

LANDA I LUGN MED EFT - STRESSLINDRING



-En enkel och mjuk väg till inre trygghet,
på bara några minuter


Sinnesfrid med Susanne

Välkommen

Jag heter Susanne och är Certifierad EFT-terapeut med mottagning i Bunkeflostrand, utanför Malmö.

Genom tekniken Emotional Freedom Techniques (EFT) – även kallad tapping – hjälper jag människor att frigöra stress, oro och begränsande mönster, och hitta tillbaka till lugn, energi och balans.

Min bakgrund är holistisk och jag är även Reikimaster (Holy Fire® III), Certifierad Kristallhealer samt Hypnoscoach. Jag är certifierad av Svenska Friskvårdsförbundet, och använder vid behov även hypnosterapi, regressioner och andra mjuka metoder som stöttar självläkning och inre utveckling.

Jag ser fram emot att få guida dig genom en tapping-session och hoppas att du kommer uppleva hur kraftfullt och läkande det här verktyget kan vara.



Susanne





VAD KAN TAPPING HJÄLPA DIG MED?

En enkel och mjuk väg till inre trygghet-på några minuter.

Känner du dig stressad, spänd eller överväldigad? Då kan den här enkla versionen av EFT (Emotional Freedom Technique) – även kallad tapping – hjälpa dig att hitta tillbaka till lugnet i kroppen.

Det här är en grundläggande, mjuk sekvens som du kan använda precis som du är, utan några förkunskaper. Du får prova på ett första steg – och om du sedan vill fördjupa dig, finns det möjlighet att göra det tillsammans med mig.

Vad är EFT?

EFT är en metod där du med fingertopparna "tappar" lätt på särskilda akupunktur punkter samtidigt som du uttalar ord kopplade till det du känner. På så sätt lugnas nervsystemet, och du får kontakt med ditt inre – utan att behöva tänka eller analysera så mycket.

Den här sekvensen är en förenklad och trygg introduktion. Du behöver inte kunna något innan. Det räcker att vara nyfiken och öppen!

EFT FÖR STRESSLINDRING

-NÄR DU KÄNNER DIG STRESSAD, SPÄND ELLER ÖVERVÄLDIGAD

När är det lämpligt använda den här Tappingen?

- När du har för många uppgifter på jobbet eller hemma.
- När du märker att du gång på gång reagerar starkt på vissa situationer, som kritik, social krav, deadlines.
- När det känns som att du inte “kommer ur” stressen, trots försök till vila.
- När det är kaos runt omkring dit och hur du än kämpar så hinner du inte med.
- När du går omkring med en konstant inre oro, även om du inte vet exakt varför
- Du kanske har svårt att sova eller vaknar på natten med snurrande tankar.

Ta med dig det lugnet du skapat – Du bär det inom dig. -
Alltid. Lita på att du är på rätt väg. En stund i taget.



Tapping sekvens för stress

Utgångsnivå (SUD-skala):

Börja med att sätta dig bekvämt. Känn in din stressnivå på en skala från 0-10 (där 10 är mest stress). Notera siffran.



Karatepunkten: Upprepa nedan fraser 3 gånger, medan du tappar lätt med fingrarna på kanten av handen.

-Även om jag känner mig stressad just nu, accepterar jag mig själv och hur jag känner.

-Även om kroppen känns spänd och huvudet är fullt, så är det okej - jag gör mitt bästa.

-Även om stressen känns tung, tillåter jag mig att slappna av lite nu.



Ögonbrynen: Säg frasen 1 gång medan du tappar lätt vid kanten av ögonbrynen 5-7 gånger.

-Den här stressen jag känner i kroppen.



Sidan av ögat: Säg frasen 1 gång medan du tappar lätt vid sidan av ögonen, på benet, 7 gånger

-Allt jag bär just nu.



Under ögat: Säg frasen 1 gång, medan du tappar på benet under ögonen 5-7 gånger.

-Det känns som att det aldrig tar slut.



Under näsan: Säg frasen 1 gång, medan du tappar under näsan 5-7 gånger.

-Jag vill bara få lite andrum.



Under hakan: Säg frasen 1 gång, medan du tappar under hakan 5-7 gånger.

-Det är så mycket att hålla koll på.



På nyckelbenen: Säg frasen 1 gång, medan du tappar på nyckelbenen 5-7 gånger.

