μου....

ΚΚ. ...που όμως, δεν μου έρχονται στη ζωή....

Μα. ...γιατί όλα είναι ενέργεια...

ΚΚ. ...υπάρχει η δυνατότητα να υλοποιηθούν τα πάντα, από την ενέργεια που βρίσκεται σε ετοιμότητα....

Φ. ... ο βαθμός που δεν εκπληρώνονται οι επιθυμίες μου...είναι ανάλογος με τον βαθμό που δεν επιτρέπω να γίνει κάτι τέτοιο....

Μ. ... αντιστέκομαι ...

ΚΜ. ...αφήνοντας να παραμένουν ανεκπλήρωτα επειδή έχω την εμμονή ...

ΚΧ. ...να αρνούμαι την αποδοχή....

ΚΛ. ... τώρα τελείωσε η φάση της μη αποδοχής από το σύμπαν....

Μα. Τώρα σταματάω να μην αποδέχομαι δώρα από τους φίλους και την οικογένεια.

ΚΚ. ...ή από οποιονδήποτε άλλο που μπορεί να είναι το μέσον που διαλέγει το σύμπαν να μου προσφέρει από την αφθονία του....

Φ.

Μ. ...που διαρκώς κυλάει προς τη μεριά μου.... διαρκώς μου χτυπάει την πόρτα...

ΚΜ.αρκεί να της επιτρέψω να μπει στη ζωή μου.

ΚΜυ. ...γι αυτό τώρα κάνω καινούργια επιλογή και δηλώνω

ΚΧ. ...φέρτα! Φέρτα όλα....

ΚΛ. Ναι, μάλιστα τα αποδέχομαι με ευγνωμοσύνη.

Μα. Ευχαριστώ για τις ευλογίες που έχω.

ΚΚ. Κι ευχαριστώ για τις ευλογίες που έρχονται με σταθερή ροή.

Φ. Και τις αποδέχομαι....τις προσλαμβάνω με χάρη κι ευγνωμοσύνη.

Μ. Τους επιτρέπω να με ακουμπήσουν,

ΚΜ. Είναι ασφαλές που τις αποδέχομαι,

ΚΜυ. Είναι ασφαλές να αποδέχομαι αυτές τις ευλογίες, τα δώρα, τις προσφορές, τις ευκαιρίες...

ΚΧ. Είναι καλό, είναι ασφαλές και είναι εντάξει να αποδέχομαι,

ΚΛ. Είναι πραγματικά καλό να αποδέχομαι, να εισπράττω,

Μα. Γιατί όταν εγώ αποδέχομαι

ΚΚ. Ταυτόχρονα προσφέρω...

Φ. Προσφέρω σε κάποιον άλλον την χαρά να δώσει, να μοιραστεί,

Μ. Κι όσο αφήνω τον εαυτό μου να δέχεται,

ΚΜ. Τόσα περισσότερα έχω για να μοιράζομαι με τους άλλους,

ΚΜυ. Έτσι μπορώ να δίνω ακόμα πιο πολλά,

ΚΧ. Συνεπώς είναι πολύ καλό να δέχομαι,

ΚΛ. Και τώρα σβήνω όλα τα μηνύματα που μου υπαγόρευαν το αντίθετο,

Μα. Σβήνω κι αποσύρω όλα τα εμπόδια για να παίρνω

ΚΚ. Τα καθαρίζω σε κυτταρικό επίπεδο,

Φ. Τα καθαρίζω σε όλη τη γραμμή της ζωής μου από την παιδική μου ηλικία,

Μ. Όλα τα λάθος μηνύματα ότι είναι κακό το να παίρνω....

ΚΜ. τα διαγράφω όλα και τα σβήνω....

ΚΜυ. Επρόκειτο για παρεξήγηση, ήταν παρανόηση, αφορούσαν την προστασία της νηπιακής μου ηλικίας,

ΚΧ. Και τώρα διαλέγω να δω την αλήθεια και να βάλω καινούργια δεδομένα στη ζωή και στα κύτταρά μου.

ΚΛ. ...Δηλώνω ότι είναι πολύ καλό το να παίρνω....

Μα. ...Και με χαρά ανοίγομαι όλο και περισσότερο...

ΚΚ. ...Στο σώμα, στο μυαλό και στο πνεύμα...

Πάρε βαθιά ανάσα,

Και πες ΝΑΙ ευχαριστώ για όλα τα δώρα που έρχονται στην ζωή σου. όσα περισσότερα διαθέτω τόσα περισσότερα έχω να μοιραστώ.

