

## Jag har en framtid

Jag var med om svåra händelser i min tidiga barndom, dessa erfarenheter har påverkat och genomsyrat hela mitt liv.

Januari 2010 provade jag EFT för första gången, sessionen varade 1,5 timme.

Under detta första besök fick jag hjälp med att lösa upp det smärtsammaste minnet från min barndom som jag kom ihåg, det tog ungefär 40 min !!!!

När jag efter sessionen tänkte tillbaka på den Händelsen mindes jag den lika tydligt som tidigare, skillnaden var att "de smärtsamma känslorna" inte längre fanns där. Jag har gått i traditionell terapi under många år och där fått mycket stöd och lindring, men aldrig varit med om något som förändrat och läkt.

Nu kommer jag ihåg att jag kände en massa känslor av skilda slag efter detta första möte med EFT, ett möte som ledde till ytterligare behandlingar där jag fick mer hjälp med det som var aktuellt just då.

De tydliga förändringarna jag upplevde ledde till att jag beslöt mig för att fördjupa mina nyvunna erfarenheter i EFT. Jag anmälde mig till Steg 1 & 2 och såg där en möjlighet att lära mig mer om tekniken samt de förhållningssätt som underlättar sökandet efter "kärnhändelser". Kursen var uppbyggd kring mycket eget praktiskt arbete. Dels arbete kursdeltagare emellan, men också där kursledarna coachade oss med känslighet och stor erfarenhet vilket kändes väldigt tryggt.

Kursledarna förklarade EFT på ett överskådligt och för mig tydligt sätt, vilket var viktigt då jag, de goda erfarenheterna tilltrots, tidigare känt mig rätt kritisk till de nya tankemodeller som presenterats för mig i olika forum jag besökt.

Vi försökte alla att lära oss så mycket som möjligt, men det blev inte alls som jag hade tänkt mig! Jag återkom hela tiden till en känsla som bara blev mer närvarande. Jag var på kursen för att lära mig och nu hamnade jag djupare in i min egen personliga problematik än jag kunnat föreställa mig. När jag till slut frågade en av kursledarna, fick jag hjälp. Hjälp att fokusera, identifiera det som störde och kändes jobbigt utan att egentligen veta eller ta reda på vad det rörde sig om. Jag hittade in i den plats i min kropp där detta något satt sig, kände in på det. Kanske var det en av mina "kärnhändelser" som hade manifesterat sig där.

Det som då hände i min kropp kan jag inte förklara, men känslan var euforisk och efteråt kände jag mig pånyttfödd, skakig och skör.

Där skedde ett stort genombrott för mig, en förändring som jag längtat efter men aldrig vågat tro på. Jag som har varit ett litet, Känslomässigt och sårat Barn. Fram tills helt nyligen men efter denna kurs känner jag en stor förändring. Jag har nu en framtid. Det var en fantastisk kurs!!

Med stor tacksamhet

Fredrik