

TFT / TFT

Tankefeltterapi omfatter en teknik til selvhjælp, som du vil blive introduceret til her i klinikken.

Med denne teknik kan du berolige dit nervesystem, minimere ubehag – og i nogle tilfælde fjerne det. Følg guiden og billederne.

I klinikken arbejder vi med flere teknikker indenfor Tankefeltterapien – og du vil her opleve at vi bruger dem til at komme bagved det underliggende traume og forløse årsagen.

Tankefeltterapi til selvhjælp:

Sæt dig godt til rette, mærk stolen under dig og dine fødder i jorden. Tag et par gode dybe vejrtrækninger og giv dig selv lov til at tage denne stund for dig selv...

- 1) Vælg dit fokus for i dag.
Det kunne fx være at du er nervøs for at deltage i et møde, måske en præsentation, eller en følelse der hæmmer dig lige nu.
- 2) Vurder dit ubehag på en skala fra 0-10. Mærk efter hvad du oplever i kroppen.
0 = intet ubehag og 10 er det vildeste ubehag du kan forestille dig.
- 3) Lav en sætning der beskriver problemet.
Selvom om jeg...
Så elsker og accepterer jeg... (eller: anerkender jeg, eller: så er jeg god nok)
Ex. "Selvom jeg er nervøs for dette møde, så elsker og accepterer jeg mig selv".
- 4) Bank håndkanterne (A) sammen (7-10 gange) og sig din sætning.
Ex: " Selvom jeg er nervøs for dette møde, så elsker og accepterer jeg mig selv".
- 5) Massér punkt (B) på brystkassen og gentag samme sætning.
Gør dette 3 gange.
Mærk hvad der sker i kroppen og tillad hvad end du mærker.
- 6) Start på toppen af hovedet (C) og fortsæt alfabetisk til (P)
Bank punkterne 5-6 gange på hvert punkt, mens du siger essensen af din sætning. Forestil dig du skal forklare problemet til en ven.

Ex: nervøs for dette møde, jeg sveder i hænderne, min stemme bæver, jeg kan mærke mit hjerte, min puls stige, jeg rødmer... Hvad som helst der beskriver dit fokus bedst for dig.

- 7) Bank en runde (C) til (P) med dette fokus.
Fortsæt (!) til du mærker ubehaget falde.
- 8) Vurder igen dit ubehag på en skala fra 0-10. Mærk efter hvad du oplever i kroppen.
0 = intet ubehag og 10 er det vildeste ubehag du kan forestille dig.
- 9) Slut af med en dyb indånding – og suk ud, mens du banker på håndryggen, i mellemrummet mellem ring- og lille-finger (Q)
Sid gerne her i 3 minutter



You have to see the dirt, to clean the house. (Louise Hay)