



# Fri ved at prikke

# Hovedudgaven

## Indholdsfortegnelse

- 7 **Forord**
- 8 **Indledning**
- 10 *Hvad er det, der gør, vi her står med en unik mulighed – eller chance?*
- 10 *Hvad er det, der gør, vi står med denne mulighed nu?*
  
- 11 **At prikke selv**
- 11 *Er du parat?*
- 11 *At tage autoriteten hjem*
- 11 *Kan jeg også tage autoriteten til mig, når det gælder min krop eller mit helbred?*
  
- 12 **At tale med kroppen**
- 12 *Øvelse 1*
  
- 12 **Hvordan prikker jeg selv?**
- 12 *Hvorfor skal jeg skabe forandringer?*
  
- 13 **1. del**
- 14 *Hvad prikker jeg med?*
- 14 *Hvordan finder jeg punkterne?*
- 15 *Hvor mange gange skal der prikkes?*
- 15 *Hvor lang tid skal der masseres på PR2*
- 15 *Hvordan løser jeg et problem?*
- 15 *Øvelse 2*
- 16 *Hvordan kan du opleve/registrere bevægelsen på 0-10 skalaen?*
- 16 *TFT virker udelukkende positivt*
- 16 *Resumé af 1. del*
  
- 16 **Tilføjelser til 1. del**
- 16 *Hvordan skal jeg forholde mig til rækkefølgen af punkter)?*
- 16 *At forholde sig frit til rækkefølger*
- 16 *Kan man ikke anvende TFT uden at teste?*
- 16 *Det kan forløbe uden ophold*
- 16 *Angst for angsten (eller angsten for at et problem kommer igen)*
- 17 *Hvordan kan jeg udvide traumealgoritmen (punkterne 4-7)?*
- 17 *Hvordan finder jeg de øvrige punkter?*
- 17 *Hvordan kan jeg også anvende "øvrige punkter".*
- 18 *Hvad er det for nogen punkter?*
- 18 *Energibanerne arbejder sammen 2 og 2*
- 18 *Hvorfor skal jeg påvirke PR – punkter?*
- 18 *Hvorfor skal jeg udføre "hjernesamarbejde"?*
- 19 *Din krops reaktioner*
- 19 *Hvad er årsagen til et problem?*
- 19 *En tredje vej*
- 19 *At sige positive udsagn*
- 20 *Hvad sker der ved at prikke?*
- 20 *Det kan opleves som om, der ikke er nogen følelser*

- 21 **2. del**
- 21 *Hvor hurtigt kan man prikke et problem væk?*
- 21 *At teste*
- 21 *1. måde*
- 22 *2. måde*
- 22 *3. måde*
- 23 *4. måde*
- 23 *Opsøg evt. en kinesiolog*
- 24 *Nulstilling*
- 24 *Hvordan anvender jeg arbejdsmappens oversigter?*
- 26 *Det går hurtigt!*
- 26 *Hvis du tester med en hånd – ”fingertest”*
- 26 *Min anbefaling (lille advarsel)!*
- 26 *Det daglige arbejde*
- 27 *De daglige notater*
- 27 *Hvornår er jeg færdig med dagens arbejde?*
- 27 *Resumé af 2. del*
- 27 **Tilføjelser til 2. del**
- 27 *Du får svar på det, du spørger om*
- 27 *Vi lever i et nu*
- 27 *Hvad gør jeg, hvis jeg står stille på 0-10 skalaen*
- 28 *Det bevidste og det ubevidste.*
- 28 *Hvorfor er det en god idé at teste?*
- 29 *Fokusering*
- 29 *Vrede er en grundfølelse*
- 30 *Vrede som ikke skal prikkes*
- 30 *Hvad oplever du imens du prikker?*
- 30 *Hvad du ellers kan opleve i forbindelse med anvendelse af TFT*
- 31 **3. del**
- 31 *Du mærker også livsbegrænsende overbevisninger.*
- 32 *Hvorfor er det vigtigt at arbejde med livsbegrænsende overbevisninger?*
- 32 *En livsbegrænsende overbevisning kan udløse mange følelser*
- 33 *Er der en ”underliggende” livsbegrænsende overbevisning under en følelse, du har testet frem?*
- 33 *De livsbegrænsende overbevisninger i oversigten skal i nogle tilfælde omformuleres.*
- 33 *Alle livsbegrænsende overbevisninger er ikke med i oversigten.*
- 34 *Hvordan skal jeg arbejde?*
- 34 *Resumé af 3. del*
- 34 **Tilføjelser til 3. del**
- 34 *Overbevisninger fører til handling*
- 34 *Livsbegrænsende overbevisning – et eksempel*
- 34 *At teste oplevelsen frem*
- 35 *Hvad er det, der gør, det er muligt at prikke sig til en forandring?*
- 35 *Hvis du bare bruger din intuition:*
- 35 *Hvis du følger dit hjerte.*
- 35 *At tolke mavefornemmelse*
- 35 *Tidligere liv?*
- 36 *Er der nogen grænser for, hvad jeg kan arbejde med?*

36	<b>4. del</b>
36	<i>Hvor har delpersonen sin overbevisning fra?</i>
36	<i>Hvad er en delpersonlighed?</i>
36	<i>Det selvskadende menneske</i>
38	<i>Resumé af 4. del</i>
38	<b>Tilføjelser til 4. del</b>
38	<i>Den indre kritiker</i>
38	<i>En uhensigtsmæssig balance</i>
38	<i>Balancen forskubbes undervejs</i>
38	<i>Vi kan have dannet mange delpersonligheder af den samme</i>
39	<b>5. del</b>
39	<i>Når den livsbegrænsende følelse eller overbevisninger er hos en repræsentation af en anden.</i>
39	<i>Hvordan mærker jeg en livsbegrænsende delpersonlighed eller livsbegrænsende repræsentation af andre?</i>
40	<i>Resumé af 5. del</i>
40	<b>Tilføjelser til 5. del</b>
40	<i>"Selvet" og "egoet"</i>
40	<i>Når et traume bliver aktiveret</i>
40	<i>'Fri ved at prikke' og børn</i>
41	<i>Hvad er målet?</i>
41	<i>Hvad er kroppen?</i>
42	<i>Det syvårige perspektiv</i>
42	<i>Hvad kan jeg arbejde med?</i>
42	<i>Hvad kan jeg tage udgangspunkt i?</i>
42	<i>Hvad kan jeg forvente?</i>
43	<i>Følelse af tomhed</i>
43	<i>Hvad motiverer undervejs?</i>
43	<i>Hvordan forløber "processen"</i>
44	<i>Du kan kun få svar på det, du spørger om.</i>
44	<i>De indre repræsentationer af dig selv</i>
44	<i>Hvad aktiverer følelser hos delpersonligheder?</i>
44	<i>Hvordan støtter jeg jeget – eller sætter jeget fri?</i>
45	<i>Hvad er det, der giver os problemer?</i>
45	<i>Forandring</i>
45	<i>Hvad er det, der gør, det er så svært at forandre sig?</i>
45	<i>Hvordan er det at fjerne aftryk?</i>
45	<i>At arbejde med sin modstand</i>
46	<i>At arbejde ud fra en drøm</i>
46	<i>Hjælp til at forstå</i>
46	<i>Både et negativt og et positivt indhold kan påvirke os</i>
47	<i>Andet arbejde</i>
47	<i>Fang tanken</i>
47	<i>Projektioner</i>
47	<i>Hvad er styrken, ved denne måde at arbejde på?</i>
47	<i>Hvorfor er forhindringerne så vigtige?</i>
48	<i>Accept af alle sider</i>
48	<i>Afhængighed af at være syg</i>
48	<i>Fysiske symptomer motiverer</i>

48	<i>Alvorlig/livstruende sygdom</i>
48	<i>Forsinkelse</i>
49	<i>Hvad kan jeg ex vælge at teste frem?</i>
49	<i>Forståelse "ser ud til" at være afgørende</i>
50	<i>Tegn din personlighed</i>
51	<i>At afvikle livsbegrænsende delpersonligheder</i>
51	<i>Hjælp kan være at lære noget nyt</i>
51	<i>Kropslige reaktioner under arbejdet</i>
52	<i>Vær åben overfor det, du oplever</i>
52	<i>At søge hjælp</i>
53	<i>En historie fortælles indtil den er forstået</i>
53	<i>At spise en elefant</i>
53	<i>Skilsmisse kan være nødvendig</i>
53	<i>Anvendelse af medicin</i>
53	<i>Forkølelse og influenza</i>
54	<i>Psykosser</i>
54	<i>På sporet?</i>
54	<i>Det er udvikling det handler om</i>
54	<i>Hvor hurtigt forsvinder et symptom?</i>
55	<i>Kropslige ændringer i kraft af arbejdet</i>
55	<i>Hvad er det, der gør, vi kan teste noget frem ved hjælp af arbejdsmappens oversigter?</i>
55	<i>Hvad kan jeg få svar på?</i>
55	<i>Der er en grund til at lade være med at prikke?</i>
56	<i>Andre redskaber</i>
56	<i>Energitoxiner</i>
56	<b>6. del</b>
56	<i>Livs aspekter (oversigt 4)</i>
56	<b>Hvad er?</b>
56	<i>Hvad er tankefelt teknik?</i>
57	<i>Hvad er kinesiologi?</i>
57	<i>Hvad er gestaltterapi?</i>
58	<b>Tanker om tankefeltterapi</b>
58	<i>Hvordan kan vi forstå TFT</i>
59	<i>"Min oplevelse med tankefeltterapi"</i>
59	<i>Ikke smertefri behandling</i>
60	<b>Forandring</b>
60	<b>Dokumentation</b>
60	<i>Til den det måtte angå</i>
61	<i>Nairobi Embassy Bombing</i>
63	<i>Ego-et bliver stresset, når du prikker</i>
64	<i>Undersøgelser af effekt af tankefeltterapi</i>
65	<i>Studie af den bedste metode til hjælp for PTSD</i>
65	<i>Internationale resultater ved behandling af krigstraumer</i>
66	<i>Brev til Dr. Roger Callahan</i>

