

Selvhjelpsguide



TFT
Tankefeltterapi

INNHold

GUIDE | JULI 2021 | SELVHJELPSGUIDE TFT



- 1** HVA ER TFT?
- 2** PROBLEMER SOM BEHANDLES MED TFT
- 3** TFT PUNKTER
- 4** PSYKOLOGISK REVERSERING
- 5** 9 GAMUT
- 6** BEHANDLING
- 7** KRAGEBEINSPUSTING
- 8** ØYERULLE GULV TIL TAK
- 9** 7 SEKUNDER
- 10** HVA NÅ?



GUIDE | JULI 2021 | SELVHJELPSGUIDE TFT

123HappyNow AS – TankeFeltterapi
Aseema Uglefot TFT – Dx
Medlem NLH for din sikkerhet.

Tankefeltpedagog og sertifisert psykoterapeut innen TFT.
Telefon; 92223750 E-post: aseema@aseema.com
Hjemmeside: www.123HappyNow.com

VIKTIG! I tilfeller av sykdom: TFT skal ikke være en erstatning for å søke medisinsk råd fra medisinsk personell.

1



HVA ER TFT?

TFT er kjent for effektive resultat mot fobier som f.eks. vannskrekk - men også for andre ubehag og lidelser.

TankeFelt Terapi tar utgangspunkt i at vi har et energisystem i kroppen - til sammen 14 hovedmeridianer, som stimuleres via noen unike punkter ved hjelp av lett tapping eller banking med fingrene. Dette kombineres med bruk av tanken – man snakker om eller tenker på det som er problemet.

Da TankeFelt Terapi ser ut til å stimulere kroppens egen evne til å ordne opp, er den uten bivirkninger og bør prøves på alt. Vi vet ennå ikke rekkevidden av TFT, men når det gjelder følelsesmessige relaterte problemer kan de fleste få god hjelp.

1



TFT kan virke på mange ulike problemer. Alt fra flauhet til mer komplekse problemer som panikk angst og depresjoner. Det kan også brukes i forbindelse med fysiske problemer som smerte og kroppslig ubalanse, men da behandles dette mer indirekte ved å balansere det følelsesmessige og energimessige rundt dette symptomet.

For å få frem flere av dine ressurser og egenskaper, anbefaler vi å ta PSP (Private Subconscious Process) før og/eller etter TFT behandlingen. Egenskaper som evne til å sette grenser, bli bedre til å kommunisere, bli mer kreativ, ta nye valg, få frem mer selvtillit, selvverd og harmoni.

2

PROBLEMER SOM BEHANDLES MED TFT



Stress is defined as the response of the body to any demand placed upon it. It is a natural reaction to stressors, which can be physical or emotional. Stress can have a negative effect on the mind and body, leading to anxiety or depression. Employees, for example, can experience stress in the workplace, which can also have a significant impact on their physical health.

