

Tankefeltterapi?

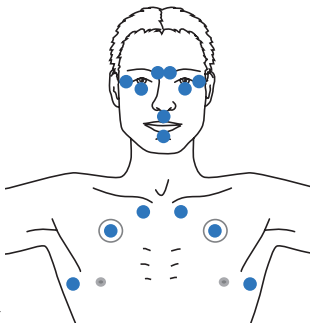
1. Tænk på problemet og vurder ubehaget fra 0-10.
2. Begynd med at massere lymfe-punktet og gentag 3 gange: Selvom jeg har dette _____, så elsker og accepterer jeg mig selv.
3. Fortsæt med at fokusere på problemet, sig problemet, mens hvert punkt bankes 5-10 gange.
4. Tag en dyb vejrtrækning og vurder ubehaget fra 0-10, gentag proceduren om nødvendigt.
5. Vær forberedt på at blive ved indtil alle aspekter af ubehaget er væk.



Telefon 70 278 288

Sandwichsekvens

- Lymfepunkt
(det masseres)
- Inderside øjenbryn
- Yderside af øjet
- Under øje
- Under næse
- Under Mund
- Kravebenspunkt
- Under arm



www.tankefeltterapi.info