67 **Instruktion i kort form, følelser og overbevisninger m.m.**

67 Instruktion i kort form

68 Tillæg til Instruktion i kort form

69 Indholdsfortegnelse for følelser og overbevisninger

70 Oversigt 1 – livsbegrænsende delpersonligheder

71 Oversigt 2 – repræsentationer af andre

72 Oversigt 3 – livs aspekter

75 Oversigt 4 – følelser

77 Oversigt 5 – livsbegrænsende overbevisninger

107 **Oversigt 6 – TFT punkter og rækkefølger**

107 TFT punkter

108 **TFT – rækkefølger af punkter**

108 *Hjernesamarbejde – HS*

108 *Gulv til loft øjenrulninger*

108 *Traume*

109 *Traume fortsat*

109 *Angst/stress*

109 *Vrede*

109 *Depression*

109 *Fobi*

110 *Afhængighed/trang*

110 *Skyld*

110 *Fysisk smerte*

111 *Pinlighed/flovhed*

111 *Skam*

111 *Raseri*

111 *Tvangshandlinger/tanker*

112 *Sorg*

112 *Jetlag*

113 **De første notatark**

## Forord

I centrum af personligheden er jeget. Optimal selvledelse sker udelukkende fra jeget.

I den klassiske beskrivelse af vores personlighed indgår der kun ganske få elementer. Med 'Fri ved at prikke' kan du afdække alle de elementer, der indgår i din – og hvordan de spiller sammen. Der, hvor du afdækker et samspil, du ikke ønsker, kan du umiddelbart ændre det.

Det er negative tanker, der "sluger" vores energi. Med 'Fri ved at prikke' kan du på et øjeblik finde frem til, hvilket element i din personlighed, en negativ tanke kommer fra – og meget hurtigt nå til at være fri for den/de negative tanke/tanker, du ikke ønsker.

Tanker udspringer af de overbevisninger, de enkelte elementer i personligheden har dannet eller taget til sig i løbet af livet. Tanker udløser vores følelser. Ofte er det både negative tanker og ubehagelige følelser, vi gerne vil undgå. Det sker ved at ændre de overbevisninger, de udspringer af.

Når du roligt kan ændre de overbevisninger, der er styrende for negative tanker, er det fordi, de er dannet eller overtaget i forbindelse med erfaringer tidligere i livet, der ikke er relevante i det aktuelle nu.

Hvis du vil, kan du umiddelbart afdække, hvilken erfaring det drejer sig om, ved at indkredse din alder, hvor du var – og sammen med hvem.

Når du rydder op med 'Fri ved at prikke', bliver der plads til noget nyt/andet. Det er en god idé undervejs at gøre sig klart, hvad man gerne vil have i stedet for det, man rydder ud. Man kan også sige, du kan sætte nogle mål for, hvordan du ønsker, der skal være i dit personlige "hus" – eller hvad du ønsker at kunne.

Vi rummer en følsomhed/sensitivitet, som gør, at det i første omgang ikke er nødvendigt at gøre andet end blot at forholde sig til de numre, de forskellige følelser og overbevisninger har (s. 69). Det betyder, du kan begynde med at få svar på, hvilken side, det du skal finde, er på – for derefter at finde nummeret.

Først når du har fundet nummeret, går du videre til siden, du fandt frem til, og læser hvilken følelse eller overbevisning, det drejer sig om.

Det blot for umiddelbart at give dig en fornemmelse af, hvad den følsomhed/sensitivitet, du/vi rummer, kan anvendes til – og hvor enkelt dette redskab er at bruge i dagligdagen.

I dagligdagen har du udelukkende brug for siderne 67-106. Side 69 danner altid udgangspunkt, når du skal løse et problem.

Indholdsfortegnelsen er meget detaljeret – med henblik på at gøre det let at finde svar, når spørgsmål opstår.

Det enkle daglige spørgsmål kan være: "Der er noget, jeg kan have glæde af at ændre i dag?" Det får du umiddelbart svar på. Hvis der er, gør du det. Ellers kan du tænke, det er en fridag. Der kan selvfølgelig opstå noget i løbet af dagen, som kan give anledning til et ønske om ændring/ændringer.

**Bemærk:** Forord i forhold til 'Sport', 'Ledelse', 'Salg', 'Børn og unge', 'PTSD'

God arbejdslyst!

Niels Gyldenkærne

## Indledning

Hvad tror du, det ville betyde for dig, hvis du vidste, du kunne skabe *varige* positive forandringer på mindre end 10 minutter – helt på egen hånd?

Blot få sider henne i denne arbejdsmappe vil du på en meget enkel måde være i stand til selv at teste eller få svar på, hvordan noget forholder sig lige præcis for dig. Arbejdsmappen er opbygget sådan, at du hurtigt kommer i gang med at anvende det redskab, jeg her videregiver erfaringer med. Så kan du undervejs – eller senere – læse forklarende eller uddybende afsnit længere henne i den.

Du vil opdage, du på egen hånd fuldstændig kan afdække din egen personlighed – samtidig med, du på meget kort tid skaber de *varige* positive forandringer, du ønsker.

Det redskab, du nu sidder med i dine hænder, kan øge hastigheden på din egen udviklingsproces i en grad, du givet ikke tænkte mulig.

Det er en mulighed for i meget høj grad at tage ansvar for dit eget liv. Man kan måske også sige, du er nærmest til det. Dine følelser og dine overbevisninger er dine egne.

Ingen har i grunden glæde af at lægge ansvaret fra sig – og tænke sig, som et passivt offer.

Derimod kan man vælge at se i øjnene, hvordan livet er lige nu – og tage det derfra.

De fleste ønsker at føle sig frie – og denne følelse "ser ud til" at være knyttet til oplevelsen af at have mulighed for at vælge for sig selv.

Måske har du på tidspunkter i dit liv følt dig mindreværdig – måske gør du det lige nu. Med denne arbejdsmappe kan du vælge at arbejde med de følelser og overbevisninger, der i øjeblikket gør, du føler dig mindreværdig – sådan at det kan høre op.

Dette er blot *et* eksempel.

Du vil opdage sider hos dig selv, som du vil være begejstret for endelig får lov at folde sig ud – og du vil opdage sider hos dig selv, du måske ikke troede, du rummede – eller rummede længere. Vi rummer både godt og skidt. Muligheden med dette redskab er at få alle sider frem i "lyset". Selvom der er sider, vi ikke har lyst til at tænke på, vi rummer, er de der – og øver i forskellige situationer indflydelse (uheldig) på vores liv.

Nogle gange er det nødvendigt at "se" på de mørke sider for at få de lyse frem.

For at kunne arbejde med denne mappe, skal du lære en meget enkel måde at teste dig selv – og du skal også (hvis ikke du allerede har) lære en enkel prikketeknik – "tankefelt teknik" – TFT (Se 'Hvad er?').

TFT udmærker sig ved, at man normalt kan gøre en problemstilling færdig *her og nu* – typisk på 5-10 minutter.

Siden TFT første gang fandt anvendelse i 1980 "ser der *ikke* ud" til at være observeret nogen negative bivirkninger af TFT (heller ikke af mig). Det "ser derfor ud til" TFT udelukkende har positiv effekt.

Denne arbejdsmappe indeholder både oversigter over følelser og livsbegrænsende overbevisninger - og over hvem (delpersoner og repræsentationer af andre), der kan have dem. Hvis man skulle tale om, hvilke der har størst betydning, kan man pege på livsbegrænsende overbevisninger, da de "ser ud til" at virke ligesom selvopfyldende profetier og dermed bevirker, vi igen og igen kommer til at stå i den samme situation – eller en der minder om den – med de følelser det involverer (se afsnit om livsbegrænsende overbevisninger).



Så hvis vi udelukkende behandler følelser – og der er en eller flere underliggende/udløsende ubehandlede/uændrede livsbegrænsende overbevisninger, der udløser følelserne, vil vi tilbagevendende skulle behandle følelserne.

Du vil opdage, du har langt stærkere følelser i forhold til mennesker i dit liv, end du troede – både negative og positive.

Du kan med fordel arbejde med dette redskab dagligt.

”Det ser ud til” vores sjæl ved, hvad der vil være bedst at gøre i nuet – og du kan derfor bare spørge (teste), om der er noget, du har brug for at arbejde med i dag.

Du kan også vælge at fokusere på de relationer, der betyder mest for dig i dit liv – og arbejde med de følelser, du får aktiveret der. Det kan være forhold til: partner, kæreste, mor, far, søskende, bedsteforældre, venner, kolleger, chefer etc.

Ligesom du kan arbejde med nogle af de problemstillinger, der er allermest fokus på i tiden ex ufred, fordomme, stress, vægt, afhængighed (cigaretter, alkohol, mad, sukker), kriminalitet og sygdom.

Hvis du har et mål, kan du vælge at arbejde med det, der forhindrer dig i at nå det – eller gør, det går langsomt.

Jeg har altid været optaget af at få øje på det enkle. Det kan ikke lade sig gøre at forenkle på alle områder, samtidig med det for mig at se hele tiden er nødvendigt at have det enkle for øje.

Jeg sidder ofte og siger til mine klienter: ”Livet er enkelt, hvis vi gør det, der er brug for at gøre!”

Hvis vi får sagt det, vi gerne vil. Hvis vi får gjort det, vi gerne vil.

Det, de fleste blot må gøre først, er at arbejde med de barrierer, de har i forhold til at sige og gøre det, de gerne vil.

