

Tankefeltterapi (TFT) eller Emotional Freedom Techniques (EFT) er stort set det samme. Der er tale om en helhedsorienteret/holistisk terapiform, der anvendes til at behandle forskellige former for fysisk og psykisk ubehag, så kroppens selvhelbredelse kan få lov at gøre sit arbejde.

Måske er du typen der hele tiden synes, at du løber ind i det ene efter det andet. Det kan være på arbejdet, i familien eller der hvor du færdes.

Måske bekymrer du dig hele tiden. Bekymrer dig over alting. Din sunde fornuft kan sikkert godt fortælle dig, at de fleste bekymringer ikke blev til noget, men hvad nytter det, når du stadig bekymrer dig over alting. Er det sådan du har det?

Bekymringer er noget vi selv skaber inde i vores hoved. Det kommer et sted fra.

En oplevelse har på et tidspunkt gjort, at du begyndte at bekymre dig, så det er vigtigt at finde denne oplevelse, og så få bearbejdet det, der ligger til grund herfor. Tankefeltterapi er en terapiform, der hurtigt man finde frem til, hvor problemet opstod.

Og hvad er TFT (tankefeltterapi så) for noget?

Med tankefeltterapi banker vi let på meridianbanerne samtidig med, at man føler sit ubehag i kroppen. Det kan sammenlignes lidt med akupunktur, bare uden nåle.

Sammen med den psykologiske samtale vil vi aktivere følelserne, så du kommer helt ind i kroppen og mærker følelsen.

Terapien er meget effektiv og hurtig, hvilket betyder, at der heller ikke skal så mange sessioner til som i andre terapiformer, hvilket er overraskende for rigtig mange, for nogle kan ikke overskue langvarige terapiforløb, så det behøver du heller ikke her.

Tankefeltterapi er en terapiform, hvor du virkelig får noget for pengene.

Jeg lærer dig nemlig at bruge metoden selv, så du altid, når du pludselig mærker ubehag, kan gøre noget ved det med det samme.

Hvor får du denne mulighed i andre terapiformer - nej vel!

Hvis du er blevet nysgerrig, er du velkommen til at kontakte mig på 60874760. En snak er altid gratis

Hanne Andersen
Socialrådgiver/META-sundheds- og TFT Terapeut