



Tankefeltterapi, EFT og tapping

TRAUMER, FOBIER, ANGST, STRESS,
PRÆSTATIONSANGST, DEPRESSION, FYSISK SYGDOM,
SMERTER, AFHÆNGIGHED OG MEGET MERE...



TANKEFELTTERAPI/EFT KOMBINERER ØSTENS VIDEN OM KROPPENS ENERGI-
BANER MED SAMTALETTERAPI. ENERGIBANER, OGSÅ KENDT FRA KINESISK
MEDICIN, BRUGES BL.A. I AKUPUNKTUR. I STEDET FOR NÅLE ELLER MAS-
SAGE BENYTTES EN LET BANKEN MED FINGRENE FORSKELLIGE STEDER PÅ
KROPPEN, SAMTIDIG MED AT DEN, DER BEHANDLES, FOKUSERER PÅ SIT
UBEHAG. RESULTATET ER IKKE MINDRE END FORBLØFFENDE!

Hvad er tankefeltterapi/EFT?

Når den rationelle tanke giver op

Langvarige behandlingsforløb i traditionelle terapiformer viser sig jævnligt uden effekt. Det kan måske lykkes at opnå en dyb forståelse af problem og årsag, men kroppen gemmer stadig på en ubevidst refleks, der gør at ubehaget fortsætter alligevel. Det er derfor nødvendigt at tænke i krop/tanke/følelse som en helhed, når man behandler psykiske og fysiske problemer. Denne helhedstænkning er grundstenen i tankefeltterapi/EFT.

*Der findes nu over
100 forskningsartikler om
tankefeltterapi/EFT*

Modellen bag TFT/EFT/tapping

TFT/EFT tager udgangspunkt i ideen om at vores hjerne rummer 3 former for intelligens, nemlig en tænkehjerne, en følehjerne og en kropshjerne. Mange mennesker befinder sig i deres tænkehjerne og tror, at de kan rationalisere sig ud af problemerne, men i virkeligheden befinder problemet sig ofte i kropshjernen, hvor vi ikke har den store indflydelse uden specifikke redskaber som TFT/EFT. På ganske kort tid kan ubehaget behandles og forløses.

Hjulpet med TFT/EFT

Et eksempel på effekten af Tankefeltterapi/EFT: Vi behandlede 21 personer med posttraumatisk stress. 80% kom ud af diagnosen og 50% kom helt af med deres PTSD. Det gennemsnitlige antal behandlinger var på 6 med en varighed af ca. 80 minutter.

Klienthistorier

Uddrag fra klienthistorier:

ANNE M.: "Jeg har fra jeg var helt lille været skrækslagen for edderkopper, min mor var det også. Når jeg ser en edderkop, får jeg et chok, så det snurrer i fingrene, og jeg skal væk fra den"...

EFTER ENDT BEHANDLING:

..."Jeg har selv slået en lille edderkop ihjel samt tømt postkassen, hvor der sad en stor grim edderkop oven på. Jeg er overrasket over mig selv!"

BENT M.: Angst for at færdes ude og særdeleshed i elevator. "Allerede efter første gang kunne jeg mærke virkningen"... har kunnet nedsætte min angstdæmpende medicin med 1/3"...

EFTER ENDT BEHANDLING:

Efterfølgende virkning har resulteret i at



køre i elevator, (hvilket ikke har været muligt i 15 år). Har fået et godt redskab til at holde angsten nede”...

ELISA T.: Smerter ”Jeg havde i flere dage døjet med problemer med nakkesmerter, problemer med at dreje hovedet og følte, det ligesom strålede ud i skulderen. Under TFT behandlingen oplevede jeg at kunne ”se” min smerte”...

EFTER ENDT BEHANDLING:

...”Beslattede mig til at udføre noget hårdt fysisk arbejde for at se, om det virkelig kunne være rigtigt, at det var gået væk. Dagen efter måtte jeg konstatere, at smerten stadig ikke var kommet tilbage - heller ikke nu 3 uger efter. Ret utroligt synes jeg og dejligt, at det kan lade sig gøre”.

På Tankefeltterapi.dk kan du læse mere end 2100 cases, hvor mennesker har fået bedre livskvalitet med tankefeltterapi/EFT. (se under klienterfaringer).

Bog og DVD

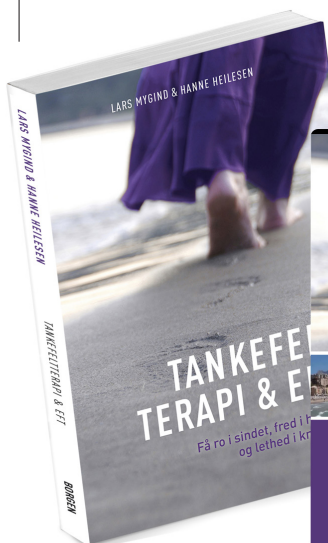
(fås også som streaming)

”Tankefeltterapi & EFT” er en let læst bog, som giver det grundlæggende fundament i Tankefeltterapi/EFT. Bogen kan bruges til selvhjælp og er også en god støtte til folk i behandling eller til inspiration.



