

A rural landscape featuring a red barn with a white window, a house with a red roof, and a field of yellow and purple flowers. The scene is set against a clear blue sky. The text is overlaid on the image.

**Njut av våren!
Utan pollenallergi**

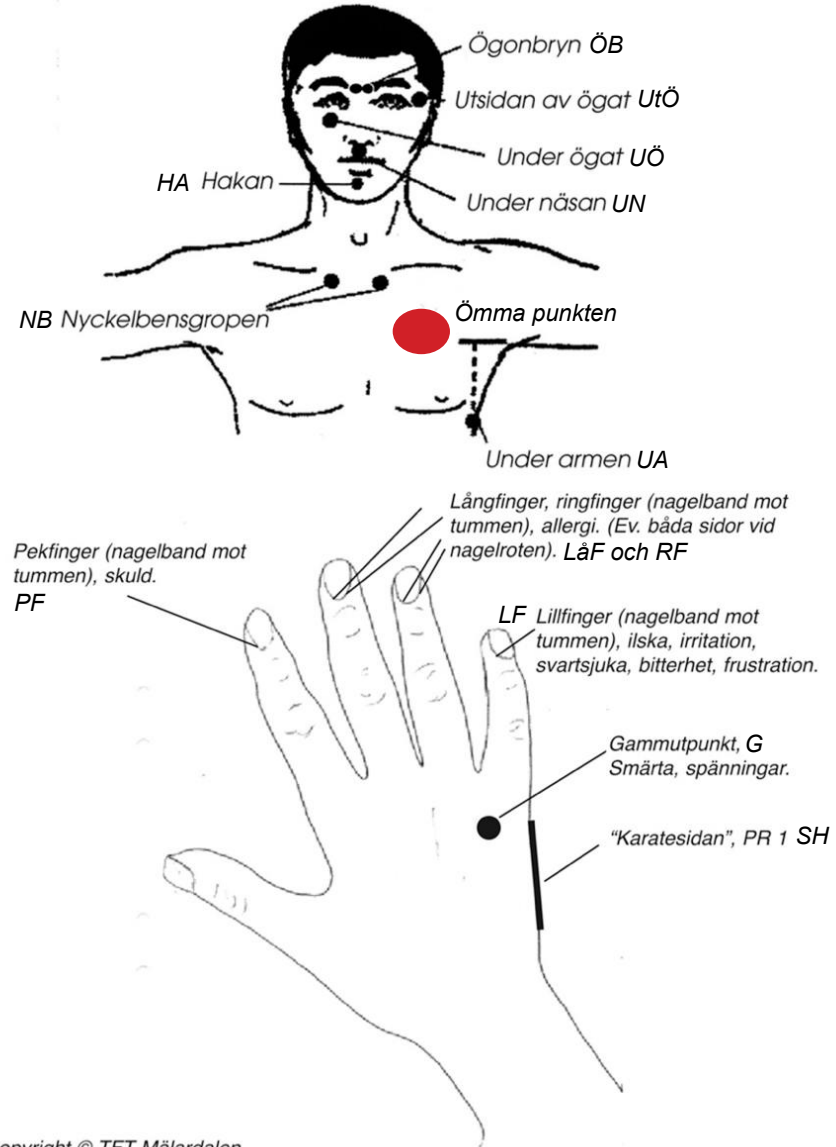
och bli fri från din Fobi!

Grundprotokoll för "tapping" enligt TFT:

- Korrigera för s.k. Psykologisk Reversering, 6PR
- Gör Grundtappingen för själva problemet och lägg till extra tappingpunkter om det behövs
- Gör 9G
- Upprepa tappingsekvensen
- Avsluta med Ögonrörelse från Golv till Tak (ÖR)

Beskrivning av de olika delarna kommer längre fram i dokumentet.

Behandlingspunkter TFT



Korrigerig för Psykologisk Reversering, PR:

Börja TFT-protokollet/tappingen med att i tankarna **fokusera** på att släppa alla blockeringar/reverseringar för att nå din önskade målbild som till exempel att: Bli fri från din Allergi eller bli fri från din Fobi.

Gör "tappingen" för att korrigerera för Psykologisk Reversering, 6PR, genom att:

Knacka lite lätt med fingertopparna 15 ggr på följande 6 punkter, 6PR samtidigt som du fokuserar på hur du vill må / hur du vill känna dig:

Sidan av handen	SH
Långfinger	Låf (på nagelbandet på sidan mot tummen)
På hakan	Ha
Under näsan	UN
Utsidan på ögat	UtÖ
Nyckelbenspunkten	NB

Att var Psykologiskt Reverserad kan liknas vid ett felvänt batteri i en ficklampa och genom att korrigerera för detta underlättar det möjligheten till ett bra behandlingsresultat.

