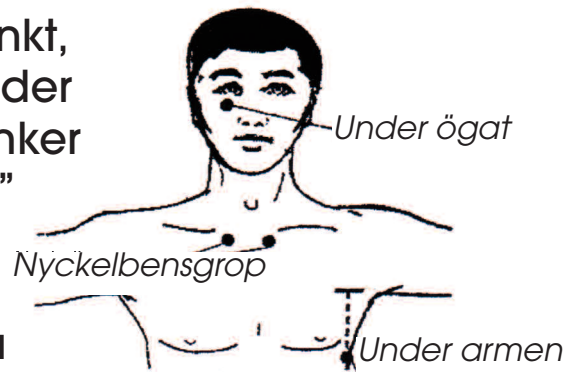


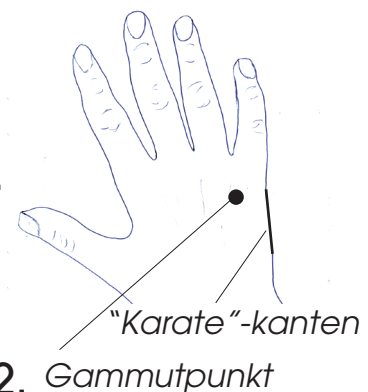
Minska din oro och ängslan med hjälp av **TFT, TankeFältTerapi**

1 **Tänk** på och känn in din oro och ängslan.

2 **“Knacka”** lite lätt, men distinkt, med fingertopparna, 10 ggr under ögat (UÖ) samtidigt som du tänker på det som oroar dig. “Knacka” sedan 10 ggr under armen (UA), därefter 10 ggr på nyckelbensgropen (NB). “Knacka” på valfri sida av kroppen.



3 **Tänk** återigen på din oro och ängslan. Har intensiteten i din oro och ängslan signifikant reducerats - gå till 4. Om inte, “knacka” i ca 20 sekunder på “karatekanten” på din hand. Denna fas kallas för justering av Psykologisk Reversering, PR. Repetera sedan punkt 2.



4 Gör **9 Gammut-sekvensen (9G)**. “Knacka” på “Gammut”-punkten på ovansidan på handen mellan lill- och ringfingret, halvvägs mot handloven. **Sekvens:** 1. Blunda 2. Öppna ögonen 3. Titta ner åt ena sidan 4. Titta ner åt andra sidan 5. Rör ögonen runt i cirkel 6. Rör ögonen runt i cirkel åt andra hållet 7. Nynna 8. Räkna till fem 9. Nynna. Repetera från 2 innan du fortsätter till punkt 5.

5 **Tänk** återigen på din oro och ängslan. Är intensiteten i din oro och ängslan fortfarande stark? Repetera för PR, Psykologisk Reversering, se punkt 3. Repetera “knackningarna” UÖ, UA, NB + 9G + UÖ, UA, NB.

6 Om din oro och ängslan är helt eller nästan helt borta, avsluta med att göra **Ögonrörelse från golv till tak, ÖR**. ÖR gör du genom att “knacka” på Gammut-punkten, tänker på det som ev. är kvar av problemet samt rör ögonen sakta (7-8 sek) från golv till tak. Upprepa 3 ggr.