Enkeltheden i TFT blev jeg selvfølgelig tiltrukket af – og er det fortsat. Det har noget at gøre med den store forandrende effekt, det – måske i kraft af sin enkelthed – har haft for mig selv – og mine klienter (og så mange andre).

Det unikke ved TFT er, at det er så enkelt og overskueligt at lære at anvende – at det kan anvendes af langt de fleste – og at vi kan løse langt de fleste af de problemstillinger, vi bærer på, selv.

Styrken ved at anvende test til at finde frem til, hvad der er brug for at arbejde med, er, at du hurtigere bliver bevidst om, hvad baggrunden for et problem er.

I almindelighed er vi ikke bevidste om, vi kan få udløst næsten 300 forskellige følelser - og kan bære på/være styret af mere end 1400 livsbegrænsende overbevisninger.

At dette redskab indeholder oversigter over disse følelser og overbevisninger betyder, du kan arbejde dig fremad med meget stor præcision.

”Det ser også ud til” vi først har en varig løsning, når vi er i stand til at handle på nye måder (der er i overensstemmelse med os selv). Her ser forståelse ud til at være afgørende – og forståelse opnås meget hurtigt ved at teste og anvende mappens oversigter.

Psykologen Roger Callahan udviklede TFT, efter han var ”stødt” på kinesiologyen (Se ’Hvad er?’). Her er det testmetoder fra kinesiologyen, der kombineres med TFT.

*Hvad er det, der gør, vi her står med en unik mulighed – eller chance?*

Det er muligheden for helt på egen hånd reelt at skabe *varige* løsninger på 5-10 minutter, der for mig at se sætter en ny standard for personligt udviklingstempo (også fordi vi ikke længere har behov for at købe hjælp i nær samme omfang).

*Hvad er det, der gør, vi står med denne mulighed nu?*

For mig at se er vi nået til et punkt i vores udvikling, hvor det er nødvendigt at foretage en større indre oprydning.

Livsbegrænsende følelser og overbevisninger har i generationer forplantet sig ved efterligning, overtagelse eller ved traumatiske oplevelser – og ”det ser ud til”, mange er nået til at have en stor *ophobning*.

Det gælder også for mennesker, som tilsyneladende klarer sig godt – ex erhvervsmæssigt. Samtidig med, de tilsyneladende klarer sig godt, kan de have det endog meget svært socialt.

Jeg har også valgt at medtage et lille afsnit med dokumentation. Nordmanden John Hetlelid har i en årrække dokumenteret effekten af forskellige former for behandling gennem måling af hjerterytmevariation.

Den største undersøgelse, der er lavet om TFT er fra Sydamerika – og sammenligner TFT og kognitiv adfærdsterapi når det gælder behandling af angst.

Et behandlingsforløb i Kosovo i forhold til PTSD førte til, at hele behandlingsindsatsen blev baseret på TFT.

Erik Abrahamsen er clairvoyant – og har set på, hvad der sker, når TFT anvendes.

Amerikaneren Jenny Edwards fortæller om sine oplevelser med TFT i forbindelse med en bombesprængning i Nairobi i 1998 – og illustrerer hvor enkelt TFT kan være at lære, anvende – og give videre.

Jeg har overvejet at lave en oversigt over, hvilke sammenhænge jeg har fundet imellem sygdom/symptomer og følelser/overbevisninger – som dog kun kan være til inspiration. Det bliver måske i en senere version. Der kommer dog nogle eksempler under vejs. Når det kommer til stykket, er det vigtigere, hvilke sammenhænge du selv finder.

Er du terapeut vil du opdage, du kan spare rigtig mange penge til egenterapi og supervision ved at anvende det redskab, som præsenteres her.

En direktør, jeg har coachet og haft i terapi et stykke tid, besøgte min stand på en messe. Han har drevet virksomhed i mange år – og da vi havde snakket lidt, spurgte jeg ham, hvad han syntes om min markedsføring. Han sagde: Du har alt for meget information på din stand. Der skal bare være et stort banner, hvor der står: ”Et enklere og glattere liv!”

Her vil jeg blot udtrykke mit ønske om, at du i så høj grad som muligt må leve det ud, som du inderst inde drømmer om og længes efter.

De stærkeste incitamenter til at forandre os ser ud til at komme fra os selv, mennesker vi kan li', mennesker vi respekterer eller mennesker, vi ser op til.

Når vi bliver optaget af at ændre andre – og forsøger på det, ser det ud til, vi gør det for på den måde at øge vores egen følelse af tryghed. Imidlertid kan vi ikke ændre andre – det kan de kun selv. Vi kan tro, andre er årsag til den største del af vores følelse af utryghed. Sådan forholder det sig sjældent. Langt oftere er det i os selv, de vigtigste årsager til utrygheden skal findes.

Mange af os lærer af livet, at vi ingen – eller meget begrænset indflydelse har på vores liv. Man kan sige, vi derfor blot bliver nogen, der *reagerer* på, hvad andre gør. Det fører naturligt til stor opmærksomhed omkring, hvad andre gør. I det øjeblik, vi opdager hvor stor indflydelse, vi i virkeligheden har, bliver det muligt at flytte fokus til os selv. Vi er derved blevet *agerende* i stedet for *reagerende* – og føler os ikke længere blot som ofre for, hvad andre gør.

Vi har nogle meget dybe grunde – og dermed kan man også sige meget stærke grunde til at gøre det, vi gør. At det går dybt betyder, vi kan føle vores eksistens truet, hvis vi gør noget andet eller nyt. Hvis vi skal gøre noget andet, har vi derfor brug for *tid* til gradvis at erfare, at vores eksistens i virkeligheden ikke er truet af at gøre eller tænke noget andet eller nyt. Hvis vi møder stærke krav

om her og nu at gøre noget andet – eller at tænke på en anden måde, er vi derfor nødt til at forsvare os – af hensyn til vores eksistens.

## At prikke selv

### *Er du parat?*

”Point of no return” (en oversættelse kunne være: ”nu er der ingen vej tilbage”) er et udtryk, der anvendes indenfor filmverdenen. Man kan begynde at fortælle en historie – og nå til et punkt, hvor det ikke længere er muligt at stoppe – og man er derfor nødt til at fortsætte med at fortælle historien.

Indenfor psykoterapien er ”point of no return” også et centralt begreb. Her dækker det, at du kan nå til et punkt af selvindsigt – og indsigt i muligheder eller redskaber, der virker i forhold til at have det godt, hvorefter du ikke kan slippe for at gå videre – og hele tiden sørge for at have det godt eller sørge for at få det endnu bedre.

Det er som om, der er en instans indeni, som ikke vil acceptere, man holder op – når denne instans en gang har fundet ud af, man *kan* sørge for at have det godt.

Det svarer lidt til, man ikke kan sætte bidden tilbage på æblet, hvis man først har taget en bid af et æble – fra ”kundskabens træ” (fra en myte i Bibelen).

Så hvis du lige nu er i tvivl om, om du vil påtage dig den opgave, det også er, at sørge for at have det godt, kan det godt være, du skal stoppe her.

### *At tage autoriteten hjem*

Redskaberne i denne arbejdsmappe giver mulighed for at tage din autoritet tilbage til dig selv (hvis du har haft overladt den til andre) ex til Gud (sådan som andre fortolker Gud), dine forældre, dine venner, din partner/ægtefælle, din arbejdsgiver, din læge, din terapeut, dine lærere, en guru eller andre.

Når det kommer til stykket ”ser der kun ud til” at være en sandhed – din! Denne sandhed er ligesom du under stadig forandring. Vi konstruerer alle sammen vores virkelighed ud fra de erfaringer, vi har gjort indtil nu. Det indebærer, at vi ikke kan finde en fælles sandhed. Alt, vi kan, er at fortælle hinanden om vores egen sandhed. Så at tage autoriteten tilbage til dig selv betyder ikke, at du ikke længere skal være i dialog med andre – tværtimod. Du vil sandsynligvis opleve dialogen med andre føles lettere og lettere, jo mere du tager din autoritet til dig. Dialogen med andre kan vi ikke undvære, da den hjælper os til at finde ud af, hvem vi selv er.

At tage autoriteten tilbage til sig selv kan indebære at skifte fra at føle sig som offer for, hvad andre gør – til at tage 100 % ansvar for egne følelser – og dermed at *agere* i stedet for blot at *reagere* på, hvad andre gør.

Der er gjort mange erfaringer med at overlade autoriteten til andre – og uden de bedste resultater. De mest synlige eksempler har været i forbindelse med at overlade autoriteten til en politisk eller religiøs bevægelse ex nazismen og kommunismen – og i dag oplever vi det stærkt i forbindelse med ex jødisk, kristen og islamisk fundamentalisme.

Et mindre synligt – og samtidig meget udbredt eksempel er erfaringer med at overlade autoriteten ex til sin partner/ægtefælle, kolleger eller chefer.

### *Kan jeg også tage autoriteten til mig, når det gælder min krop eller mit helbred?*

Det kan godt være, du er så langt ude ad en vej, der ikke er rigtig eller ikke passer for dig – og at din krop derfor er begyndt at ”tale” med meget alvorlige *symptomer* (”det ser ud til” at være en af kroppens måder at gøre opmærksom på, man ikke lever i overensstemmelse med sig selv). Her kan det være relevant at trække på den erfaring lægerne har i en periode (måske er operation eller kemo behandling det bedste, du kan gøre i nuet – for dog at overleve). Sideløbende kan du gå i gang med at finde din nye vej.

"Det ser ud til" du med denne arbejdsmappes redskaber eller metoder *reelt* er i stand til at skabe dit liv.