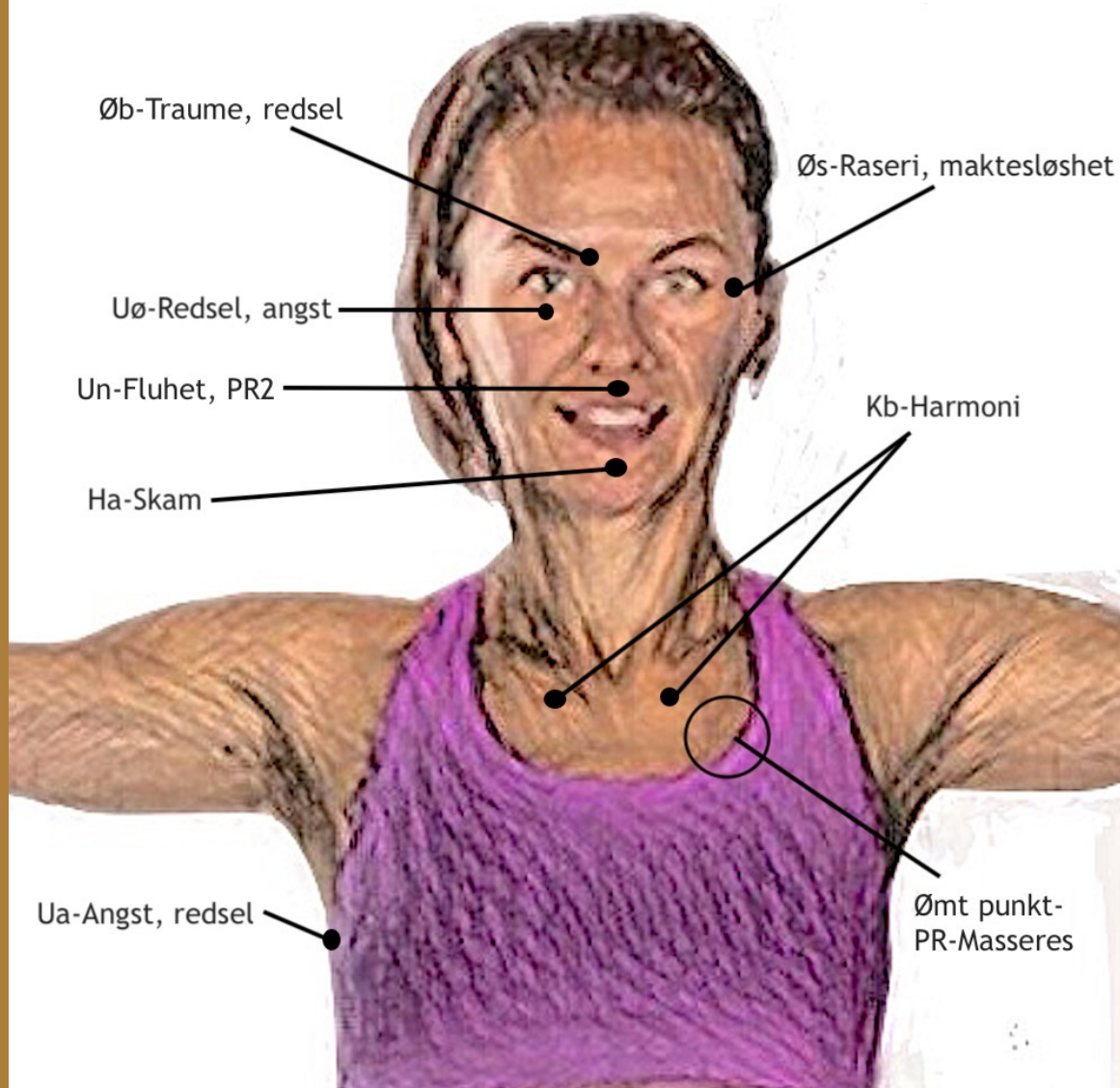
Fobier, angst, traumer, smerter, dysleksi,

- Angst og panikk, for å gi slipp på bekymringer
- Stress management
- Håndtere konflikter
- Sorg
- Sosial angst
- Fysisk smerte - håndtere kronisk smerte
- Scenskrekke og uro i forbindelse med presentasjoner
- Flyskrekke, edderkoppsfobi, vannskrekke, høydeskrekke ...
- Tannlegeskrekk, og andre fobier og angst i forbindelse med medisinske prosedyrer
- Traumer
- Irrasjonell skyld og skam
- Bedre selvverd
- Dysleksi, utfordringer i forbindelse med læring og konsentrasjon
- Allergier og matinntoleranse
- Søvnproblemer
- Manglende mot til å følge sine drømmer
- Irritasjon, sinne og raseri
- Selvutslettende adferd - mangel på selvsikkerhet
- PTSD - Post Traumatic Stress Disorder

Ta kontakt hvis du lurer på om TFT er noe for deg.

Vi anbefaler ikke at man setter igang selvhjelpsprogrammet uten å ha fått veiledning av en TFT pedagog. Ta kontakt med oss for å høre når neste Webinar eller workshop avholdes.

3



TEGNING 1

TFT PUNKTER

Jeg elsker pust og TFT fordi det er verktøy vi har med oss i hverdagen. De stopper ikke blødninger eller heler et brukket bein, men de er utrolig effektive for å skape sinnsro og slette gamle såvel som nye programmeringer.

Øb = Øyebryn
Uø = Under øyet
Øs = Øyeside
Un = Under nesen
Ha = Haken
Kb = Kragebein
Øa = Under armen



TEGNING 2

Alle punktene behandles med ca. 10 faste dunk/tapping med 3 fingre. PR-1 med 15 dunk og Gamut punktet med 30/50 dunk.

