

## Energipsykologi för verklig förändring inom hälsa, personal performance och sport

Energipsykologin revolutionerar vår förståelse av hur man skapar hälsa och välmående. Metoderna ger verklig och bestående förändring. Snabbare och effektivare än vad vi tidigare trodde var möjligt. Energipsykologi kallas även för meridian energi terapi.

Vi använder de mest kända metoderna inom energipsykologin för självhjälp, terapi och coaching:

- Emotional Freedom Techniques (EFT) har utvecklats av Gary Craig från Thought Field Therapy (TFT) - Tankefältsterapi
- EmoTrance skapad av Silvia Hartman
- Tapas Acupressure Technique - TAT har utvecklats av Tapas Fleming

Det unika med metoderna är deras kraftfulla och snabba förmåga att hantera dina föreställningar, obehagliga minnen, smärtor, emotioner och känslor. Då ser du problemet på ett nytt sätt, tänker klarare, ser nya möjligheter och kan lättare fatta beslut. Du mår bättre, din hälsa ökar, ditt beteende ändras och du presterar bättre.

Gemensamt för metoderna är att du definierar problemet. Oavsett om det händer just nu, har hänt eller skall ske i framtiden. Du behöver inte återberätta det som känns obehagligt eller pinsamt för dig. Detta arbetssätt är annorlunda än inom psykodynamisk terapi, KBT eller mental träning. Energipsykologin använder ofta begrepp och arbetssätt från NLP.

### **Inom nedanstående problemområden används EFT, EmoTrance och TAT**

- För att frigöra tankar, obehagskänslor och stress
- För att minska ilska, rädsla, oro, nervositet, beslutsvårda, dåligt självförtroende
- För traumatiska minnen, PTSD, ångest, fobier, depression, tvångstankar och tvångshandlingar
- För sötsug, rökning, spelberoende, impulsköp, övervikt, ätstörningar, beroende, missbruk
- För smärtor såsom huvudvärk, ryggont, PMS, fibromyalgi, migrän, karpaltunnelsyndrom
- För vrede, svartsjuka, avundsjuka, mobbning och relationsproblem
- För framgång i studier, sport och yrkesliv