

Italian Translations of Brad Yates' Videos

Contents:

Tap of the Morning

Tapping for Health

I Choose to Really Love Myself

Tapping into Gratitude

Belief Beyond Belief

You'll Be Okay

Tap of the Morning - Translated by Nicoletta Ceci

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

Tapping del mattino

Avrò una grande giornata

Punto Karate (Karate chop): mi propongo di avere oggi una grande giornata.

E scelgo di accettare e di amare me stesso.

Propongo a me stesso di avere oggi una grande giornata e profondamente e completamente mi amo e mi perdono.

Propongo a me stesso di avere oggi una grande giornata.

Mi propongo di usare la legge dell'Attrazione. E di sentirmi veramente bene oggi.

E per questo attrarrò nella mia vita qualsiasi cosa buona, può essere abbondanza finanziaria, possono essere relazioni meravigliose, possono essere fantastiche opportunità di lavoro, chissà cosa attrarrò.

Mi propongo di avere oggi una grande giornata e profondamente e completamente io mi amo, mi perdono, mi accetto e lo stesso faccio verso tutte le persone che incontrerò oggi.

Inizio del sopracciglio (occhio): me propongo di avere oggi una grande giornata

Lato dell'occhio : mi propongo di avere una oggi una grande giornata

Sotto l'occhio: davvero oggi mi propongo di avere una grande giornata

Sotto il naso: e se

Mento: la maniera migliore

Clavicola: di avere oggi una grande giornata

Sotto il braccio: se

Sommità del capo: la forma migliore

(da capo, ogni riga, cambiare punti del tapping)
di avere oggi una grande giornata
è di iniziare la giornata
sentendomi veramente bene
scelgo
di sentirmi veramente bene proprio ora
e se esistono cose che stanno bloccando tutto ciò
decido di liberarmene

Liberare qualsiasi tristezza che c'è ora
liberare qualsiasi noia o risentimento
liberare qualsiasi timore
liberare qualsiasi agitazione
liberare qualsiasi vergogna
liberare qualsiasi paura o timore che permane
liberare la bassa autostima
liberare tutte le ragioni che io posso avere.

Perché non posso avere una grande giornata?
Quello che ero
scelgo di lasciarlo andare
Non può essere tanto facile
davvero?

Perché non posso sentirmi grande?
A volte alcune motivazioni se ne vanno
ma io scelgo di sentirmi grande in ogni maniera

Perché non mi posso sentire male a sufficienza
per cambiare il passato
l'unico momento che posso sentire è il presente
e se mi sento molto bene proprio ora
sto creando un futuro migliore
così da liberare
qualsiasi blocco che posso aver avuto

Per sentirmi veramente bene
liberarlo a livello delle mie cellule
liberarlo dalle fibre del mio essere

permettere a me stesso di sentirmi eccellente
nel corpo, nell'anima e nello spirito
io scelgo di sapere
che veramente mi merito questo
così da creare oggi una magnifica giornata.

Respirare profondamente, rilasciare.

Tapping for Health - Translated by Nicoletta Ceci

KC: Anche se ho questa/questo... Io scelgo di amarmi e
di accettarmi infinitamente così come sono in questo momento
(due volte)

Anche se ho questa/questo... io scelgo di riconoscere che la salute ed il
benessere mi sono stati donati alla nascita e li ho acquisiti a pieno diritto
ma ci sono delle cose in me che li bloccano e io scelgo di lasciar andare tutto ciò
che mi impedisce di sentirmi/essere in buona salute.

Io scelgo di essere in piena forma.

Io scelgo di amarmi, di accettarmi e di perdonarmi per tutto quello che ho
potuto fare per contribuire forse ai miei problemi di salute e di perdonare anche
tutti coloro che dopo di me sono responsabili della mia situazione attuale.