T = Tommel
P = Pekefinger
La = Langfinger
Li = Lillefinger
PR1 = Karatepunkt (håndside)
Gamut-punkt (håndbaken)

GAMUT-PUNKTET (se figur 2)

Gamut-punktet er et punkt du banker på for å redusere smert og raskt bli mer avslappet. Det brukes også ved depresjon og angst.

4

PSYKOLOGISK REVERSERING



PR1-punktet (karatepunktet) anbefaler jeg at du stimulerer flere ganger om dagen for å korrigere psykologisk reversering. Du kan også gjerne behandle PR-punktet under nesen.

Psykologisk reversering (PR) er en tilstand av reversert (omvendt) polaritet i kroppen. Denne tilstanden blokkerer den naturlige helbredelsen (healing) og fører til at en ellers virkningsfull behandling ikke virker. En person kan være omvendt polarisert i et enkelt, noen få eller mange områder i livet. For eksempel kan en person som har læse- og skrivevansker være polarisert i forhold til dette området, men kan være normalt polarisert på andre områder. En person som er reversert på mange områder i livet, er massivt reversert.

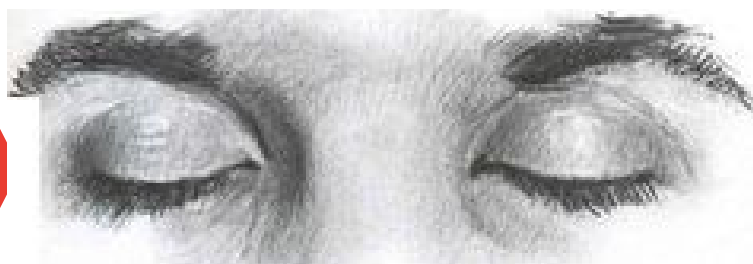
Et tydelig symptom på psykologisk reversering er at man blander ord, bokstaver eller retninger. Mer subtile symptom er at kroppen ikke klarer å hele seg selv. Med TFT er det raskt og enkelt å korrigere polariteten.





Hold hodet stille og se rett frem. Bank på Gamut-punktet på toppen av hånden i søkket mellom lillefingeren og ringfingeren (se Gamut-punktet på figur 2). Fortsett å banke 5-10 ganger for hver av de følgende stegene:

