

**TFT**

**- Tanke Fält Terapi, Kostråd**

**TFT Oskarshamn**

A scenic view of a lake with a rainbow in the sky, large rocks in the foreground, and reeds on the right side.



## **TFT Tankefält Terapi - Bli vän med:**

**• Stress • Ångest • Fobi • Trauma • Ilska • Sorg • Smärta • Depression**

*Mer än 80 % av de behandlade är besvärsfria inom 5 timmar.*

*Behandlingen är både drog- och smärtfri.*

### **KNÄSMÄRTOR**

*Mitt onda knä hindrade mig från att gå i trappor, men efter bara några behandlingar är två års besvär borta.*

### **FOBI**

*Tidigare var jag tvungen att äta lugnande medicin inför en flygresa.*

*Nu – efter behandlingen känner jag inget obehag när jag flyger*

### **HUVUDVÄRK**

*Efter några minuters behandling med TFT var min dundrande huvudvärk borta.*

*Om den kommer tillbaka vet jag hur jag skall behandla mig själv.*

### **STRESS**

*Efter att ha börjat ett nytt jobb var känslan av otillräcklighet enorm och utmattningen kom en kort tid efter att jag tillträtt tjänsten. Efter behandling med TFT sjönk stressnivån kraftigt. De få gånger jag känner obehag använder jag TFT på mig själv.*

### **FÖRLAMANDE ÅNGEST**

*Att TFT kunde hjälpa mig efter femton års besvär, hade jag knappt vågat tro.*

*Nu äter jag ingen medicin längre och jag sover lugnt på nätterna.*

## **Så här fungerar det**

Behandlingen genomförs genom att du som klient fokuserar på de känslor som orsakar ditt problem, samtidigt som punkter längs energimeridianerna stimuleras med lätt fingerknackning (akupressur). De obehagliga känslorna du har kommer då att "smälta" bort. Du kommer även att få lära dig hur du ska använda TFT-metoden på dig själv utifrån ditt problem, så att du ska kunna klara dig själv om du får problem senare.

TFT är en bro mellan österländsk kunskap om kroppens energisystem och västerländsk psykologi. Själva behandlingen är ett paket med fem timmar som inkluderar både behandling och utbildning i vad som passar bäst för dig.

## **Visste du att**

TFT är en revolutionerande metod som vänder upp och ned på tidigare uppfattningar om hur lång tid det tar att kurera/lindra psykiska problem med tillhörande smärtor och spänningstillstånd i kroppen.

TFT startade och utvecklades för 25 år sen, men har hittills varit ganska okänt som behandlingsform i Sverige. Erfarenheten visar att TFT ger snabbare kurering/lindring än många traditionella behandlingsmetoder. TFT är en drogfri behandlingsmetod helt utan biverkningar.





## ***Kan jag hjälpa dig?***

*De flesta av de behandlade blir hjälpta. En förutsättning för en lyckad behandling är att du är villig att gå in i problemet. TFT är även en självhjälpsmetod där du får hjälp av en TFT-pedagog att finna vägar och lösa blockeringar.*

*Behöver du hjälp - tveka inte att ta kontakt med mig.*

**Bengt Mellström**

Tankefältspedagog

Dejegatan 20, 572 51 Oskarshamn • +46(0)491- 198 82 • +46(0)70 229 02 69  
tft.oskarshamn@gmail.com • [www.tftoskarshamn.se](http://www.tftoskarshamn.se)