S : Scelgo di sentirmi bene

CO: Scelgo di sentirmi veramente bene

SO: Scelgo di essere in perfetta salute

SN: In ciascuna parte del mio corpo

M: Io mi merito di sentirmi bene

CL: Io mi libero di ogni dubbio che posso avere a riguardo

SB: Io mi libero di tutte le ragioni

ST: che fanno sì che io non mi senta bene/

che mi impediscono di sentirmi bene

(da capo, ogni punto / tapping per riga)

Io mi libero di ogni resistenza che faccio alla salute e al benessere

Io mi libero dei sintomi fisici che compaiono nel mio corpo

Io mi libero dei miei disturbi e delle mie scomodità

Io mi libero della fatica

Io li lascio andare ora
Io li lascio lasciare tutte le fibre del mio corpo
Io le lascio andare a livello cellulare
Io mi libero delle vecchie cellule del mio corpo
E creo e sviluppo delle cellule nuove e forti e in buona salute

Io permetto al mio corpo di diventare più forte e migliore in salute
Io permetto al mio corpo di fare ciò di cui ha bisogno di fare
di fare ciò che sa fare per ritrovare forza e salute
Io gli consento di diventare più forte e migliore in salute
Io lascio andare i miei dolori
Io lascio andare tutte le ragioni che sono all'origine di questi dolori
Io non ho bisogno di essere malato
Io merito di essere in buona salute
Io mi libero di ogni paura della malattia/di essere malato
Io libero della paura di essere malato in futuro
Io scelgo di sentirmi bene in questo stesso momento
Io scelgo di aspettarmi di sentirmi bene/essere in buona salute
Ho un sistema immunitario forte
ed è forte ed efficace ogni giorno di più
Io permetto al mio sistema immunitario di rinforzarsi in ogni istante
Io mi autorizzo ad essere in perfetta salute
Io mi libero di tutte le ragioni che creano un blocco
Io mi libero di ogni traccia di fatica e di scomodità
E io mi permetto di essere in perfetta salute
nel mio corpo, nel mio spirito e nel mio cuore.
Io ringrazio il mio corpo dell'aiuto e del sostegno che mi
apporta ad ogni istante
Io ringrazio ciascuna delle mie membra e ciascuno dei miei organi
Io ringrazio ciascuna delle mie cellule
Io le amo e le ringrazio
Grazie a tutte le parti del mio corpo che sono in buona salute
Grazie a tutte le parti del mio corpo che migliorano di giorno
in giorno e che ritrovano la loro buona salute
Grazie alla guarigione che avviene in ogni istante e che si accelera
ad ogni tapping

Grazie grazie grazie

Respirare profondamente- rilasciare
Permettevi di essere in perfetta salute. Vi meritate la salute ed il benessere.
(Tapping da fare 3 volte al giorno per almento 21 giorni)

I Choose to Really Love Myself - Translated by Nicoletta Ceci

Io scelgo di amarmi veramente

S : Io scelgo di amarmi veramente e mi accetto completamente per quello che sono
CO: Io scelgo di amarmi veramente e scelgo di accettarmi e di perdonarmi
SO: nonostante io faccia a volte cose delle quali non vada particolarmente fiero
SN: e malgrado io sia un essere umano
M: e forse proprio perché io sono un essere umano
CL : io scelgo di amarmi completamente e profondamente
SB: e scelgo di perdonarmi e di accettarmi e di comprendere
ST: che più io mi amo e più io mi accetto più è facile per me amarmi ed accettarmi, più è facile per me amare ed accettare e perdonare gli altri
S : Io scelgo di amarmi veramente/CO: io mi sono trattenuto a sufficienza
/SO: io mi sono privato dell'amore per troppo tempo
/SN: oh, certamente ho le mie ragioni
/M: ho tutta una serie di ragioni che mi dimostrano che non dovrei amarmi/
/CL: che non merito di essere amato/
/SB: perché faccio delle cose orribili
ST: perché penso delle cose orribili
(continuare cambiando il punto ad ogni "slash")
perché io dico delle cose orribili/
a volte, sono convinto che io stesso sia qualcosa di orribile/
tutte queste convinzioni che io sia orribile/
queste convinzioni che io sia imperdonabile/
tutta questa paura che io non mi perdonerò mai/
le cose che ho fatto/
o pensato/
o detto/
ma scelgo di riconoscere/
che la ragione per la quale io sono qui in questo momento/
è che ho l'occasione di fare la differenza/
per me stesso e per gli altri/