1. Se rett frem og lukk øynene



2. Åpne øynene



3. Se ned til høyre, hold hodet i ro



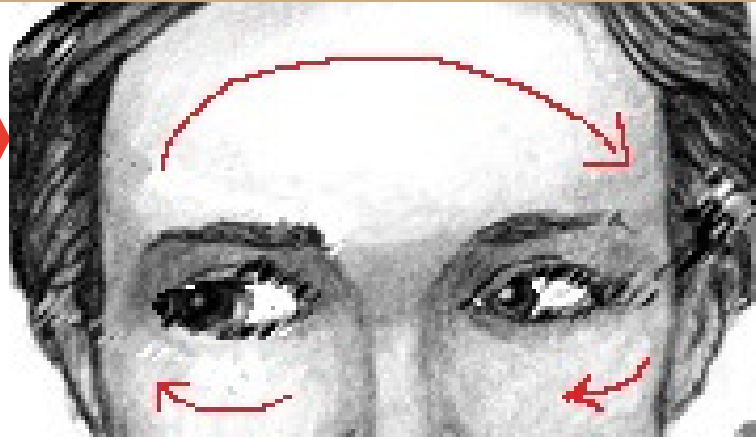
4. Se ned til venstre, hold hodet i ro



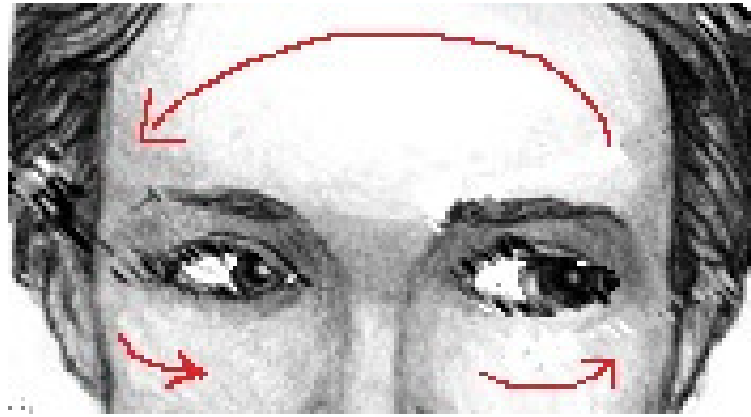
5

9-GAMUT

5. Rull øynene rundt i en stor sirkel den ene veien



6. Rull øynene rundt i en stor sirkel motsatt vei



7. Tell høyt til fem



8. Nynn en melodi med lukket munn (noen strofer)



9. Tell høyt til fem



6

BEHANDLING

GUIDE | JULI 2021 | SELVHJELPSGUIDE TFT



1 PSYKOLOGISK TRAUME 1

2 PSYKOLOGISK TRAUME 2

3 FYSISK SMERTE

4 DIN OPPSKRIFT



SELVHJELP

Start med å tenke på problemet (uansett om det er følelsesmessig eller et fysiske problem. Er ikke det tilstede i tankene dine kan det ikke fjernes.

Dersom ingenting "virker", gjør Behandling med Kragebeinspusting, og deretter start forfra. Bare utforsk energisystemet ditt; hvis et punkt føles riktig, ta det med i behandlingen.

Vi kaller en behandlingssekvens for en algoritme eller en oppskrift. Det er ikke sikkert den oppsatte algoritmen passer for deg. Du finner en egen seksjon der du kan skrive inn algoritmer som passer for deg.

PR-punktene kan du behandle flere ganger om dagen.

Masser gjerne "Ømt punkt" for å rette opp ubalanser.

TENK PÅ PROBLEMET

Start med å tenke på problemet (uansett om det er følelsesmessig eller et fysiske problem.

GJENTA VED BEHOV

Behandlingen kan gjentas ved behov.

GULV-TIL-TAK ØYERULLE

Vellykket behandling avsluttes med Gulv-til-tak-øyerulle.



PSYKISK TRAUME 1

TANKEFELTTERAPI TIL AKUTTE PSYKISKE
TRAUMER OG POSTTRAUMATISK STRESS – PTSD
(Post Traumatic Stress Disorder)

Du kan bruke behandlingen nedenfor for alle typer traumer, både akutte og reaksjoner på gamle traumer (PTSD). TFT er et effektivt og raskt verktøy for traumer. Behandlingen beskrevet her har blitt brukt etter bombingene av den amerikanske ambassaden i Nairobi, Kosovo og New Orleans, hvor team av TFT-terapeuter ble fløyet til destinasjonene og hjalp ofrene, det ga utrolige resultater.

TRAUME PUNKTER

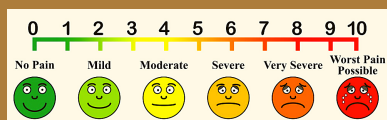
6.1



PSYKISK TRAUME 1

TRINN 1

Tenk på traumet. Legg merke til graden av ubehag og vurder hvordan du føler om situasjonen på en skala fra 0 til 10, hvor 0 ikke er noe ubehag og 10 er det verste ubehaget. Skriv ned tallet.



TRINN 2

Når du tenker på opplevelsen din og føler den uønskede følelsen, banker du med tre fingre. **Det spiller ingen rolle hvilken hånd eller hvilken side av kroppen du banker på:**

Bank på PR-punktet, også kalt "**karatepunktet**" på siden av håndkanten. Bank ca. 15 ganger.

Bank deretter på begynnelsen av **øyenbrynet** 5-10 ganger (eller med tre fingre kan du banke mellom øyenbrynene og treffe begge sider).

Og så banker du **under øyet** på kanten av kinnbenet 5-10 ganger.

Du banker **under armen** ca. en håndbredde fra armhulen 5-10 ganger.

Bank **under kragebeinet** ca. 2,5 cm fra midten av kroppen din. Bank 5-10 ganger.