## At tale med kroppen

### Øvelse 1

Stil dig ud på gulvet. Luk øjnene. Sig indeni dig selv til din krop:

Når du viser mig et ja, vil jeg gerne, du viser det ved at vippe forover – gentag nogle gange. (Det kan være, du efterhånden mærker, du vipper lidt forover. Du behøver ikke at vippe ret langt, før du kan mærke det – måske nede i dine ankler eller dine underben.)

Sig herefter indeni dig selv til din krop:

Når du viser mig et nej, vil jeg gerne, du viser det ved at vippe bagover – gentag nogle gange.

Stå nu lidt og sig ja og nej på skift – og fornem, hvordan kroppen vipper i forhold til, om du siger ja eller nej.

Sig: "Jeg vil gerne, du viser mig et ja eller et nej, når jeg nu siger": "Jeg hedder xxxxx" (dit eget navn) – og fornem du vipper forover. Sig indeni dig selv: "Jeg hedder yyyyy" (et andet navn) – og fornem, du vipper bagover. Herefter kan du øve dig ved at sige noget andet, du ved er rigtigt eller forkert.

Denne øvelse giver for de fleste en umiddelbar oplevelse af, hvor enkelt, det kan være at få svar fra kroppen.

Der findes flere andre måder, som du også får mulighed for at lære.

(Hvis ikke det helt lykkedes for dig, kommer forklaringen – og løsningen om lidt – se evt. Nulstilling under 2. del)

"Det ser ud til" kroppen er mig – og ikke noget, der er adskilt fra mig.

## Hvordan prikker jeg selv?

Redskaberne introduceres i 6 dele. I forbindelse med hver del er der forskellige tilføjelser, som du i første omgang kan vælge at springe over, hvis du ønsker en hurtig introduktion.

### *Hvorfor skal jeg skabe forandringer?*

Ex:

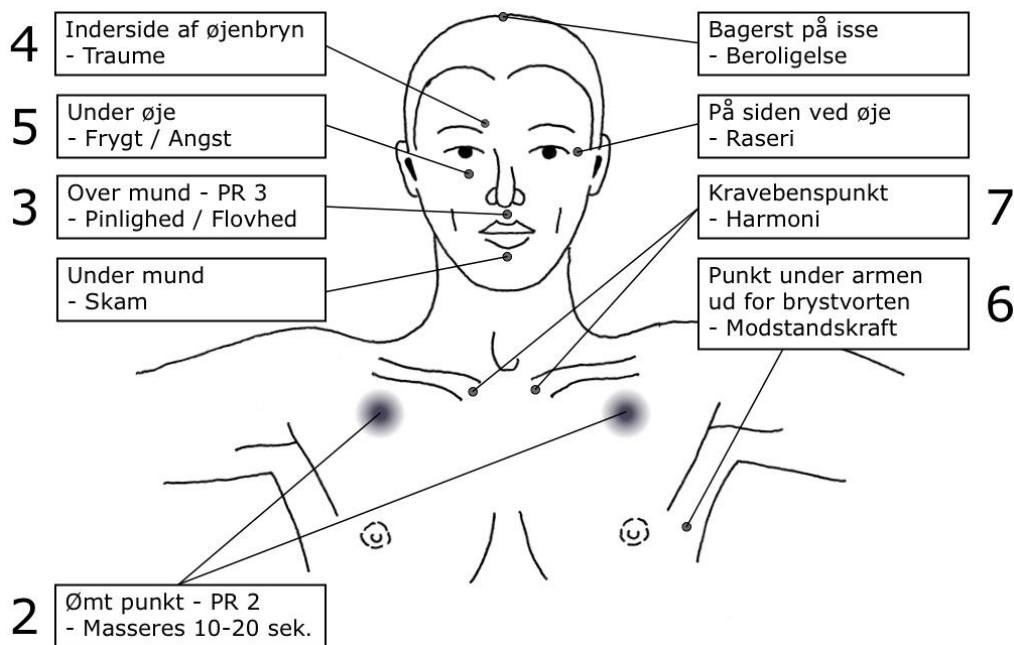
En mellemlider, som allerede havde søgt flere lederjobs, kom til mig, fordi han hver gang, han var til samtale, begyndte at svede voldsomt. Det gjorde det svært for ham at være fuldt og helt mentalt til stede ved samtalen.

Ved at prikke og "se" på situationer tidligere i livet, svedte han ikke længere på samme måde – og fik det næste lederjob, han søgte.

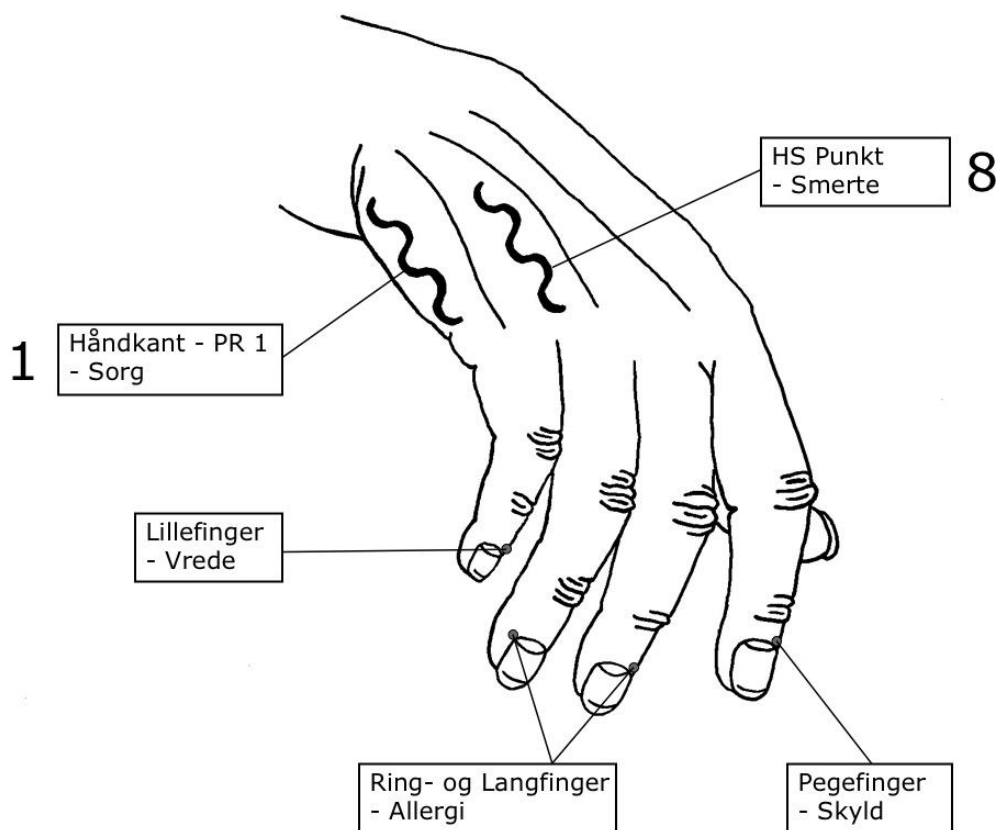
Det er ofte kropslige reaktioner, der holder os tilbage fra at gøre det, vi gerne vil eller drømmer om at gøre. Ved at anvende TFT kan vi undgå, de kommer (eller at de kommer langt mindre) – og dermed føle os frie til at leve, som vi gerne vil.

### 1. del

Det første, du skal lære, er at anvende TFT på den mest enkle måde. TFT systemet rummer ganske få punkter – og til at begynde med, behøver du kun at forholde dig til 8 (figur 1 og 2).



Figur 1



Figur 2

### *Hvad prikker jeg med?*

Du prikker med enden af en finger – for de fleste er det lettest med pegefingern – på den hånd, der motorisk virker bedst. Det er nok med 5 g tryk, hvilket svarer til, hvad et almindeligt stykke papir vejer. Man kan ikke øge effekten ved at prikke hårdere – snarere opnår man det modsatte. Kroppen er utroligt følsom – og det er derfor tilstrækkeligt at prikke meget let.

### *Hvordan finder jeg punkterne (se figur 1 og 2)?*

De første 3 kaldes PR-punkter.

1. *PR 1* finder du ved at åbne din hånd og kigge på den side, hvor lillefingern er. En fingerbredde under lillefingern er der en fold, som går ud på siden eller kanten af hånden. Punktet er på kanten af hånden ud for folden. Du kender dette punkt fra karate (uden at jeg forventer, du har prøvet det). Bølgelinjerne ved *PR 1* og *smertepunktet* illustrerer, det ikke er så vigtigt at ramme fuldstændig præcist. Kroppen er som sagt meget følsom – og påvirkningen af de enkelte punkter forplanter sig ligesom ringe i vandet.
2. *PR 2* (massagepunkt) finder du 2 fingerbredder under midten af dit (dine) kraveben.
3. *PR 3* finder du imellem næsen og munden. Hvis du vil være helt præcis, deler du stykket imellem næsen og munden i 3. Punktet er på grænsen imellem den øverste og midterste tredjedel.

De næste 4 punkter er:

4. *Traumepunktet* finder du lige over hvor øjenbrynet slutter ind imod næsen.
5. *Angstpunktet* finder du midt under øjet - en fingerbredde under kraniekanten (der er en lille fordybning).
6. *Modstandskraft* finder du under armen. Hvis du er kvinde er det ved din nederste kant af BH-en – 2 cm fremme i forhold til sidesømmen i din kjole, skjortebluse eller bluse – imellem 2 ribben (hvis du er meget slank, kan det være midt på stroppen på din BH).  
Hvis du er en mand, lægger du din åbne hånd (tommelfingern skal pege opad og ligge imod forsiden af din skulder) helt op i armhulen og stritter så meget nedad, du kan, med din lillefinger. Der hvor du når til med lillefingern er punktet – imellem 2 ribben. Det føles for de fleste lidt ømt, når man trykker på det (en måde at kende det på).
7. *Harmonipunktet* finder du ved at følge dit kraveben ind mod brystbenet. Det ender i en lille runding. Fra toppen af rundingen går du en fingerbredde nedad - og en fingerbredde udad – og finder en lille fordybning.  
(Disse 4 punkter kaldes tilsammen traume rækkefølgen. Traume kan oversættes til "en ubehagelig oplevelse". Så det er en rækkefølge af punkter, der kan anvendes i forhold til "ubehagelige oplevelser".