e che si tratta di qualcosa che apprezzo veramente di me/
quella di scegliere di amarmi veramente/
perché malgrado tutto quello che ho fatto o detto di male/
sono lo stesso un essere meraviglioso/
una particella di Dio/
e questo semplice fatto mi rende veramente degno di amore/
nel momento in cui scelgo di amarmi/
io scelgo di amarmi/
io scelgo di amarmi veramente e totalmente/
io mi libero di tutta la rabbia contro me stesso/
io mi libero di tutta la vergogna e di tutto il senso di colpa che mi porto dietro
da così tanto tempo/
e che utilizzo come scusa per privarmi dell'amore/
della salute/
di ogni forma di abbondanza/
Come potrei permettermi di meritare l'abbondanza/
dal momento che sono tanto cattivo/
Ma io scelgo di perdonarmi lo stesso
perché privarmi così non aiuta nessuno/
Più privo me stesso/
più privo gli altri/
e più mi amo/
più mi consento di conoscere l'abbondanza/
la salute, la ricchezza, la felicità/
e più posso donare agli altri/
il più grande regalo che posso offrire è quello di amare me stesso/
Allora/
se mi sento veramente male considerando le cose che ho fatto in passato/
la migliore maniera per riscattarmi/
è di guardare me stesso come un essere degno d'amore/
e di dividerlo/per permettermi d'avere la ricchezza/
e di diffondere la ricchezza/
ecco perchè io scelgo di perdonarmi/
e scelgo di amarmi /
Mi libero di tutti i miei blocchi/
e mi dono il diritto assoluto di amarmi completamente e profondamente così
come io sono in questo momento.

Tapping into Gratitude

<http://www.youtube.com/watch?v=gyVxmHJsZA0>

Translated by Maria Cristina

Tapping per la gratitudine

Questa volta la frase di set up è tutta al positivo, la sequenza comincia comunque con il Karaté point, sul lato della mano, e poi prosegue con i punti della testa, del volto e della milza (di lato al torace, quasi sotto l'ascella).

Brad Yates:

Una delle chiavi per attrarre abbondanza di denaro, salute e felicità è avere un atteggiamento di gratitudine, perciò ho fatto questo piccolo video per aiutarvi in questo. Allora se siete pronti a prendervi la responsabilità del vostro benessere, iniziamo a picchiettare:

Io mi sento grato e scelgo di amare e accettare me stessa
Io mi sento grato e scelgo di amare e perdonare me stessa
Io mi sento grato e coltivo un atteggiamento di gratitudine
Io mi sento grato e scelgo di amare accettare ed onorare me stessa
completamente e profondamente
E alla fine tutte le persone che sono su questo pianeta

Scelgo di essere grata
Sono grata
Scelgo di essere grata
Sono grata
Conto le mie benedizioni
perché se non le conto
le perdo
se non apprezzo quello che ho
lo deprezzo
perciò conto le mie benedizioni
e apprezzo ciò che ho
anche se sono cose molto semplici
come il fatto che respiro
respirare sembra una piccola cosa di cui essere grati,
ma sarebbe un bel guaio se non potessi farlo
Scelgo di apprezzare il mio corpo
si prende cura di me in tutti i modi possibili
Ci sono ancora così tante cose
che posso apprezzare