Deretter er det **9-gamut serien** (se side)

Bank deretter 5-10 ganger på hver av punktene:

- på begynnelsen av øyenbrynet.
- under øyet på kanten av kinnbenet
- under armen ca. en håndsbredde fra armhulen
- under begynnelsen av kragebeinet ca. 2,5 cm fra midten av kroppen din.





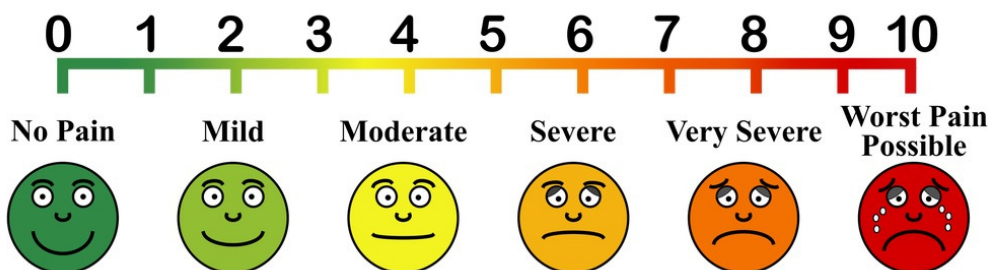
PSYKISK TRAUME 1

TRINN 3

Tenk på traumet ditt igjen. Merk og vurder graden av ubehag på en skala fra 1 til 10. Hvis ubehaget er to eller mindre, gå til trinn 4.

Hvis ubehaget er uendret eller ikke har gått ned med minst to punkter på 10-punktsskalaen, gjentas trinn 2 og 3.

Stopp behandlingen hvis ubehaget ikke har avtatt etter gjentatte behandlinger. I så fall er det behov for ytterligere hjelp.

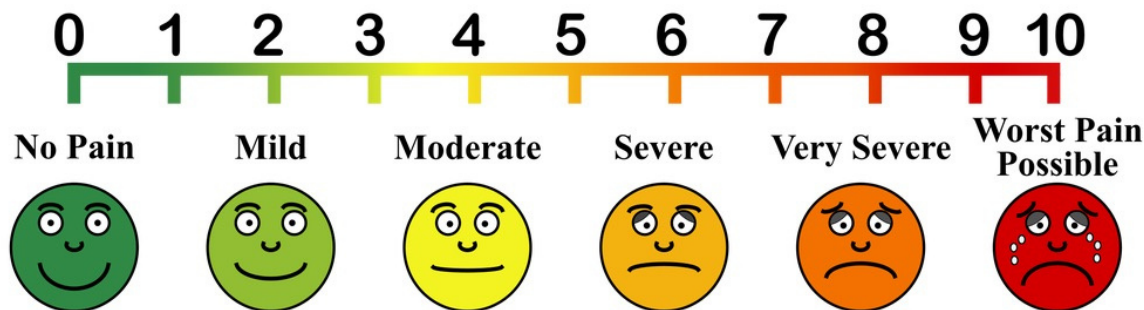


TRINN 4

Avslutt behandlingen med Gulv-til-tak-øyerulle.

Hold hodet stille og bank på Gamut-punktet på toppen av hånden i søkket mellom lillefingeren og ringfingeren (se figur 2). Fortsett å la og la øynene følge en linje fra gulvet helt opp til taket.

Øye-rullen fra gulv til tak bør ta ca. 6-8 sekunder.



PSYKISK TRAUME 2

Dersom oppskriften Psykisk Traume 1 ikke virker, kan du prøve denne oppskriften, men det er også mulig at du heller bør søke hjelp hos din TFT pedagog.

TRINN 1

Start med Behandling med Kragebeinspusting (**se side**). Tenk på traumet. Legg merke til graden av ubehag og vurder hvordan du føler om situasjonen på en skala fra 0 til 10, hvor 0 ikke er noe ubehag og 10 er det verste ubehaget. Skriv ned tallet.

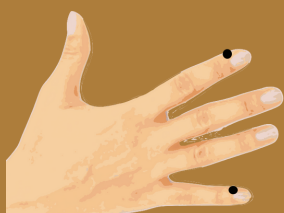
TRINN 2

Når du tenker på opplevelsen din og føler den uønskede følelsen, banker du med tre fingre. **Det spiller ingen rolle hvilken hånd eller hvilken side av kroppen du banker på:**

Bank på PR-punktet, også kalt "**karatepunktet**" på siden av håndkanten. Bank ca. 15 ganger.