Du kan downloade vores gratis e-bog på www.tankefeltterapi.dk

Instruktions-DVD'en viser på en klar og overskuelig måde hvordan du kan bruge tankefeltterapi/EFT på dig selv. DVD'en indeholder desuden fire live demonstrationer med folk, som har fået behandling og hjælp mod forskellige fobier og ubehag.



Terapeuter i Danmark

Der findes uddannede tankefeltterapeuter i det meste af landet. Heilesen & Mygind anbefaler at man aftaler fem sessioner til at begynde med. Undervejs bør klienten lære at bruge teknikken på sig selv.

Vigtigt: Tankefeltterapi er ikke en erstatning for at søge almindelig lægehjælp eller anden psykologisk hjælp.



Grundkurset i Tankefeltterapi/EFT kan både opleves live over 2 dage eller online hjemme i din stue - www.mygind.dk

Uddannelse & kurser

UDDANNELSE I TFT & EFT

Grunduddannelsen strækker sig over 2 kursusdage. Overbygningen på 3x2 dage er for dem, som ønsker at blive behandlere.

DET LÆRER DU

Du vil lære at kombinere spørgeteknik, mentalt fokus og bankesekvenser til behandling af specifikke problemstillinger samt metoder, hvor meridianstimulering kombineres med bekræftelser.

SUPERVISION

Tankefeltterapeuter på overbygningen hos Heilesen & Mygind får 1 års e-mail- og telefonsupervision og kan desuden deltage i supervisionsarrangementer.

TFT/EFT UDDANNELSESMULIGHEDER

Ud over uddannelser er der kurser i meridianlære, supervision, workshops, samt kurser, hvor TFT kombineres med andre terapeutiske retninger. Ønsker du et skræddersyet kursus med specifikt indhold kan dette også lade sig gøre ifølge aftale. Læs mere på: www.tankefeltterapi.dk



PUNKTER PÅ KROP

b: Ømt punkt / OP 2 /
masseres 10-20 sek.

c: På hovedet / meridiankryds

d: Inderside af øjenbryn / traume

e: Yderside af øje / raseri

f: Under øje / angst - frygt

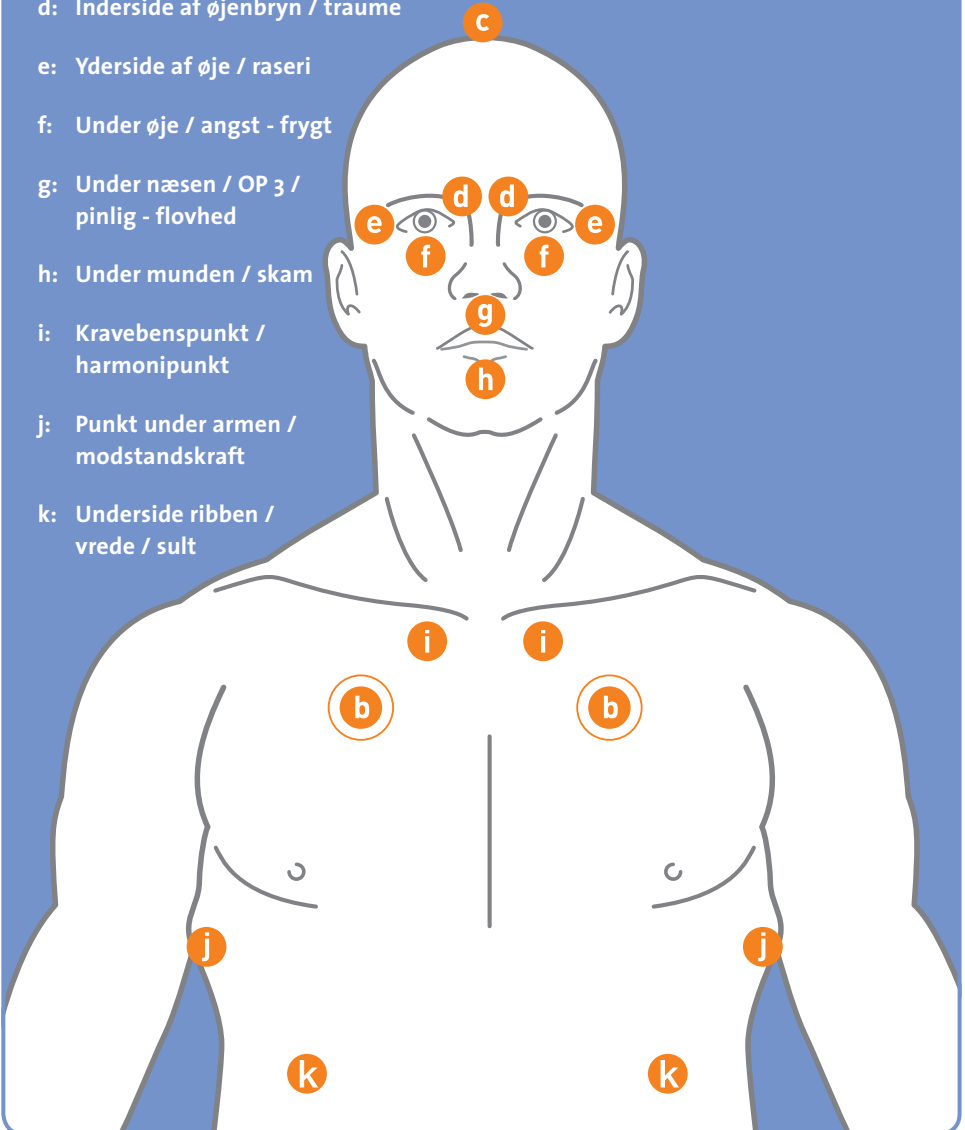
g: Under næsen / OP 3 /
pinlig - flovhed