Det 8. punkt er *HS punktet*.

Punktet finder du ved at kigge på din håndryg – i den side, hvor lillefingern er. Sæt din pegefinger ned imellem lille og ringfinger – og lad den glide op over knoerne – til en fingerbredde over knoerne.

Punktet skal prikkes kontinuerligt imens du gennemfører 9 led, der hjælper hjernen til at samarbejde – her kaldet *hjernesamarbejde* – forkortet *HS*:

1. luk øjnene
2. åbn øjnene
3. se ned til venstre (kun med øjnene – ansigtet holdes i ro)
4. se ned til højre (kun med øjnene – ansigtet holdes i ro)
5. bevæg øjnene hele vejen rundt
6. bevæg øjnene den modsatte vej (hele vejen rundt)
7. nyn tilfældige toner
8. tæl højt (eller hvisk) til 5
9. nyn tilfældige toner

Bemærk:

Jeg arbejder altid med lukkede øjne for at spare hjernen for samtidig at skulle bearbejde synsindtryk – så jeg går direkte til andet punkt.

*Hvor mange gange skal der prikkes*

Som udgangspunkt prikker du 5-10 gange på prikkepunkter (alle undtagen PR2 er prikkepunkter).

*Hvor lang tid skal der masseres på PR 2?*

Du masserer som udgangspunkt 10-20 sekunder på massagepunkter (du kan vælge at massere både højre og venstre – men det er i reglen ikke nødvendigt).

Med højre hånd på venstre PR 2 punkt (set forfra) masseres imod uret. Med venstre hånd på højre PR 2 punkt (set forfra) masseres med uret.

*Hvordan løser jeg et problem?*

Du fokuserer med dine tanker på det problem, du oplever – psykisk eller fysisk – eller begge dele. Når du gør det, får du kontakt til eller mærker den eller de tilknyttede følelser, spændinger, smerte, ubehag (ikke alle gør – og her kan løsningen være blot at teste – se 2. del). Mange oplever det som en hjælp til at holde fokus at sige højt (eller hviske), hvad de fokuserer på – og gentage det – imens de prikker.

For at have en fornemmelse af, om der sker noget ved at prikke, sætter du intensiteten af følelsen, smerten eller ubehaget på en 0-10 skala, hvor 10 svarer til meget intens/intenst.

Herefter begynder du at prikke (se fig. 1 og 2). Først punkterne 1-3 – PR 1, PR 2 (PR 2 masseres) og PR 3 – dernæst punkterne 4-7 – herefter *hjernesamarbejde* (HS) behandlingens 9 led (husk at prikke på *HS/smertepunktet* samtidig).

Efter HS behandling fornemmer du, om du er gået nedad på 0-10 skalaen. Hvis du endnu ikke er på 0, starter du blot forfra – og begynder igen med punkt 1.

Når du er på 3 eller derunder, kan du vælge at lave *gulv til loft øjenrulning*. (Se evt. *Gulv til loft øjenrulning* i afsnittet TFT Behandling)

Det er en lille øvelse, som for de fleste virker afspændende. Hold ansigtet i ro. Prik på HS punktet. Brug ca. 8 sekunder til at lade dine øjne bevæge sig fra gulvet op mod loftet. Når øjnene er i topstilling, lukker du dem. Fortsæt prikningen på HS punktet og fornem om du bare stille og roligt bevæger dig ned mod nul. Hvis du stopper et sted på skalaen, kan du igen begynde ved punkt 1. Så enkelt er det!

Når du er på 0 afslutter du med *gulv til loft øjenrulning*.

Allerede her kan du vælge at læse beretningen om, hvordan TFT fandt anvendelse i Nairobi i forbindelse med en bombesprængning (afsnittet Dokumentation). Den illustrerer, hvor enkelt det kan være at anvende TFT, når årsagen til et problem er kendt og forstået.

*Øvelse 2*

Sæt dig blot med fokus på at *automatisere* anvendelsen af TFT (punkterne 1-8). Prik PR 1, masser PR 2, prik PR 3, prik traumepunkt, prik angstpunkt, prik modstandskraftpunkt, prik harmonipunkt, prik HS punkt samtidig med du gennemfører de 9 led i *hjernesamarbejde*. Begynd igen med PR1 etc.

*Hvordan kan du opleve/registrere bevægelsen på 0-10 skalaen?*

Nogle oplever, de går fra mørke til lys (oplevelse med lukkede øjne). Andre kan se et tal – nogle ligefrem et, der står og blinker. Andre igen mærker følelsen/ubehaget/smerten gradvis forsvinde. Endelig er det muligt at teste bevægelsen på 0-10 skalaen (herom i 2. del)

*TFT virker udelukkende positivt*

”Det ser ud til” TFT udelukkende (der er gjort erfaringer siden 1979) virker positivt. Hvad, der er årsagen, ved vi endnu ikke. Lige nu glæder jeg mig bare over, det er sådan.

## Resumé af 1. del

Du kan nogle gange løse et problem alene ved at fokusere på det med dine tanker og påvirke 8 punkter ved at prikke/massere på dem med enden af en finger.

### **Tilføjelser til 1. del** (Her kan du vælge at springe til 2. del)

*Hvordan skal jeg forholde mig til rækkefølgen af punkter ex traumerækkefølgen?*

Rækkefølger (se evt. oversigt 7 i afsnittet TFT punkter og rækkefølger) kan du forestille dig på samme måde som ex en madopskrift. Det er rart at have noget at holde sig til de første gange, man laver en ret. Roger Callahan har udviklet en nogle rækkefølger – og de vil virke i mange tilfælde. Han tilføjer også, at man må bryde rækkefølgen – gøre noget andet – hvis det er nødvendigt for at opnå den ønskede virkning.

Punkterne 4-7 kalder Roger Callahan tilsammen traumerækkefølgen.

Jeg tager udgangspunkt i traumerækkefølgen – og fornemmer, hvad jeg i øvrigt skal gøre (bruger min intuition). Jeg oplever, jeg er allermost effektiv, når jeg i høj grad bruger min intuition.

(Se evt. *Energibanerne arbejder sammen 2 og 2*)

*At forholde sig frit til rækkefølger*

Jeg opfordrer alle mine klienter – og også dig – til at du forholder dig frit til brugen af bestemte rækkefølger af punkter. Det åbner op for, at vi opdager nye muligheder.

Efter en klient havde lært "grundopskriften" den første gang, vi var sammen, fortalte hun anden gang, hvordan hun havde gjort hjemme. I forhold til hver problemstilling havde hun brugt *en* sekvens (en omgang) af punkterne 1-7, lavet *HS* – havde derefter fortsat med udelukkende at prikke på *HS punktet* – og sluttet af med *gulv til loft*.

Hun fortalte nu om alle de problemstillinger, hun havde arbejdet med – og viste mig listen. Alle var hun kommet ned på 0 på 0-10 skalaen med.

Det var jo en yderligere forenkling!

Siden har jeg selv gjort det samme med stor succes. Afprøv hvordan det virker for dig!

*Kan man ikke anvende TFT uden at teste?*

TFT har nu fundet anvendelse uden tests i 30 år. Det kan godt lade sig gøre at anvende TFT i forbindelse med, man blot mærker et symptom eller ubehag i kroppen.

For at få en varig løsning "ser det bare ud til", det er nødvendigt at forstå, hvad kroppen prøver eller forsøger at sige med det symptom eller det ubehag, man mærker i den.

Det ser først ud til, vi har en varig løsning, når vi er i stand til at handle i overensstemmelse med os selv (den jeg egentlig er/min krop/mit energisystem). At inddrage test giver mulighed for at opnå forståelse på meget kort tid – ved at anvende denne arbejdsmappes oversigter (efter kort tids træning ca. 30 sekunder).

En detalje er, at nogle mennesker har svært ved at mærke deres følelser – hvilket er en forudsætning for at kunne anvende TFT uden at teste. For dem er det en stor hjælp at inddrage testen. Undervejs får de gradvis åbnet til at mærke deres følelser – efterhånden som de kan håndtere at mærke dem.

*Det kan forløbe uden ophold*

Den ene følelse kan i nogle tilfælde afløse den næste, uden du registrerer, du kommer på 0 med de enkelte følelser.



### *Angst for angsten (eller angsten for at et problem kommer igen)*

Det er vigtigt at afslutte en behandling med at behandle *frygten* for, et problem kommer igen – eller *overbevisningen* om, at det kommer igen.

Efter at have behandlet en angst på 10 – og den er kommet ned på 0, kan angsten for eller overbevisningen om, den kommer igen, også være på 10.

Der er to aspekter:

Det ene handler om, det er rart også at være fri af angsten for angsten. Det andet handler om, "det ser ud til", vi tiltrækker det, vi forventer. Forstået på den måde vil en ubehandlet angst for angsten kunne reaktivere angsten.

Om det altid eller nogle gange forholder sig sådan er ikke så vigtigt at tage stilling til. Du kan blot vælge at forholde dig til det første – at det er rart også at være fri af angsten for angsten.

Ofte er *frygten* for eller *overbevisningen* om, et problem kommer igen, hurtigt at behandle.

### *Hvordan kan jeg udvide traumerækkefølgen (punkterne 4-7)?*

I oversigten (oversigt 6) over rækkefølger står punkterne forkortet blot med forbogstav. Som afslutning står der Sek. Det er også en forkortelse - for sekvens - og betyder at sekvensen ex T,A,M,H (traume rækkefølgen) gentages efter behov.