Bank deretter 5-10 ganger på hver av punktene nedenfor:

1. på begynnelsen av **øyenbrynet** (med tre fingre kan du banke mellom øyenbrynene og treffe begge sider).
2. **under øyet** på kanten av kinnbenet.
3. **under armen** ca. en håndbredde fra armhulen.
4. **under starten av kragebeinet** ca. 2,5 cm fra midten av kroppen.
5. på **lillefinger**, ved neglen på siden mot tommelen.
6. under begynnelsen av **kragebeinet**.
7. på **pekefinger**, ved neglen på siden mot tommelen.
8. under begynnelsen av **kragebeinet**.





PSYKISK TRAUME 2

TRINN 2 fort.

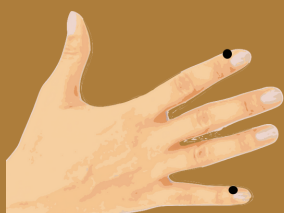
Deretter er det 9-gamut serien:

Hold hodet stille og se rett frem. bank på Gamut-punktet på toppen av hånden i søkket mellom lillefingeren og ringfingeren (se Gamut-punktet på figur 2), fortsett å banke 5-10 ganger for hver av følgende stegene:

1. Se rett frem og lukk øynene
2. Åpne øynene
3. Med åpne øynene se ned til høyre (hold hodet i ro)
4. Med åpne øynene se ned til venstre (hold hodet i ro)
5. Rull øynene rundt i en stor sirkel den ene veien
6. Rull øynene rundt motsatt vei
7. Tell høyt til fem
8. Nynn en melodi med lukket munn (noen strofer)
9. Tell høyt til fem

Bank deretter 5-10 ganger på hver av punktene:

1. på begynnelsen av øyenbrynet (med tre fingre kan du banke mellom øyenbrynene og treffe begge sider).
2. under øyet på kanten av kinnbenet.
3. under armen ca. en håndbredde fra armhulen.
4. under starten av kragebeinet ca. 2,5 cm fra midten av kroppen.
5. på lillefinger, ved neglen på siden mot tommelen.
6. under begynnelsen av kragebeinet.
7. på pekefinger, ved neglen på siden mot tommelen.
8. under begynnelsen av kragebeinet.





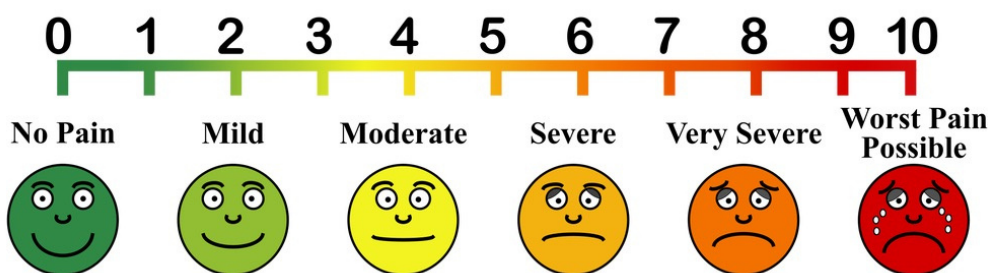
PSYKISK TRAUME 2

TRINN 3

Tenk på traumet ditt igjen. Merk og vurder graden av ubehag på en skala fra 1 til 10. Hvis ubehaget er to eller mindre, gå til trinn 4.

Hvis ubehaget er uendret eller ikke har gått ned med minst to punkter på 10-punktsskalaen, gjentas trinn 2 og 3.

Stopp behandlingen hvis ubehaget ikke har avtatt etter gjentatte behandlinger. I så fall er det behov for ytterligere hjelp.



TRINN 4

Avslutt behandlingen med Gulv-til-tak-øyerulle.

Hold hodet stille og bank på Gamut-punktet på toppen av hånden i søkket mellom lillefingeren og ringfingeren (se figur 2). Fortsett å la og la øynene følge en linje fra gulvet helt opp til taket.

Øye-rullen fra gulv til tak bør ta ca. 6-8 sekunder.