h: Under munden / skam

i: Kravebenspunkt /
harmonipunkt

j: Punkt under armen /
modstandskraft

k: Underside ribben /
vrede / sult



PRØV SELV TFT/EFT

TFT/EFT HAR INGEN KENDTE BIVIRKNINGER OG DERFOR KAN DU PRØVE DET PÅ ALT DET, DU GERNE VIL HAVE BEHANDLET. FØLGENDE 4 TRIN ER FREMGANGSMÅDEN TIL BEHANDLING AF SIMPLE SMERTER. PRØV DET PÅ DIG SELV ELLER EN ANDEN. HOVEDPINE KAN VÆRE ET EKSEMPEL PÅ SIMPEL SMERTE.

TRIN 1: Start med at fokusere på din smerte. Fastslå hvor stærk smerten/ubehaget er på en skala fra 0 til 10 SUD. 0 betyder, at der intet ubehag er, mens 10 betyder, at ubehaget er så stort, som det kan blive (SUD = Subjective Units of Distress = subjektive enheder af ubehag).

TRIN 2: Bank med 3 fingre på mirakelpunktet (q). Mirakelpunktet lokaliseres ved at forme en knytnæve med den ene hånd. Herved fremstår knoerne på håndryggen. Placer pegefingern fra den anden hånd i dalen mellem lillefingerknoen og ringfingerknoen. Flyt pegefingern 1-2 cm baglæns i retning af håndleddet. Dette er mirakelpunktet (q). Der bankes let 10-20 gange - dvs. der skal bankes mærkbart, men ikke så hårdt, at det giver fysisk ubehag.

TRIN 3: Lokaliser kravebenspunktet (i) på følgende måde. Find punktet, halsgruben bag ved slipseknoden. Mål 3 cm ned herfra - og fra dette punkt 3 cm enten til højre eller venstre. Dette punkt bankes 5-10 gange, mens der fokuseres på smerten.

TRIN 4: Gentag trin 2-3. Efter 3-4 gentagelser vil smerten/ubehaget i mange tilfælde være halveret. Gentag op til fem minutter eller til at SUD ikke længere falder.

PUNKTER PÅ HÅND

a: Håndkant / OP 1 hukommelse

i: Tommelfinger neglerod / sorg-dødsangst

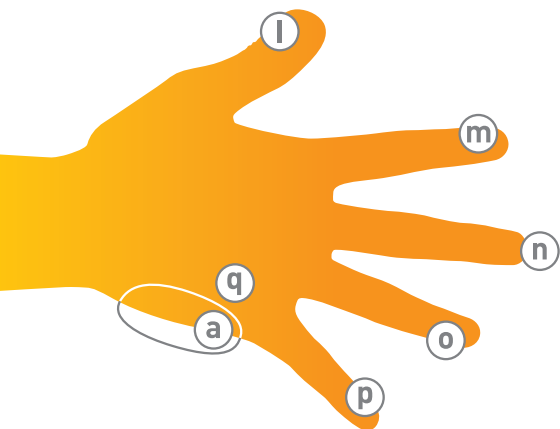
m: Pegefinger neglerod / skyld

n: Langfinger for enden / allergi

o: Ringfinger neglerod / allergi

p: Lillefinger neglerod / vrede

q: Håndryg mellem lille og ringfinger / smertepunkt - mirakelpunkt



Heilesen & Mygind

LARS MYGIND & HANNE HEILESEN

WWW.MYGIND.DK

WWW.TANKEFELTTERAPI.DK

TEL: 70 278 288



Heilesen & Mygind er medlem af:
Foreningen af Danske EFT & TFT
Terapeuter: www.dett.dk

Landsorganisationen NaturSundhedsrådet,
LNS: www.l-n-s.dk



Medlem af Foreningen af
Danske Psykoterapeuter - FaDP

www.fadp.dk



Download
vores gratis
e-bog på:

www.tankefeltterapi.dk