9G, 9 Gammutsekvens

Denna övning görs efter den första tappingsekvensen med TFT-algoritmen för det aktuella problemet för att under behandlingsprocessen aktivera båda hjärnhalvorna.

9G har en positiv inverkan på behandlingen och gör att behandlingen blir mer effektiv.

Generellt sett så aktiverar nynnandet den högra hjärnhalvan och räknandet den vänstra.

Knacka på gammutpunkten, **G**, på ovansidan på handen (se bild med behandlingspunkter)

10 – 15 ggr per steg 1 – 9 nedan.

- 1) Blunda
- 2) Öppna ögonen
- 3) Titta ner till höger
- 4) Titta ner till vänster
- 5) Rör ögonen i cirkel åt ena hållet
- 6) Rör ögonen i cirkel åt andra hållet
- 7) Nynna på en liten musikstump
- 8) Räkna högt till 5
- 9) Nynna på en liten musikstump

Ögonrörelse från golv till tak (ÖR):

Används i slutet av varje behandlingssekvens men också som en ren avslappningsövning.

- 1) Knacka på gammutpunkten på ena handen. **(G)**
Visualisera att ditt bekymmer lämnar dig / har lämnat dig
- 2) Fortsätt att knacka under tiden som du tittar ner i golvet.
- 3) Fortsätt att knacka under tiden som du sakta lyfter blicken mot taket.
Momentet ska ta ca 10 sekunder.
- 4) Upprepa proceduren och knacka då på andra handen.
Men visualisera då på den känsla som du vill känna / behålla.

Använd "Tapping"-protokollet för Allergi:

Efter att ha justerat för PR, **Fokusera** i tankarna på det du är allergisk emot.

Knacka sedan 15 gånger på:

- Långfinger, Låf (knacka på nagelbandet på sidan mot tummen)
- Under Arm, UA
- Under näsan, UN
- Nyckelben, NB

Gör 9G (se beskrivning tidigare i dokumentet)

Upprepa tapping-/knack-sekvensen ovan.

(Ringfinger, RF, kan vara ett alternativ till Långfinger)

Avsluta med att göra "Ögonrörelse från golv till tak", se separat bild.

Upprepa gärna tappingprotokollet för allergi ovan vid behov.

Använd "Tapping"-protokollet för Fobi:

Efter att ha justerat för PR, se tidigare info, **Fokusera** i tankarna på din Fobi och känn in den känslan. Notera hur jobbigt du upplever det är att tänka på din Fobi på en skala från 0 - 10 där 0 inte är jobbigt alls och 10 är jättejobbigt.

Knacka sedan 15 gånger på punkterna:

- Under Ögat, UÖ
- Under Arm, UA
- Nyckelben, NB

Gör 9G

Upprepa tappingsekvensen ovan och notera sedan hur jobbigt du nu upplever det är att tänka på din Fobi på en skala från 0 - 10 där 0 är inte alls jobbigt och 10 är jättejobbigt. Upprepa gärna stegen ovan fler gånger om inte nivån på ditt obehag har gått ner. Komplettera gärna med korrigerande av PR men då med fokus på att de sista resterna av ditt obehag lämnar dig.

Alternativa tappingpunkter för Fobi (Cellskräck, flygskräck, spindelfobi):

- Under Arm, UA
- Under Ögat, UÖ
- Nyckelben, NB

9G och upprepa tappingsekvensen

Avsluta med att göra "Ögonrörelse från golv till tak", se separat bild.



Forgiveness Is Key To Healing

“Even if you’ve forgiven that person 99%,
you aren’t free until your forgiveness is complete.

The 1% you haven’t forgiven them
is the very place where
you’re stuck in all your other relationships
(including your relationship with yourself)

Byron Katie

Använd "Tapping"-protokollet för att förlåta:

Förmågan att förlåta är av yttersta vikt för den egna läkningsprocessen. Därför lägger jag till det som en extra "tapping"-sekvens.

Gör tappingen på:

- Lillfinger, LiF
- Pekfinger, PF
- Nyckelben, NB
- Medan du knackar på Lillfingret, säg 3 gånger:
"Jag accepterar och förlåter, de gjorde så gott de kunde."
- Medan du knackar på pekfingret, säg 3 gånger, om det är relevant:
"Jag accepterar och förlåter mig själv, jag gjorde så gott jag kunde".

Om du känner dig stressad och orolig, använd dessa "Tapping"-punkter:

Börja med att korrigera för PR, se tidigare info. **Fokusera** sedan på din känsla av stress och/eller oro och gör följande tapping, 10 -15 ggr på varje punkt:

- Ögonbryn, Öb
- Under ögat, UÖ
- Under Arm, UA
- Nyckelben, NB

Är din stress/oro kombinerad med en känsla av skuld: Lägg till pekfinger, PF.