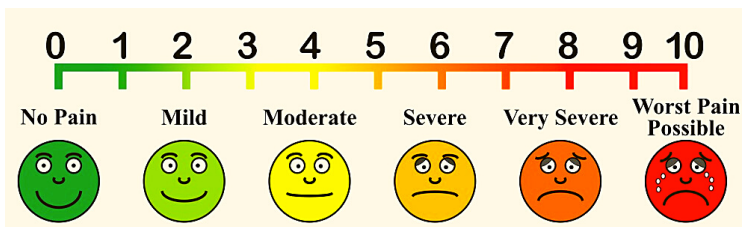
FYSISK SMERTE

Du kan bruke behandlingen nedenfor for å lindre akutt fysisk smerte. Hvis du har kroniske smerter, er det ofte også nødvendig å behandle følelsene og traumene bak smertene.

Å bruke dette selvhjelpsverktøyet uten å vite prinsippene i TFT og de mange forholdene som kan gjelde, kan selvfølgelig begrense graden av suksess. Behandlingen erstatter ikke terapeutisk hjelp eller trening.

TRINN 1

Tenk på din fysiske smerte. Legg merke til graden av ubehag og vurder hvordan du føler om situasjonen på en skala fra 1 til 10, hvor 1 ikke er ubehag og 10 er verst. Skriv ned tallet.



6.3



FYSISK SMERTE

TRINN 2

Mens du tenker på smertene og føler den uønskede følelsen, banker du med tre fingre. **Det spiller ingen rolle hvilken hånd eller hvilken side av kroppen du banker på:**

Bank på PR-punktet, også kalt "**karatepunktet**" på siden av håndkanten. Bank ca. 15 ganger.

Bank deretter 50 ganger på **Gamut-punktet**, se figur 2.

Bank under starten av **kragebeinet**, ca. 2,5 cm fra midten av kroppen. Bank 5-10 ganger.

Deretter er det **9-gamut serien (se side)**

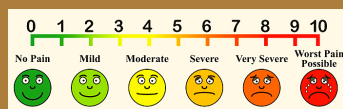
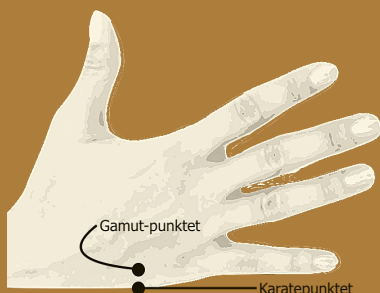
Bank deretter på:

1. **Gamut-punktet** 50 ganger (nr. 2 på bildet).
2. Bank 5-10 ganger under **starten av kragebeinet** ca. 2,5 cm fra midten av kroppen din.

TRINN 3

Tenk på smertene dine igjen. Merk og vurder graden av ubehag på en skala fra 1 til 10. Hvis ubehaget er to eller mindre, gå til trinn 4.

Hvis ubehaget er uendret eller ikke har gått ned med minst to punkter på 10-punktsskalaen, gjentas trinn 2 og 3.





FYSISK SMERTE

Stopp behandlingen hvis ubehaget ikke har avtatt etter gjentatte behandlinger. I så fall er det behov for ytterligere hjelp.

TRINN 4

Avslutt behandlingen med øye-rulle fra gulv til tak. Hold hodet stille og bank på Gamut-punktet på toppen av hånden i søkket mellom lillefingeren og ringfingeren (se bildet). Fortsett å banke og la øynene følge en linje fra gulvet helt opp til taket. Øye-rullen fra gulv til tak bør ta ca. 6-8 sekunder.

Dersom ingenting virker utfør Kragebeinspusting. Deretter begynn fra begynnelsen.

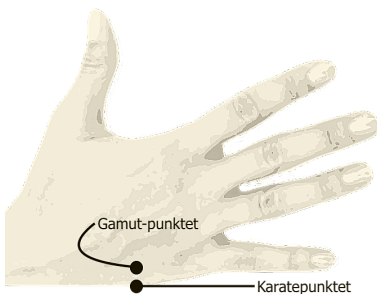
6.4 DIN OPPSKRIFT

Jeg bahndlet min: _____

TRINN 2

Jeg startet med å banke på PR1 og PR under nesen.

