

Njut av sommaren!
Utan pollenallergi

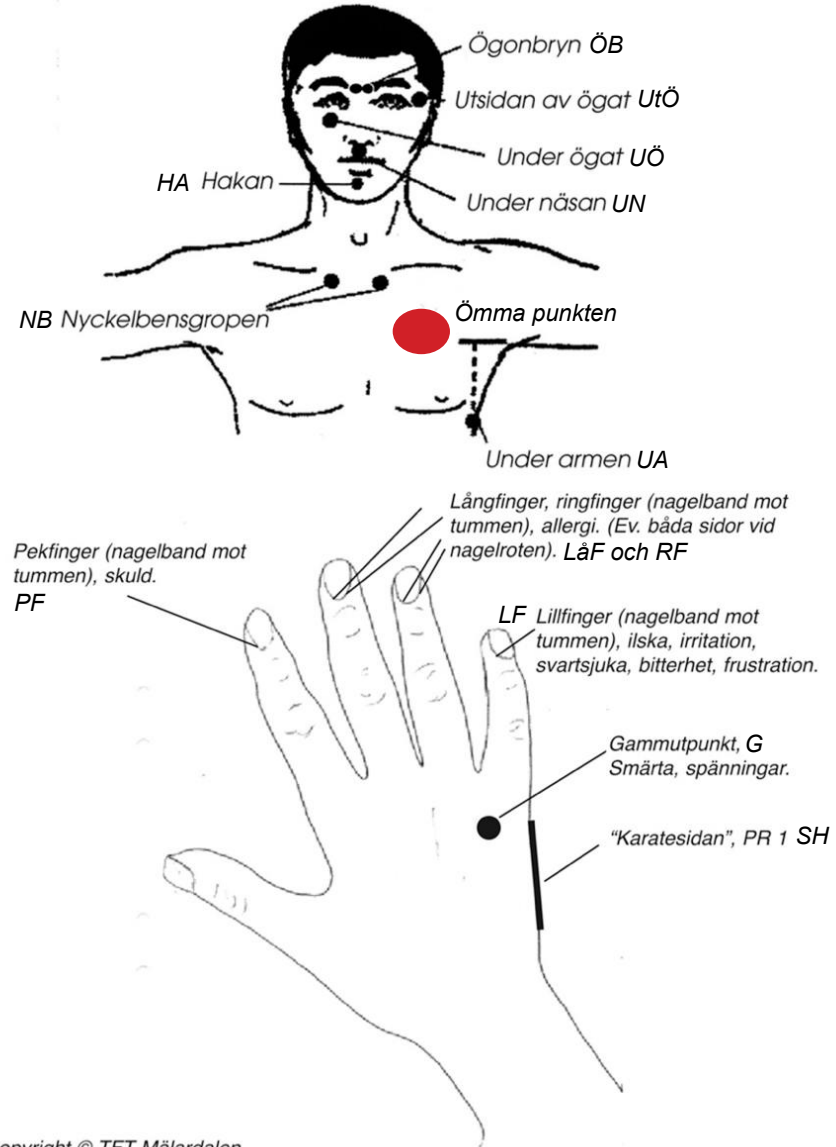


Grundprotokoll för "tapping" vid allergi enligt TFT:

- Gör tappingen för själva problemet
- Gör 9G
- Upprepa tappingsekvensen
- Avsluta med Ögonrörelse från Golv till Tak (ÖR)

Beskrivning av de olika delarna finns längre fram i dokumentet.

Behandlingspunkter TFT



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:

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.

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

**Jag önskar dig en skön och
härlig sommar!**

Anu-margret