Ελπίζω να απολαύσατε αυτό το βίντεο, να το βρήκατε ωφέλιμο, κι αν απολαμβάνετε τα δικά μου βίντεο ελπίζω να τα μοιράζεστε με ένα δυό φίλους σας. Με πεντακόσιους ή με πέντε χιλιάδες! Γιατί εδώ κάνω ένα έργο, προσπαθώντας να σπείρω κάτι διαφορετικό, να φέρω την αλλαγή στον κόσμο. Μπορείτε κι εσείς να με βοηθήσετε μοιράζοντας στους δικούς σας τα βίντεο. Σίγουρα γνωρίζετε κάποιον που μπορεί να ωφεληθεί από το «τάπινγκ». Και, ναι είναι αλήθεια δεν θα αρέσουν σε όλους. Κάποιοι θα πουν «τι;» ή το κοντό τους και το μακρύ τους. Ίσως θα πρέπει να κάνουμε κι ένα άλλο βίντεο για τον «φόβο της αντίδρασης των άλλων» Έστω κι αν φοβάμαι το τι θα πουν οι άλλοι αν δεν τους αρέσει....κάτι τέτοιο..... καλά.... ελπίζω ότι θα το μοιραστείτε ...και περισσότερα καθ' οδόν. Θ' ανακαλύψετε κι άλλα

πράγματα που κάνω... Θα ανακαλύψετε κι άλλα βίντεο που κάνω... και να μπειτε στον κύκλο των φίλων που θα βρείτε στην ιστοσελίδα μου. Να έχετε μια υπέροχη ημέρα.

Ευχαριστώ για το «τάπινγκ» και για την προώθηση. Ευτυχισμένες και Χαρούμενες Γιορτές.

Tapping with Brad Yates Feeling Betrayed

<http://www.youtube.com/watch?v=rUPuC0u6Igc>

Tapping με τον Μπράντ Γέιτς: «**Νοιώθω προδομένη**»
Μετάφραση στα Ελληνικά: Βίκυ Χρυσικού

Σημεία κρούσης

Κόψη του χεριού = ΚΧ

Φρύδι = Φ
Έξω άκρη ματιού = Μ
Κάτω από το μάτι = ΚΜ
Κάτω από τη μύτη = ΚΜυ
Κάτω από τα χείλη = ΚΧ
Κλείδα στο στέρνο = ΚΛ
Μασχάλη = Μα
Κορυφή κεφαλιού = ΚΚ

Τρόπος κρούσης: χτυπάμε απαλά με τα δύο δάχτυλα του χεριού, δείκτη και μέσο.

Είναι πολύ οδυνηρό να νοιώθεις προδοσία... Αλλά αν και δεν γίνεται να αλλάξουμε αυτό που συνέβη, ίσως μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο που νοιώθεις γι αυτό. Γιατί δεν χρωστάς σε κανέναν να μένεις κολλημένη εκεί που πονάει τόσο. Γι αυτό... Αναλαμβάνοντας πλήρως την ευθύνη για την δική σου ευημερία...

ΚΧ : Έστω κι αν νοιώθω προδομένη, επιλέγω να αγαπάω και να αποδέχομαι τον εαυτό μου. Έστω κι αν νοιώθω προδομένη επιλέγω να αγαπάω και να τιμώ τον εαυτό μου. Έστω κι αν νοιώθω προδομένη και πονάω και είναι πραγματικά απάισιο αυτό που νοιώθω, είναι όντως κακό και βαρέθηκα να αισθάνομαι χάλια γι αυτό. Έστω κι αν αισθάνομαι προδομένη, διαλέγω βαθιά κι απόλυτα να αγαπώ, να τιμώ και να δέχομαι τον εαυτό μου. Και ίσως κάποια μέρα και κάποιους από αυτούς τους

ανθρώπους. Όχι επειδή το αξίζουν, αλλά επειδή εμένα μου αξίζει να είμαι ελεύθερη.

Φ : Νοιώθω προδομένη.

Μ : Νοιώθω προδομένη.

ΚΜ : Πληγώθηκα πολύ.

ΚΜυ : Είναι τεράστιο λάθος

ΚΧ : Είναι τεράστιο λάθος αυτό που μου έκαναν.

ΚΛ : Εγώ τους εμπιστεύτηκα,

Μα : Βασίστηκα επάνω τους,

ΚΚ : Κι αυτοί με πρόδωσαν.

Φ : Ήταν πολύ κακό αυτό που έκαναν.

Μ : Και μια πλευρά του εαυτού μου, απαιτεί να νοιώσω απαίσια.

ΚΜ : Ίσως για να μου διδάξει ένα μάθημα.

ΚΜυ : Αν η προδοσία είναι αρκετά οδυνηρή, τότε...

ΚΧ : Ίσως τελικά μάθω να μην εμπιστεύομαι κανέναν.

ΚΛ : Κι ενώ ακούγεται τρομαχτικό,

Μα : Μιά πλευρά του εαυτού μου πιστεύει ότι αυτό ακριβώς πρέπει να κάνω.

ΚΚ : Για να είμαι πάντα ασφαλής.

Φ : Γιατί η προδοσία πληγώνει.

Μ : Αυτή η προδοσία με πλήγωσε βαθιά.

ΚΜ : Και θέλω να κάνω ό,τι μπορώ

ΚΜυ : Για ν' αποφύγω να ξαναγίνει κάτι τέτοιο.

ΚΧ : Όλος αυτός ο πόνος

ΚΛ : Είναι απόλυτα κατανοητός,

Μα : Είναι απόλυτα δικαιολογημένος,

ΚΚ : Και τελείως εξοντωτικός.