e scelgo di farlo ora
non perché devo...
molte persone dicono che dovremmo essere grati
allora sembra un obbligo
come quando qualcuno mi obbligava a scrivere un biglietto di ringraziamento
oppure quando da bambino qualcuno mi dava qualcosa
e mamma o papà mi dicevano: "come si dice, a questo signore?..."
oppure ad Halloween quando mi regalavano i dolcetti
non potevo sentirmi veramente grato
piuttosto mi sentivo obbligato ad essere grato
In questo momento non mi sento grato
perché sono costretto ad esserlo
o perché devo
o perché lo devo a qualcuno
Io scelgo di essere grato proprio adesso
perché mi fa sentire bene
la gratitudine fa sentire così bene
perciò adesso elimino tutto ciò che potrebbe ostacolare
questo sentimento così piacevole
elimino tutte le lamentele a cui mi sono aggrappato
per impedirmi di sentire la gratitudine
elimino tutti i blocchi a livello cellulare
scelgo di sentirmi grato adesso
mi sento grato adesso
e questo mi fa sentire proprio bene
e sono grata per questo sentimento piacevole
e questo mi fa sentire ancora più grata
e questo mi fa sentire ancora meglio
e più io sono grata per quello che ho
più attiro nella mia vita cose
per le quali mi sento grata
sembra una buona equazione no?
Ed io la permetto
rilascio, pulisco tutto ciò che potrebbe ostacolarla
elimino tutto ciò che mi impedisce di sentirmi grata
mi do il permesso di contare le mie benedizioni
mi do il permesso di sentirmi veramente grato
nel corpo nella mente e nello spirito.

Fai un respiro profondo...

Ti ringrazio di aver fatto questo, ti ringrazio di fare la differenza, di aggiungere un'altra persona grata all'energia dell'Universo. Grazie

Belief Beyond Belief

<http://www.youtube.com/watch?v=smnqg8nL5Do>

Translated by Maria Cristina

Ciò in cui credete non sta funzionando per voi...

Le nostre credenze sono assolutamente cruciali per ciò che creiamo. Creiamo ciò in cui crediamo. Molte delle nostre credenze non ci sono più utili, sono dei residui del passato. Per fortuna quelle credenze possono essere cambiate, soprattutto quelle che riguardano te. Che cosa credi di te stesso, di che cosa credi di essere capace, che cosa credi sia possibile per te...

Allora, puliamo un po' di quelle credenze ok? Prendendo tutta la responsabilità per il nostro benessere, iniziamo la sequenza di tapping con il Karaté Point (lato della mano):

Anche se ho tutti questi dubbi, scelgo di amare me stessa

Anche se ho tutti questi dubbi, scelgo di amare ed accettare me stessa

Anche se ho tutti questi dubbi riguardo a ciò che è possibile per me, di che cosa sono capace, scelgo di amare accettare e onorare me stessa

completamente e profondamente, ed anche tutte quelle persone che hanno contribuito a questi dubbi

Punti della testa, clavicola e lato del torace

Tutti questi dubbi

tutti questi dubbi su di che cosa sono capace

tutti questi dubbi su che cosa è possibile

Tutti questi dubbi

Tutti questi dubbi su me stessa

Tutti questi dubbi

Scelgo di lasciare andare tutti questi dubbi

Non sono basati sui fatti

I fatti sono che

tutto è energia

e ciò che è possibile

è al di là della comprensione della mente

perciò io scelgo di credere

che ciò che voglio

e ciò che voglio fare

è assolutamente possibile

ed è possibile per me

scelgo di credere che è possibile

scelgo di credere in me stessa

io sono degna di questa fiducia

ma forse ho delle esperienze del passato

che causano tutti questi dubbi
fallimenti del passato che mi dicono
che non posso farcela
Come posso credere in me stessa con tutte queste prove negative?
Sono prove fasulle
non provano nulla di me
certo non riguardo alle mie capacità
mostrano solo com'ero allora
mostrano quanta poca fede avevo allora
ed io sono capace di molto di più
grandi cose sono alla mia portata
ed io sono capace di fare grandi cose
Scelgo di credere in me stessa
eliminare i dubbi
sapendo che sono connessa ad una sorgente
di energia positiva illimitata
Potrei avere credenze diverse su come chiamarla:
Dio o Universo o Sorgente o altro
ma scelgo di credere che mi ama e mi sostiene
scelgo di credere che l'Universo vuole il meglio per me
e invece di aspettare di vederlo prima di crederci
scelgo di sapere che lo vedrò quando ci crederò
Quindi mi permetto di crederci
Mi permetto di credere in me stessa
di amare me stessa e di credere in me stessa
nel corpo nella mente e nello spirito

Fai un respiro profondo e dopo bevi un bicchiere d'acqua.