Når du ser på traume rækkefølgen i oversigten, kan du se, hvordan du kan udvide med andre punkter (for følelser).

### *Hvordan finder jeg de øvrige punkter?*

*Beroligelse* finder du ved at lægge din hånd oven på hovedet. Håndroden skal være ud for hårgænsen – og punktet finder du nu under midten af din langfinger.

*Smerte* er sammenfaldende med HS.

*Pinlighed/flovhed* er sammenfaldende med PR 3.

*Skam* finder du i hulningen imellem hagen og munden.

*Raseri* finder du på siden af ansigtet ved øjet – en fingerbredde tilbage fra kraniekanten (der er en lille fordybning).

*Vrede* finder du på den øverste "runding" af neglen på din lillefinger – i den side, der vender over mod tommelfingeren.

*Allergi* finder du på to fingre. I den øverste "runding" af neglen på ringfingeren – i den side, der vender over mod lillefingeren – og i den øverste "runding" af neglen på langfingeren – i den side, der vender over mod tommelfingeren.

*Skyld* finder du i den øverste "runding" af neglen på pegefingern – i den side, der vender over mod tommelfingeren.

*Sorg* er sammenfaldende med PR 1.

(Jeg har valgt at kalde PR1 for sorg ud fra *min* erfaring – se sorgrækkefølgen i oversigt 6)

Endelig er det muligt at anvende et *punkt på tommelfingeren* – og på den *nederste kant af brystkassen*.

Du finder punktet på tommelfingeren på den øverste "runding" – i den side, der vender over mod ringfingeren. Det er på lungeenergi-banen.

Punktet på den nederste kant af din brystkasse finder du under enden af din langfinger, hvis du lægger din håndrod imod siden af den nederste del af brystkassen – og lader din langfinger ramme den nederste kant på din brystkasse. Det er på leverenergi-banen.

(Se *Energibanerne arbejder sammen 2 og 2*)

*Hvordan kan jeg også anvende "øvrige punkter"?*

Som allerede nævnt kan du blot anvende din intuition til at fornemme, hvor du nu skal prikke. Du kan lade dig vejlede/inspirere af oversigt 6. Endelig kan du blot prikke/massere alle punkterne efter hinanden.

*Hvad er det for nogen punkter?*

Punkterne anvendes også i forbindelse med akupunktur – hvor der indføres nåle. Punkterne "ligger" på kroppens hovedenergibaner. Vi har 2 hovedenergibaner, der "ligger/går" lige midt på kroppen – og 12 på hver side af midteraksen (vi har ex 2 hjerteenergibaner). Det giver 26 i alt.

*Energibanerne arbejder sammen 2 og 2*

Erfaringer fra kinesiologien (se evt. *Hvad er kinesiologi?*) peger på, at kroppens energibaner eller meridianer (også kendt fra akupunktoren) arbejder sammen 2 og 2. Samarbejdet betyder, virkningen nogle gange opnås ved at påvirke den modsatte energibane af, hvad man forventer. Lunge arbejder sammen med tyktarm. Så lunge 11 (punktet på tommelfingeren) kan anvendes sammen med punktet for *skyld* (på pegefingern), som er på tyktarms energibanen – og punktet på den nederste kant af brystkassen, som er på lever energibanen, kan anvendes sammen med *raseri*, som er på galdeblære energibanen.

*Vrede* på hjerte energibanen samarbejder med *sorg* på tyndtarms energibanen. *Traume* på blære energibanen arbejder sammen med *harmoni* på nyre energibanen. *Angst/frygt* på maveenergibanen arbejder sammen med *modstandskraft* på miltenergibanen. *Pinlighed/flovhed* på guvernør energibanen arbejder sammen med *skam* på central energibanen. *Allergi* på kredsløbs- sex energibanen (langfinger) samarbejder med *allergi* på tredobbelt varmer energibanen (ringfinger).

*Hvorfor skal jeg påvirke PR – punkter?*

PR er en forkortelse for Psykologisk Reversering (der tales under tiden om psykologisk omvendthed). Ordet reverse kendte de fleste tidligere forkortet til REV fra deres videobåndoptager. Det stod der på tilbagespolingsknappen. Når man er psykologisk reverseret "kører" man sig selv baglæns – eller ned i et hul! Man har den "store kritiker" indeni "på banen". Det kan forstås som en form for selvdestruktiv programmering. På baggrund af erfaringer fra kinesiologien "ser det ud til", vi laver blokeringer (laver stop for at energien kan strømme frit) i vores energibaner ved at tænke negative tanker.

Når du anvender TFT, tænker du negative tanker (det er nødvendigt at fokusere på et problem for at løse det) – og må derfor tilbagevendende korrigerer for PR (tilbagevendende få energien til igen at strømme i energibanerne). Et billede på energibanerne er at forestille sig at de består af små batterier, der ligger efter hinanden. Ved at tænke negative tanker, vendes nogle af batterierne – og der sker det samme, som hvis du har vendt et batteri forkert i forbindelse med at skifte batterier i en lommelygte – den lyser ikke. Så hvis du skulle opdage, du tænker en negativ tanke i løbet af dagen, kan du vælge at stoppe den – og prikke lidt på PR 1 – for igen at få energien til at strømme!

Denne "vending af batterier" kan også øve indflydelse på en test (ex Øvelse 1). Det kan betyde, kroppen svarer *ja*, hvor det skulle være *nej* og omvendt (se evt. *Nulstilling* under 2. del).

At energien kan bevæge sig frit i kroppen er en forudsætning for, at den prikken, vi foretager i forbindelse med TFT behandling, virker.

Du kan vælge at begynde med at prikke en rækkefølge (se evt. Oversigt 6 med rækkefølger) og vente med at korrigerer for psykologisk reversering, hvis du vil undersøge betydningen. Jeg har endnu ikke mødt et menneske, som ikke bare har været lidt psykologisk reverseret –

så jeg begynder altid med at korrigere for PR – i første omgang kun PR 1 og PR 2. PR 3 prikker jeg på, hvis jeg fornemmer, der er behov for det.

### *Hvorfor skal jeg udføre "hjernesamarbejde" – BC?*

Der er forskellige opfattelser, når det gælder hjernen. En er at hjernen består af to halvdele, som arbejder på hver deres måde. Den ene er logisk og udfører ex taloperationer, planlægning, arbejder bevidst og pligtopfyldende – mens den anden del er visuel, kreativ, følelsesbetonet og arbejder mere lystbetonet. Såfremt de to hjernehalvdele ikke er enige, dvs. følelser og logik ikke stemmer overens, vil der opstå forvirring og uvirksomhed, og det er ikke muligt at gennemføre det, du vil.

Normalt styrer højre hjernehalvdel (oftest den kreative) venstre side af kroppen – og venstre hjernehalvdel styrer højre side.

Det er muligt ved brug af test (ex Øvelse 1) at konstatere, om de to hjernehalvdele samarbejder omkring ex tanker, følelser, udsagn og situationer.

Vi foretager HS behandling for at sikre, at de to hjernehalvdele arbejder sammen.

Nyere hjerneforskning peger på en mindre skarp opdeling af hjernen. Set i det lys kan man sige, HS behandling åbner for kommunikation imellem de forskellige dele i hjernen.

HS behandling tjener på samme måde som korrektion for psykologisk reversering – PR – til, at energien kommer til at "flyde" frit hele vejen igennem kroppen. Herved får rækkefølge-prikningen optimal effekt.

HS behandling tjener til at genoprette eller genåbne forbindelsen imellem de to hjernehalvdele – den logiske (den der bruges til at tælle) og den kreative/musiske (den der bruges til at nynne).

(Se evt. "Egoet bliver stresset, når du prikker" under Dokumentation)

### *Din krops reaktioner*

Undervejs, imens du prikker, vil du måske opleve behov for at bøvse (bare gør det). At bøvse (og at kaste op) er naturlige reaktioner i forbindelse med en forgiftningstilstand. Her er der også tale om en forgiftningstilstand – en psykisk.

Det kan også være, du, når du nærmer dig nul, får lyst til at *gabe*. Måske er det en træthed, der mærkes oven på at kroppen eller energisystemet – måske i mange år – har brugt energi på at holde en følelse "nede". Når man så ikke længere skal udføre dette "arbejde", kan man mærke, hvor træt man er efter at have udført det (du kan teste, hvad trætheden skyldes – kommer i 2. del).

### *Hvad er årsagen til et problem?*

Årsagen til et problem "ser ud til at være" et traume eller en ubehagelig oplevelse – som vi både kan være bevidste og ikke bevidste om. Til en ubehagelig oplevelse knytter der sig en eller flere følelser (som oftest må behandles hver for sig). Disse følelser kan vi mærke, når vi kommer i situationer, der minder om traumet eller den traumatiske oplevelse. Derfor kan man kalde traumerækkefølgen en *grundrækkefølge*.

Årsagen til et problem kan også være en livsbegrænsende overbevisning, vi har overtaget (se senere).

### *En tredje vej*

Normalt vil der blot være 2 muligheder for, hvad der skal findes frem til – en følelse eller en overbevisning.

I nogle tilfælde kan det være, du skal gå direkte til at finde ind til den oplevelse eller det traume, som er årsagen til et problem. Når du har fundet ind til oplevelsen – så vær i oplevelsen: mærk følelserne – og prik i forhold til dem. Hvis du er i tvivl om, hvilken/hvilke følelse/følelser, det drejer sig om, kan du teste det frem ved hjælp af oversigten (Oversigt 4).

En oplevelse tidligere i livet kan fx efterlade et fysisk svækket eller svagere sted i kroppen.

