

Kurs i Tankefältterapi - EFT!

Kursen är öppen för alla oavsett bakgrund. Alla kan lära sig EFT, alla är välkomna och alla har nytta av det på något sätt! För dig som e.x. vill kunna tala inför andra, våga flyga, hantera sorg, sömnproblem, hantera problem på jobbet, gå till botten med gamla känslomässiga problem eller bara vill må bättre överlag så ofta som möjligt.



Vad är EFT?

Psykologen Roger Callahan PHD, utvecklade för 30 år sedan början på en teknik han kallar **TFT** (Thought Field Therapy).

Han upptäckte bl.a. att när han under behandling av klient med svår vattenfobi knackade på punkter som tillhörde magens akupunkturmeridian att detta omedelbart löste upp spänningen runt fobin och varvid hennes rädsla försvann. Den här kvinnan hade Roger behandlat med varje känd psykoterapeutisk teknik han kände till under 1 års tid utan något större resultat. Han utvecklade sedan algoritmer för olika typer av problem som idag används med stor framgång världen över.

En av Rogers Callahans tidiga elever, Gary Craig förenklade metoden ytterligare på så sätt att samma punkter används oavsett problem vilket gör att i stort sett vem som helst kan lära sig att använda **EFT** som är namnet på Gary Craigs utveckling av metoden. TFT är därvidlag en mycket mer exakt terapiform med speciella algoritmer för varje problem.

På den här kursen kommer vi att gå igenom den metod som Gary Craig utvecklade, **EFT**.

Kursinnehåll:

- Hur EFT utvecklades från början
- Hur EFT fungerar
- Att använda EFT på smärtor och fysiska åkommor
- Att använda EFT i vardagen
- Att frigöra dig från stress och bekymmer i vardagslivet
- Att befria dig från obehagliga och smärtsamma minnen
- Att använda dina kroppsliga förnimmelser som underlag för arbetet
- Hur du kan hjälpa andra med EFT
- Ett sätt att följa effekten av EFT
- Omfattande kurskompendium ingår

Nästa kurs

Datum

www.uppsalakinesiologiklinik.se/boka

Tider: 10.00-16.00. (1 tim lunch)

Plats:

Svartbäcksgatan 37 B Uppsala

Pris:

975:- som faktureras i förskott

Kursledare:

Alf Strandberg - Diplomerad kinesiolog.

Anmälan

www.uppsalakinesiologiklinik.se/boka

Telefon: 070-468 29 68