

Workshop – Smärtor, värk, spänningar och stress

Blir dina smärtor, spänningar och huvudvärk värre när du är stressad?

Har du smärtor du inte får bukt med trots mediciner och operationer?

Oroas du av risken för biverkningar?

Känner du dig arg, besviken eller ledsen över din situation?

Har du fått höra att du får lära dig att leva med dina smärtor?

Smärta, stelhet, spänningar

Denna workshop är till för dig med smärtproblem, stelhet, spänningar och idrottsskador. Oavsett om det är rygg, nacke, mage eller huvud som värker, om det är kroniskt eller tillfälligt, härrör från fibromyalgi, whiplash, operation eller PMS.

Du lär dig använda och tillämpa de nya självhjälpsmetoderna EFT & EmoTrance. Under workshopen arbetar du med dina smärtor. Du lär dig hur du använder metoderna i din vardag då du behöver det. För att släppa stressande tankar och känslor, smärtor som håller dig vaken, gör dig irriterad och besviken. Nu med **Mindful Tapping** – gör det ännu enklare och effektivare.

Verksam behandling kommer inifrån

Det som orsakar smärta, kroniska spänningar och spasmer i musklerna är ofta undertryckta och oförlösta känslor som ilska, rädsla och ledsenhet. I regel är vi ganska omedvetna om dessa innan vi börjat titta in på dem. Vår kropp måste få reda på att den kan slappna av och släppa spänningar och stelhet.

Forskning visar att kroppsliga och känslomässiga smärtor mycket ofta hänger samman. För att minska eller bli kvitt smärtan behöver vi ofta komma åt och lösa de emotionella, känslomässiga, knutarna. Vår erfarenhet av EFT vid bland annat karpaltunnelsyndrom, whiplashsmärtor, ryggsmärtor, menssmärtor och migrän bekräftar detta.

Detta synsätt används även för kroniska sjukdomar och funktionsnedsättningar. Vi arbetar med de känslomässiga aspekterna, bakomliggande händelser, tankar och föreställningar. Våra föreställningar begränsar och kringgärdar oss ofta vilket leder till stress och oro.