### *At sige positive udsagn*

Det kan i nogle tilfælde (det er meget sjældent, der er dette behov) være en god idé at sige positive udsagn (højt eller indeni sig selv) under arbejdet med noget, der er negativt (i nogle tilfælde kommer man hurtigere nedad på 0-10 skalaen).

Ex: manglende selvrespekt.

Til at begynde med, kan du tænke på (eller se for dig) situationer, hvor du ikke har respekteret eller ikke respekterer dig selv.

Undervejs er det muligt ind imellem at sige ex:

Jeg skal tro på mig selv!

Jeg skal tro på mine mål!

Jeg værdsætter mig selv!

(Her kan det være en mulighed samtidig at se for dig, hvordan du værdsætter dig selv – og evt. hvordan du har oplevet andre værdsætte dig).

o.a.

### *Hvad sker der ved at prikke?*

Billedligt kan man forestille sig, at vi fødes ind i livet med en kerne (den egentlige mig), der stadig er intakt indeni os. Uden på denne kerne er der blevet lagt eller har lagt sig lag af krav og forventninger, som ikke er vores egne. Vi har dels bøjet os for en overmagt (forældre eller andre betydende voksne, der var meget større end os) – dels samarbejdet med vores forældre (noget børn gør) ved at tage deres følelser og deres overbevisninger til os, så de på den måde fik lettere ved at være forældre (ved at føle sig mindre forkerte).

Man kan ex hjælpe sin far med en ophobet indestængt vrede ved at gøre sig til genstand for den – gøre sig fortjent til den – så far kan få lukket den ud. Når vi er små, er vi fuldstændig afhængige af dem – og støtter dem derfor – i grunden for vores egen skyld.

Problemet ved at støtte forældre på denne måde er, at det får konsekvenser for vores oplevelse af/syn på os selv.

Man kan sige mange på den måde kommer til i højere grad at leve andres liv end deres eget. Jo mere, vi har samarbejdet med vores forældre på denne måde, jo tykkere et lag kan man tale om, der er blevet lagt uden på vores kerne. Dette lag kan efterhånden være blevet så tykt, at vi har svært ved at mærke kernen – eller os selv. Under tiden siger vi: "Jeg har det som om, jeg går ved siden af mig selv!", "Jeg er helt ved siden af mig selv!" eller "Jeg kan slet ikke finde ud af, hvem jeg er!" Så lever vi på krav og forventninger, som ikke er vores egne. Så kan man tale om at være forgiftet (eller forhekset set i et eventyrbillede), da "det ser ud til" vi egentlig skal leve vores eget liv.

Den prægning, vi er blevet udsat for – eller den prægning, vi har udsat os for, forsvinder ikke af sig selv.

Den måde, vi konkret oplever prægningen, er ved ex den indre dialog, man kan have, når man skal forholde sig til et eller andet. Denne dialog kan foregå imellem jeget og en eller flere delpersonligheder af os selv eller imellem jeget og repræsentationer af de mennesker, vi er præget af (kan være en kombination) - og det kan under tiden gøre det svært at finde ud af, hvad vi skal mene.

(Om delpersonligheder og repræsentationer af andre lidt senere.)

Det er de lag, vi har fået lagt – eller der har lagt sig uden på vores kerne, "det ser ud til" vi fjerner med denne metode. Derved begynder vi en bevægelse hen imod at være helt os selv. (se evt. *Hvad du ellers kan opleve i forbindelse med anvendelse af TFT?*)

### *Det kan opleves som om, der ikke er nogen følelser*

Det er meget forskelligt i hvilken grad, vi har lukket af for vores følelser. Da jeg for mere end 30 år siden begyndte i terapi, spurgte terapeuten på et tidspunkt: "Hvad føler du?" – Jeg tænkte: "Jeg mærker ikke noget!" Det var ligesom, der var lukket fuldstændig af imellem mit hoved og min krop (hvor følelserne først og fremmest er lagret). Jeg fandt siden ud af, jeg

havde nogle meget gode grunde til, det forholdt sig sådan.

(Se evt. "Min historie" – bogen 'Fri ved at prikke').

Det kan være et problem, når man gerne vil anvende TFT – og ikke har lært at teste. Da er det nødvendigt – eller en forudsætning at kunne mærke sine følelser.

En ca. 30 årig mand havde også dette problem. Den første situation, vi kom tilbage til, var, da han var 3 år. Hans mors stemme blev meget skinger, når han ikke hørte (eller forstod) noget første gang – og jo mere skinger stemmen blev, jo sværere blev det for ham at høre (og forstå).

## 2. del

Her lærer du, hvordan du kan teste/få svar fra din krop på (som i Øvelse 1), hvad der er brug for at arbejde med – og hvordan du finder frem til en følelse, det kan være en god idé at arbejde med (prikke i forhold til/anvende TFT i forhold til).

*En dag, kort efter en klient var begyndt at arbejde med det redskab, du nu er ved at lære, kiggede hun på mig og sagde: "Hvor er det dog enkelt!"*

"Det ser ud til", der er en meget klar sammenhæng imellem at forstå et problem – og at løse det.

Du kan godt anvende TFT ved blot at fokusere på noget, du mærker i din krop ex en følelse eller smerte. "Det ser bare ud til" følelsen eller smerten kommer igen (kan komme med et andet – måske stærkere – symptom), hvis man ikke har forstået sammenhængen eller årsagen endnu.

Vi kan nogle gange have en følelse indeni i lang tid uden præcis at finde ud af, hvad det er for en følelse. Ved at teste – og bruge arbejdsmappens oversigter, tager det efter kort tids træning ca. 30 sekunder at finde ud af præcis hvilken følelse, det drejer sig om.

*Hvor hurtigt kan man prikke et problem væk?*

"Der ser også ud til" at være en sammenhæng imellem forståelse af et problem (eller en sammenhæng) – og hvor hurtigt det går med at bevæge sig nedad på 0-10 skalaen.

En af mine klienter sagde på et tidspunkt:

"Når først forståelsen er der, rasler det nedad på 0-10 skalaen!"

Samtidig er det sådan, at problemstillinger kan være meget gamle – og rumme mange traumatiske oplevelser. I meget sjældne tilfælde kan der gå op til en time med en problemstilling.

### *At teste*

Det kan for nogle være svært at acceptere, det er muligt at få svar fra sin krop – for de fleste blot fordi, det er nyt for dem. Når de efter et øjeblik mærker tydelige reaktioner/svar fra kroppen, bliver de som regel nysgerrige og optaget af "det ser ud til" at være muligt at få svar fra kroppen.

Når vi får svar fra kroppen, "ser det ud til" vi får svar fra det, der egentlig er os (det jeg tidligere har kaldt kernen) – og ikke ex svar, som vi tror, andre helst vil høre.

### 1. måde:

Hvis du sprang over øvelse 1, er det nu, du skal lave den.

Jeg har endnu ikke oplevet et menneske, der ikke kunne komme i gang med at teste på den måde.

For mange vil det derfor være et rigtig godt sted at begynde!

Det kan måske umiddelbart virke lidt besværligt – og samtidig er det sådan, at det går hurtigere og hurtigere med at fornemme om det er ja eller nej. Den af mine klienter (en ledende sygeplejerske), der har bevæget sig længst på kortest tid, har udelukkende anvendt denne metode.

Hun øgede sin selvindsigt med 1000 procent i løbet af bare 4 måneder (man kan, hvis man vil, teste fremskridt i procenter).

Når man skal tale med kroppen ved at teste, må/kan man udelukkende stille spørgsmål, der kan besvares med et ja eller et nej.

(Se ex nedenfor)

## 2. måde

### "Fingertest"

Du kan også få svar fra kroppen ved at teste spændingen i en muskel. Lige som i øvelse 1 er det en aftale, du laver med din krop. Aftal med din krop at et ja er spænding i en muskel (at den kan holde sig stærk) – og nej er, når musklen slapper af eller "slår fra" (ikke holder spænding).

Det er ikke nødvendigt at bruge store muskler – og her skal du blot holde imod med din pegefingre – og bruge din langfinger til at trykke ned på pegefingren (læg langfingeren ind over pegefingren).

Hvis du er højrehåndet, bruger du højre hånd – hvis du er venstrehåndet, bruger du venstre.

Begynd med (ligesom i øvelse 1) at sige nogle enkle ting ex: Jeg hedder xxxx (eget navn) og test. Sig derefter: Jeg hedder yyyy (sig et forkert navn) og test. Øv dig herefter ved at sige noget (det er nok at tænke på det), du ved er rigtigt – og noget, du ved er forkert – sådan at du bliver kendt med, hvornår pegefingren holder sig stærk, og hvornår den ikke kan holde sig stærk eller "slår fra". (Du kan vælge at øve dig imens du ser TV).

Den bedste måde at stille spørgsmål til kroppen er at komme med/sige et klart udsagn.

Ex: Jeg er vred?

Hvis du er vred, vil pegefingren holde sig stærk. Hvis du ikke er vred, vil du ikke kunne holde din pegefingre stærk (musklen slår fra). Det er denne metode, jeg selv anvender.

## 3. måde

Det er også muligt at teste på en måde, hvor du bruger begge hænder. Du skal her bruge tommel og pegefingre på begge hænder.

Hvis du er højrehåndet:

Sæt spidserne af tommel og pegefingre på venstre hånd imod hinanden så de danner et lukket "næb". Læg højre hånds tommel under "næbbet" og pegefingren over – sådan at du med de to fingre kan holde "næbbet" lukket. Du tester ved at undersøge, om du er i stand til at holde "næbbet" lukket.

Du tester muskelspændingen i højre hånd. Når du er i stand til at holde "næbbet" lukket, svarer det til et ja. Når du ikke kan holde "næbbet" lukket, svarer det til et nej (du kan se næbbet åbne sig – og forestille dig, det siger nej).