Φ : Κι εμένα μου αξίζει κάτι πολύ καλύτερο.

Μ : Όλος αυτός ο θυμός και η πικρία.

ΚΜ : Όλος αυτός ο φόβος

ΚΜυ : Τόσος πόνος ...

ΚΧ : Τώρα διαλέγω να απαγκιστρωθώ από αυτό

ΚΛ : Αν και μια πλευρά του εαυτού μου θέλει πραγματικά να υποφέρει.

Μα : Για να διδάξει σ' αυτό το άτομο ένα μάθημα.

ΚΚ : Βλέπεις πόσο υποφέρω όταν με προδίδεις;

Φ : Υποφέρω και πονάω.

Μ : Και ελπίζω ότι αυτό θα τους αλλάξει.

ΚΜ : Ελπίζω ότι θα θελήσουν να το διορθώσουν

ΚΜυ : Ελπίζω ότι αν νοιώσω αρκετά αξιολύπητη,

ΚΧ : Τότε ίσως να με λυπηθούν

ΚΛ : Έτσι έμαθα να κάνω

Μα : Αλλά είναι πράγματι αυτό που αληθινά θέλω;

ΚΚ : Γιατί αυτή που πραγματικά είμαι, δεν είναι αξιολύπητη.

Φ : Κι ενώ είναι απαίσιο να σε προδίδουν,
Μ : Τώρα διαλέγω να εξαλείψω τον πόνο
ΚΜ: Τώρα διαλέγω να εξαλείψω τον φόβο
ΚΜυ : Που μπορεί να κλείνουν τον δρόμο μου
ΚΧ : Γιατί διαλέγω να ζήσω μια υπέροχη ζωή
ΚΛ : Και δεν θέλω κάτι τέτοιο να με σταματήσει
Μα : Ήταν κρίμα που έγινε κάτι τέτοιο
ΚΚ : Και μπορώ να μάθω πράγματα από αυτό.

Φ : Για να είμαι ασφαλής στο μέλλον
Μ : Και να το κάνω χωρίς να υποφέρω
ΚΜ: Γι αυτό απελευθερώνομαι από τον πόνο
ΚΜυ : Δεν χρωστάω σε κανέναν να είμαι πληγωμένη
ΚΧ : Δεν θα τους δώσω την ικανοποίηση
ΚΛ : Θα δώσω στον εαυτό μου την ικανοποίηση να νοιώσω καλά
Μα : Αυτό μου αξίζει.
ΚΚ : Γι αυτό θεραπεύομαι από τον πόνο

Φ : Καθαρίζω όλα όσα βγαίνουν γύρω από αυτό.
Μ : Τα καθαρίζω σε κυτταρικό επίπεδο,
ΚΜ: Και τα καθαρίζω απ' όλο το παρελθόν μου
ΚΜυ : Από όλες τις φορές που προδόθηκα
ΚΧ : Από όλες τις φορές που ίσως πρόδωσα κι εγώ άλλους.
ΚΛ : Κι απ' όλες τις φορές που απλά πρόδωσα εγώ τον εαυτό μου.
Μα : Και καθώς αφήνω τον εαυτό μου να καθαρίσει απ' όλα αυτά
ΚΚ : Βλέπω τα οφέλη από αυτό το επεισόδιο

Φ : Αυτή η τελευταία προδοσία, με οδήγησε στο καθάρισμα απ' όλες τις προδοσίες
Μ : Τώρα καθαρίζω όλο τον συσσωρευμένο πόνο
ΚΜ: Καθαρίζω κάθε τι που δεν το αισθάνομαι καλά
ΚΜυ : Καθαρίζω με τον φόβο
ΚΧ : Ότι αυτή η προδοσία προσδιορίζει το ποια είμαι
ΚΛ : Κι ότι μου αξίζει τέτοια απαίσια συμπεριφορά
Μα : Γιατί δεν μου αξίζει κάτι τέτοιο.
ΚΚ : Μου αξίζει πολύ καλύτερη συμπεριφορά.

Φ : Και τώρα αφήνω τον εαυτό μου να δέχεται πολύ καλύτερη συμπεριφορά
Μ : Και καθαρίζω όλα όσα στέκονται εμπόδιο στο καλό
ΚΜ: Καθαρίζω όλη την αμφισβήτηση ότι δεν μου αξίζουν τα καλά
ΚΜυ : Τίποτα δεν είναι υπερβολικά καλό για μένα
ΚΧ : Δέχομαι την ζωή να γίνεται όλο και καλύτερη σε μένα
ΚΛ : Κι αυτό αρχίζει από τώρα
Μα : Που αφήνω τον εαυτό μου να νοιώσει υπέροχα
ΚΚ : Στο σώμα, στο μυαλό και στο πνεύμα.

Πάρε μια βαθιά ανάσα και επανέλαβε όσες φορές χρειάζεται, γιατί πραγματικά αξίζεις να νοιώσεις καλύτερα.