

EFT och TAT för livslust och hälsa

27 – 28 mars GÖTEBORG

Negativa känslor → **stress** → **smärtor, olust, trötthet, övervikt och sjukdomar**

Positiva känslor → **balans** → **hälsa, livslust, självförtroende och framåtanda**

Smärtor, sömnbesvär, depression, ångest, stress ... du vet att det inte finns några piller som löser detta eller några experter som kan fixa dig ...MEN visste du att DU KAN klara det själv?!

Negativa känslor som ilska, sorg, rädsla, skam, bitterhet, oro, nervositet känns i kroppen. Du kommer snabbt i känslomässig balans med **EFT, TAT** eller **EmoTrance**. Metoderna påverkar känslöhjärnan och kroppens fysiologi så att obehagskänslor försvinner. De används vid naturkatastrofer, trafikolyckor, misshandel och sexuella övergrepp, i korthet alla trauman. Effektivare, snabbare, enklare att lära än mental träning, mindfulness och KBT.

Två heldagar fyllda med intensivt arbete på det som formar ditt liv och gör dig till den du är. Din hälsa, dina relationer, ditt beteende, dina föreställningar, beror på dina upplevelser.

Dåtid

Ditt förflutna – hemmet, dagis, skolan, föreningar, arbetet, sjukvård
Föreställningar och händelser som format ditt liv

Nutid

Smärtor, spänningar, ångest, huvudvärk, övervikt, blodtryck
Det som stressar dig. Det som gör dig rädd, arg eller ledsen
Relationer - hemma, på arbetet, vänner, kunder

Framtid

Oro inför kommande händelser - hålla föredrag, flyga, prov...
Ekonomi, karriär, arbetslöshet

Sentid

Det du skjuter upp, prokrastinering
Fördelar med att ha det som det är. Nackdelar med förändring

Vi ger dig de nya rönen inom biologisk-medicinsk forskning som visar sambanden mellan negativa livserfarenheter, känslor och hälsa och vad du kan påverka. Visste du att 60 – 80 % av alla sjukdomar beror på stress dvs negativa känslor.

Det är lättare att hålla fokus, går snabbare, är enklare och känns tryggare att använda EFT, TAT och EmoTrance tillsammans med någon. Därför rekommenderar vi att du går kursen tillsammans med en vän. Så kan ni fortsätta tillsammans hemma.

Kursledare: Kjell Forsberg & Ann-Sofi Forsberg, av AMT internationellt certifierade EFT Trainers, www.theamt.com

PRIS: 2.800:- men 2.500:- om du betalar före 24.2

KOMPISPRIS: 4.500:- för 2 personer. Betala före 24.2

För företag tillkommer moms.

ANMÄLAN: Ann-Sofi Forsberg, 0411-527030, 0708-487260, info@centerforenergipsykologi.se