-Kroppen är spänd och hjärnan går på högvarv.



Under armen: Säg frasen 1 gång medan du tappar under armhålan 5-7 gånger. Ca 1 handbredd ner från armhålan, ungefär där BH bandet brukar sitta.

-All denna stress och press.



På huvudet: Säg frasen 1 gång medan du tappar mitt på huvudet 5-7 gånger.

-Jag är så trött på att känna så här.

Ny runda -Skapa lättnad



Ögonbrynen: Säg frasen 1 gång medan du tappar lätt vid kanten av ögonbrynen 5-7 gånger.

-Jag andas in lugn just nu.



Sidan av ögat: Säg frasen 1 gång medan du tappar lätt vid sidan av ögonen, på benet, 7 gånger

-Jag tillåter mig själv att släppa lite stress.



Under ögat: Säg frasen 1 gång, medan du tappar på benet under ögonen 5-7 gånger.

-Det är ok att sakta ner.



Under näsan: Säg frasen 1 gång, medan du tappar under näsan 5-7 gånger.

-Jag behöver inte ha kontroll på allt.



Under hakan: Säg frasen 1 gång, medan du tappar under hakan 5-7 gånger.

-Det är tryggt att slappna av lite grann.



På nyckelbenen: Säg frasen 1 gång , medan du tappar på nyckelbenen 5-7 gånger.

-Jag ger mig själv tillåtelse att må bra.



Under armen: Säg frasen 1 gång medan du tappar under armhålan 5-7 gånger. Ca 1 handbredd ner från armhålan, ungefär där BH bandet brukar sitta.

-Jag börjar känna mig lite lättare.



På huvudet: Säg frasen 1 gång medan du tappar mitt på huvudet 5-7 gånger.

-Jag känner mig lugnare och mer balanserad.

Avslutning:

Ta ett djupt andetag. Känn in din kropp.

Var ligger du nu på stresskalan (0-10)? Har något förändrats?

Upprepa gärna sekvensen eller gör fler rundor tills du känner att det har släppts lite till.

DATUM

Humör

DIN DAGLIGA CHECKLISTA FÖR ATT STRESSA NER

Börja dagen utan skärm - Ge dig själv en stilla start. Andas djupt, sträck på kroppen och landa innan mobilen åker fram!	Andas medvetet i 1 minut. -Stanna upp under dagen och ta några långsamma, djupa andetag. Låt axlarna sjunka.	Använd EFT -Knacka på några av punkterna för att släppa spänning och återfå fokus – det räcker med ett par minuter.
Drick vatten med närvaro -Låt varje klunk bli en liten paus. Känn hur kroppen tar emot.	Säg nej utan dåligt samvete -Att sätta gränser är självkärlek – inte egoism.	Lägg en hand över hjärtat -Känn värmen från din egen hand och påminn dig om att du gör så gott du kan.
Släpp krav på perfektion -Ditt värde ligger inte i vad du presterar, utan i den du är.	Ta en mikropaus ute -Gå en kort runda eller ställ dig på balkongen. Natur och dagsljus lugnar nervsystemet.	Avsluta dagen med tacksamhet -Skriv ner 3 saker du är tacksam för, smått el stort. Det hjälper kroppen varva ner.

DATUM

Sinnesstämning

DAGLIG JOURNAL

SKRIV NER DINA TANKAR

MÅL:

ATT GÖRA:

TACK FÖR ATT DU LADDADE NER MIN TAPPING SESSION!

**Jag hoppas att den hjälper dig att landa, släppa taget och
hitta tillbaka till din inre balans – en liten stund i taget.**

Om du längtar efter att gå djupare, erbjuder jag en guidad session i avslappnande hypnos med avsikt att lindra stress på djupet. I ett tillstånd av djup avslappning kommunicerar vi med det undermedvetna – där förändring kan ske inifrån.

Varmt välkommen att boka en tid om jag kan hjälpa dig med något!



HYPNOSTERAPI - REIKI HEALING
KRISTALL HEALING - TAPPING
HOLISTISKA PRODUKTER

Årtevägen 23
218 32 Bunkeflostrand
040-152329

e mail:
sinnesfridmedsusanne@outlook.com

Här hittar du länken till min hemsida:
www.sinnesfridmedsusanne.com