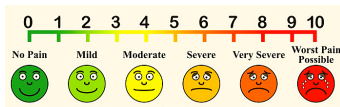
Deretter:



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

De øvige trinnene er som under Psykisk Traume, Fysisk Smerte eller andre oppskrifter (algoritmer).

EGNE KOMMENTARER:





Brukes når ingenting" annet virker, forebyggende og ved individuelt behov.

Du finner Kragebeinspunktene på følgende måte: Finn halsgropens nedre del (der menn har slipsknuten). Gå rett ned, ca. én tomme og punktene er ca. én tomme til høyre og én tomme til venstre for sentrum (se kragebeinspunktet på tegning 1).

PUSTETEKNNKEN

Det er fem pusteposisjoner i denne øvelsen, og det skal bankes minimum 5 ganger i hver posisjon:

KRAGEBEINS PUSTING

1. Pust normalt
2. Trekk pusten dypt inn og hold pusten (ca. 5 bank)
3. Slipp ut halvparten av luften og hold
4. Tøm lungene helt og hold
5. Trekk pusten halvt inn og hold

Pust deretter normalt mens du skifter berøringsposisjon, og deretter starter du fra pkt. 1.



BERØRINGSPOSIJONENE

1. Legg to fingertupper på det ene kragebeinspunktet samtidig som du banker på Gamut-punktet på samme hånden hele tiden mens du går gjennom de fem pusteposisjonene.
2. Bøy så de to fingrene og legg knoken i kragebeinspunktet. Gjenta som over, de fem pusteposisjonene mens du kontinuerlig banker på Gamut-punktet.
3. Flytt hånden over på det andre kragebeinspunktet og gjennomfør samme prosedyre der - først med knokene (bøyde), så med strake fingre.

Gjenta så det hele med motsatt hånd. Du vil, når du er ferdig, ha utført de fem puste-posisjonene åtte ganger for hver hånd - åtte forskjellige posisjoner.

Anbefales utført 2 - 3 ganger daglig.



GULV-TIL-TAK-ØYERULLE

Rask avspenning - Gulv - til - tak- øyerulle samtidig som du banker på Gamut - Punktet

Hold hodet relativt rett og helt i ro, se rett fram, beveg så øynene rolig ned mot gulvet til føttene dine mens du samtidig puster ut uten å bevege hodet - kun øynene.

Bruk ca. 6 - 8 sekunder på å rulle øynene langs en vertikal linje nedenfra og helt opp så langt det går ("helt opp i hårfestet") uten å bevege hodet - kun øynene- mens du samtidig trekker pusten helt inn.

Lukk så øynene, avslutt bankingen på gamut-punktet og slapp av i kroppen mens du samtidig puster helt ut.

Gjentas ved behov.

REDUSERER STRESS

Denne behandling kan gjøres selvstendig for å redusere stress eller til rask avspenning.

FORSTERKER ENDRING

Brukes også med fordel som avslutning av vellykketbehandling av vonde følelser og smertetilstander.

9



7-sekunders behandling ved toksiner:

1. Behandlingen utføres ved at man trykker lett på pannen med den ene hånden og på bakhodet med den andre hånden.
2. Behandlingen (trykket) utføres enten på utpust eller på innpust - gjør som du blir foreskrevet:

TRYKK på utpust: Trekk pusten rolig og dypt inn og trykk deretter som beskrevet pkt. 1 mens du slipper pusten rolig ut. Utføres 3 ganger.

TRYKK på innpust: Trykk som beskrevet i pkt. 1 mens du trekker pusten rolig og dypt inn. Slipp deretter trykket for så puste rolig ut.

7 SEKUNDERS BEHANDLING

NB! Bør ikke utføres uten veiledning.

10



Besøk oss på vår hjemmeside: www.123HappyNow.com

ta kontakt dersom du ønsker å være med på neste TFT webinar eller minikurs.

**Fortell oss hva du ønsker at vi skal hjelpe deg mer:
post@123HappyNow.com**

HVA NÅ?

Tankefeltterapi (TFT) er en effektiv hjelp og komplementær tilnærming til medisinsk og psykologisk behandling. Det kan være aktuelt å informere legen din eller psykologen om bruken av TFT-behandling. TFT har aldri vært ment å erstatte medisinsk behandling eller å behandle alvorlige psykologiske tilfeller.