Är din stress/oro kombinerad med en känsla av ilska: Lägg till lillfinger, Lif

Gör 9G

Upprepa sekvensen ovan

Notera gärna var på skalan från 0 till 10 din känsla ligger före och efter att du har gjort tappingen.

Avsluta med att göra "Ögonrörelse från golv till tak", se tidigare info.

Se fram emot 2026 – vilka är dina förväntningar!

TFT kan också användas för att visualisera och uppnå önskade mål

Vad/vilka är dina mål för 2026?

- Sätt upp Dina mål för 2026 – Rensa ev. blockeringar för att nå dem (6PR)
- Se dig själv uppnå Dina mål / Visualisera Dina mål – se mer på nästa sida
- Använd "Peak Performance"-algoritmen:

Peak Performance:

- Under armen, UA
 - Nyckelben, NB
- 9G
- Under armen, UA
 - Nyckelben, NB

Se fram emot våren och sommaren 2026!

Vilka är dina förväntningar?

- Gör **Peak Performance-algoritmen**, se förra bilden, för att du visualisera din Målbild – gör din bild så tydlig och konkret som möjligt – först i ditt huvud – känn sedan in den i din kropp. Känn in din målbild!
- Gör **nyckelbensandningen**, se nästa bild, **med fokus på bilden av ditt slutmål** – känn in målet, se det, lukta på det, etc. Involvera så många sinnen som möjligt – tona in dig på målet
- Gör de **6 PR-sekvenserna** – adressera nuet och/eller ditt mål och fokusera återigen på det önskade tillståndet eller målet
- Gör detta **1-3 gånger dagligen i 21 dagar**, med ditt tankefält fokuserat på den aktuella målbilden (denna bild bör bli starkare mer konkret med tiden)
- Gör detta det första du gör på morgonen och upprepa igen inför natten. Den här övningen kan hjälpa dig att bli medveten om och se vilka steg du behöver ta för att uppnå dina mål och att inspirera dig att ta dessa steg.

Så här gör man Nyckelbensandningen, CB2

Används liksom 6PR för att förbättra flödet i energisystemet.

Andningspositioner / Andningsteknik

1. Andas in ett djupt andetag och håll andan en kort stund
2. Andas ut hälften och håll andan en kort stund
3. Andas ut allt och håll andan en kort stund
4. Andas in till hälften och håll andan en kort stund
5. Andas normalt

FOCUS – tona in på det önskade tillståndet eller fokusera på healing, engagera alla sinnen

Beröringspunkter

- Håll två fingertoppar (pekfinger och långfinger) mot den ena nyckelbenspunkten, NB och andas enligt ovan. Knacka samtidigt med den andra handens fingrar på den berörande handens **gammutpunkt**. Knacka ca 5 ggr vid varje andningsmoment och på varje beröringsställe.
- Flytta fingertopparna till den andra nyckelbenspunkten och repetera processen
- Böj de två fingrarna och lägg knogarna mot NB-punkten samtidigt som du knackar och går genom de fem andningspositionerna. Se till att armbågarna är i luften så att bara knogarna vidrör kroppen. Handryggen har en negativ polaritet, så behandlingen skulle inte fungera om tummen eller armbågen som har positiv polaritet berör kroppen.
- Flytta knogarna till det andra nyckelbenet och knacka igenom de fem andningspositionerna, se till att bara knogarna rör vid kroppen.
- Byt händer och upprepa alla ovanstående steg. Fokusera på ditt mål igen innan du byter hand.

Du har precis gjort 40 andnings- och knackningsövningar — 20 med fingertopparna, 20 med knogar.

Om du har frågor om TFT-protokollet

och de olika delarna i protokollet eller vill ha mer information om TankeFältTerapi så kan du läsa mer på www.tftmalardalen.se


Du är också varmt välkommen att kontakta mig på: ann-margret@tftmalardalen.se

Vill du ha mer information om hur du själv kan utbilda dig inom TFT, både för eget personligt bruk och för möjligheten att hjälpa andra, så kan du läsa mer på <https://tftmalardalen.newzenler.com/>

Du är också varmt välkommen att boka behandling eller ett kostnadsfritt samtal via Boka Direkt: <https://www.bokadirekt.se/places/tft-malardalen-5704> eller via <https://tftmalardalen.newzenler.com/>

Ann-margret Lövling

Auktoriserad TFT-terapeut och utbildare inom TFT

A photograph of a rural landscape. In the background, there are several red wooden houses with white window frames and roofs. A utility pole stands to the left. The foreground is a grassy field with a large patch of yellow and purple flowers. The sky is clear and blue.

**Jag önskar dig en skön,
harmonisk vår och sommar!**

och att du uppnår dina mål och förväntningar!

Ann-margret