

## EFT Nivå 1 självhjälpkurs

Nybörjarkursen i EFT är en fantastisk kurs för självhjälp. Du lär dig hantera vardagsproblem på ett nytt sätt.

Kursen är öppen för ALLA oavsett bakgrund, profession eller ålder. Alla kan lära sig EFT, alla är välkomna och alla har nytta av det. För privatpersoner, som föräldrar och skolbarn. För arbetsplatser som säljare, chefer, lärare. För alla som arbetar med hälsa och utveckling. Kort sagt ALLA är lika välkomna.

### Detta lär du dig på EFT Nivå 1

- Hur EFT fungerar och jämförelse med andra metoder
- Grundprincipen i EFT
- Ursprungsversionen samt kortversionen av EFT
- Du lär dig vikten av att vara specifik. Att gå från generella problemställningar till specifika detaljer
- Att använda EFT på smärtor och fysiska åkommor
- Att använda EFT i vardagen
- Att frigöra dig från stress och bekymmer i vardagslivet
- Att befria dig från obehagliga och smärtsamma minnen
- Ett sätt att testa effekten av vad som händer
- Att bli varse de nya insikter som kommer fram
- Att använda dina kroppsliga förmågor som underlag för arbetet
- När och hur du kan hjälpa din familj och vänner med EFT

### Vi arbetar i grupp, i par och individuellt

Vi tar upp kursdeltagarnas problem såsom minnen, föreställningar, tankar och situationer från jobb, skola, relationer, barndom. Dessutom oro inför framtiden. Tänk gärna igenom vad du vill arbeta med.

Du lär dig Donna Edens 5-minuters dagliga energiövningar. Enkla övningar som hjälper dig att bli lugn och samlad, energifylld, stärka ditt immunsystem och gör att du tänker klarare. Geniala övningar baserade på lång erfarenhet.

Kursen är på en dag och du får ett närvarointyg. Kursen gör det möjligt för dig att gå fördjupningskurser och är en bra grund för att delta i någon av våra workshops och i grupp-sessioner.