You'll Be Okay

<http://www.youtube.com/watch?v=wP70Et2d3Lw>

Translated by Maria Cristina

NdT: You'll be ok letteralmente Sarai ok, può essere tradotto con starai bene, oppure ti sentirai a posto, andrai bene ecc. Scegliete la traduzione che vi suona meglio!

Non so se anche per te è così, ma quando mi sento male è perché mi sembra di non avere il controllo sulla situazione e non sono sicuro che starò bene.

Sembra una cosa giusta da fare fare un po' di pulizia rispetto a questo, non è vero?

Allora, prendiamoci la responsabilità del nostro benessere e cominciamo la sequenza di tapping:

Karaté point:

Anche se non sono sicuro che starò bene, scelgo di amare e onorare me stesso

Anche se ho paura che non starò bene, scelgo di amare e accettare me stesso

Anche se ho paura che non starò bene e la situazione è fuori dal mio controllo, e mi sento come se non potessi fare nulla per impedire che accada qualcosa che non voglio, e questo mi fa sentire spaventato

Anche se ho paura che non starò bene, scelgo di amare, onorare e accettare me stesso completamente e profondamente, ed anche chiunque altro mi ha insegnato a sentirmi così

Questa paura che non starò bene

Questa paura di non avere il controllo della situazione

paura che non starò bene

paura di non riuscire a controllare la situazione

tutta questa paura

scelgo di lasciarla andare

scelgo di rilasciarla a livello cellulare

Tutta questa paura che io non starò bene

Lascio andare tutta questa paura

Questa paura che io non starò bene

Tutta questa paura di ciò che non conosco

Tutta questa paura che mi accadrà qualcosa di terribile

E tutta la paura che la situazione è fuori dal mio controllo

Io scelgo di lasciar andare questa paura

Perché se guardiamo bene come stanno le cose,

da un lato forse tutto è davvero sotto il mio controllo

perché a livello inconscio

io creo la mia realtà

allora scelgo di guarire tutto quello che dentro di me

potrebbe cercare di danneggiarmi

lo lascio andare

lascio andare ogni bisogno

di attirare qualcosa che potrebbe danneggiarmi

Rilascio tutto quello che non è amore

Rilascio la paura

Rilascio la rabbia

Rilascio la vergogna e il senso di colpa
così rimane solo l'amore
ed io posso amarmi veramente
e attirare nella mia vita solo cose buone
così mi sentirò sicuramente bene
avendo lasciato andare l'illusione di non avere il controllo.

E dall'altro lato forse davvero io non ho il controllo su niente
Ed è tutto nelle mani di Dio
Proprio come anch'io sono nelle mani di Dio
e se io sono nelle mani di Dio
allora sono in buone mani
e in questo caso starò sicuramente bene.
Sto sicuramente bene
e starò bene
non importa che cosa accade
che siano problemi con i soldi
difficoltà nelle relazioni
danni fisici
malattie
persino la morte
che ad un dato momento e ad un certo livello accadrà.
Non importa che cosa accade
io starò bene
io sono una espressione unica dell'amore e della luce divina
chi io sono veramente è eterno
sono pura energia che non può essere distrutta
perciò starò bene qualunque cosa accada
anche se le cose sembrano essere fuori dal mio controllo
anche se sono sicuro che sono fuori dal mio controllo
io scelgo di rilassarmi e sapere
che starò bene
Potrei aver bisogno di intraprendere delle azioni
e posso intraprendere le migliori azioni possibili
se parto da una condizione di maggiore calma.
Sapere che starò bene
non significa che rinuncio a cercare di migliorare le cose
in realtà mi dà la libertà
di fare scelte migliori.
Lasciar andare la paura
E sapere che starò bene
Nel corpo nella mente e nello spirito.

Fai un respiro profondo, lascia andare e riconosci ciò che una parte profonda di te già sa:
che starai bene