Ex: Hvis du siger: "Jeg hedder xxxx (eget navn)?" – og er i stand til at holde "næbbet" lukket, svarer det til et ja.

Ex: Hvis du siger: "Jeg hedder yyyy (et andet navn)?" – og du ikke er i stand til at holde næbbet lukket, svarer det til nej.

Hvis du er venstrehåndet:

Sæt spidserne af tommel og pegefinger på højre hånd imod hinanden så de danner et lukket "næb". Læg venstre hånds tommel under "næbbet" og pegefingern over – sådan at du med de to fingre kan holde "næbbet" lukket. Du tester ved at undersøge, om du er i stand til at holde "næbbet" lukket.

Du tester muskelspændingen i venstre hånd. Når du er i stand til at holde "næbbet" lukket, svarer det til et ja. Når du ikke kan holde "næbbet" lukket, svarer det til et nej (du kan se næbbet åbne sig – og forestille dig, det siger nej).

Ex: Hvis du siger: "Jeg hedder xxxx (eget navn)?" – og er i stand til at holde "næbbet" lukket, svarer det til et ja.

Ex: Hvis du siger: "Jeg hedder yyyy (et andet navn)?" – og du ikke er i stand til at holde næbbet lukket, svarer det til nej.

Det er forskelligt, hvilken testmetode vi må begynde med. Erfaringen viser, det lykkes med en af dem. Erfaringen viser også, det bliver muligt at skifte til en anden, når først det at teste er etableret. Øvelse gør også her mester.

#### 4. måde:

Du kan også aftale det så enkelt, at når din pegefinger bevæger sig opad, er det et ja – og når den bevæger sig nedad, er det et nej (eller omvendt).

#### *Opsøg evt. en kinesiolog*

Det kan være en mulighed, at du opsøger en kinesiolog (se evt. *Hvad er kinesiologi?*) – blot for at erfare, at *din* krop også er mulig at tale med – at den gerne vil svare ved at "vippe" eller med stærk/ikke stærk muskel.

Her vil du opleve, det er muligt for kinesiologen at teste dig (i realiteten er det et samarbejde, hvor du sammen med kinesiologen fornemmer svarene fra kroppen).

Trænede eller udviklede kinesiologer kan teste dig uden at røre din krop (ex med "fingertest"). At de er udviklede betyder, at de er nået til *ikke* at have en mening om/forholde sig til de resultater, der kommer frem. Resultaterne er bare, som de er for det menneske, de nu er sammen med. Man kan også sige, de ikke har nogen projekter på klientens vegne – de formår at holde sig selv udenfor.

At det kan lade sig gøre at teste uden at røre/mærke den, der testes, kan vanskeligt forklares på andre måder, end at vi på en eller anden måde er forbundet – eller at der midlertidigt skabes en forbindelse.

Du kan også nå til at kunne teste for andre. Du vil kunne teste frem om – og når, du er klar til det. Men "det ser ud til" først at være når, man helt har forstået, at man selv og andre mennesker er frie – og at man derfor ingen ret har til at blande sig i andres livsprojekt.

#### *Nulstilling*

Forudsætningen for at du kan få korrekte svar (ja, når det er ja – og nej, når det er nej) er, at din krop er "nulstillet" (Se evt. *Hvorfor skal jeg påvirke PR punkter?*). Nulstilling er et begreb fra kinesiologien (se evt. *Hvad er?*). Problemet er som allerede nævnt, at vores "polaritet" (billedet med batterierne, der vendes) kan skifte under indflydelse af negative tanker.

Den første forudsætning for at være nulstillet er, at vi har tilstrækkeligt med vand i kroppen. Vi er ca. 70 % vand – og væskebalancen skal derfor løbende korrigeres eller afbalanceres. Derfor kan man med fordel begynde med at sige: "Der er behov for at drikke vand?" – og teste.

Hvis der var behov for at drikke noget vand, kan kroppen brøkdeler af sekunder efter, du har indtaget noget vand, svare dig på, om du nu har tilstrækkeligt med vand i kroppen.

Nulstilling opnår du ellers ved at påvirke PR-punkter (se evt. oversigt 7 over TFT – punkter, *Figur 1* – punkterne 1,2 og 3).

Hvis det ikke lykkes dig at nulstille ved at påvirke PR-punkter, skal du bruge et redskab der også anvendes i kinesiologien: tænk på skift på noget grønt og noget hvidt – det kan være ved at tænke på en sommergrøn græsmark og derefter på en snedækket mark – eller kombiner evt. ved at tænke på en hvid hest på en grøn græsmark (jeg ved ikke, hvorfor det virker – men det gør det!)

Bemærk:

Hvis du ikke får korrekte svar, eller du bliver i tvivl, skal du altså blot sikre dig, at du er "nulstillet".

Allerede nu har du dannet et begreb om, hvad nulstilling er – og det er herefter nok blot at sige (eller tænke indeni dig selv): "Nulstilling er ok?" – og teste.

Jeg siger inden hver gang, jeg tester: "Nulstilling er OK?" – og tester om den er (det tager et sekund) – og korrigerer, hvis der er behov for det. Det "ser der ud til" sjældnere og sjældnere at være behov for – efterhånden som man kommer længere og længere i sit personlige arbejde.

I nogle situationer, hvor man er *meget stærkt* følelsesmæssigt påvirket, er nulstilling ikke mulig. Efter nogle få timer er det dog til at "nulstille" igen – og dermed komme videre med arbejdet.

Hvis du er meget stærkt følelsesmæssigt påvirket, kan du vælge blot at prikke (samtidig med du tænker på det, du er påvirket af).

Efter at have forholdt dig til de tre testmåder, vælger du at anvende en af dem. Du skal nu teste en følelse frem.

*Hvordan anvender jeg arbejdsmappens oversigter?*

Denne arbejdsmappe rummer 6 oversigter:

1. Livsbegrænsende delpersonligheder
2. Repræsentationer af andre
3. Livs aspekter
4. Følelser
5. Livsbegrænsende overbevisninger
6. TFT punkter og rækkefølger

Erfaringen fra kinesiologien (Se evt. *Hvad er?*) er, at et problem er betinget at enten noget fysisk (hvordan vi bruger kroppen), noget kemisk (typisk det vi drikker eller spiser) eller noget psykisk/mentalt (den måde vi tænker om os selv og andre). Det psykiske/mentale betinger 80-90 % af vores problemer (kan være mere) – og er derfor det, 'Fri ved at prikke – arbejdsmappen' først og fremmest har fokus på.

(Oversigter med fysiske og kemiske aspekter kan tilkøbes).

De to oversigter, du kommer til at anvende mest, er 4. og 5. – livsbegrænsende følelser og overbevisninger.

Det, vi mærker i forskellige situationer, er kropslige reaktioner på vores følelser – og det, der udløser, betinger eller er årsagen til det, vi føler, er overbevisninger om os selv, vi har dannet eller taget til os på et tidspunkt i livet (uddybes i 3. del).

Nogle gange vil du opdage, du blot skal gå direkte til at finde den overbevisning, der udløser følelsen. Andre gange er det nødvendigt at finde ud af præcis hvilken følelse, det drejer sig om.



Det, der gør 'Fri ved at prikke' så enkelt, er, at der kun er to muligheder (når det handler om psykiske/mentale aspekter eller psykiske/mentale årsager til et problem).

Derfor er det første enkle spørgsmål til din krop:

"Jeg skal finde en **følelse**?" – og mærke, hvad den svarer.

Hvis du får ja til det, går du til den indholdsfortegnelse, der er lige efter 'Instruktion i kort form'.

Her kan du se, oversigten med følelser er på side 8, 9 og 10.

Du siger nu (til din krop): "Det er på side 8?" (jeg skal finde følelsen)

Hvis du får nej, går du videre – og siger: "Det er på side 9?"

Når du får ja til en side, kan du vælge som kontrol at spørge en ekstra gang.

Når du har fundet siden, siger du:

"Det er spalte 1? osv. – indtil du har fundet den rigtige spalte.

Forklaringen på, hvad det er, der gør, du kan finde følelsen på denne måde, kommer senere (Tilføjelser til 2. del). Lige nu skal du blot gøre erfaringer med, at du også kan. Det er ikke nødvendigt at forholde sig til, hvad der står ud for numrene, før du har fundet det rigtige nummer (den rigtige følelse).

Dette er blot et eksempel til at illustrere, hvordan du går frem:

Hvis det er ex spalte to på side 9, deler du først spalten op i to dele – og siger:

"Det er fra 214-240?"

Hvis ja:

"Det er fra 214-227?"

Hvis Ja:

"Det er fra 214-220?"

Hvis ja:

Det er fra 214-217?:

Hvis ja:

Nu er der så få tilbage, så du bare spørger til dem en af gangen.

Når du har fundet nummeret (følelsen), siger du:

"Det er den rigtige følelse, jeg har fundet?"

Hvis ja:

Det er nu tid at prikke (anvende TFT)

Du kan blot tænke på følelsen (mærke i kroppen), imens du prikker.

Du kan sige eller hviske følelsen, imens du prikker.

Du kan sige en sætning, hvor følelsen indgår, imens du prikker.

Ex.: "Jeg føler hæventørst, når nogen kritiserer mig?"

I sjældne tilfælde danner følelsen, du finder, udgangspunkt for en overbevisning, du selv skal formulere. (en du har dannet eller overtaget på et tidspunkt).

Hvad der vil være det bedste at gøre, kan du blot spørge kroppen om.

Hvor en computer har en beregningstid for at finde et svar, har kroppen *ingen* beregningstid – den svarer øjeblikkeligt. Det er det, du tænker på i det øjeblik, du spørger, den svarer på.

Der findes en hurtigere måde at finde det rigtige nummer. Jeg beskriver det nedenfor.

#### *Det går hurtigt!*

Du vil måske et øjeblik tænke, det er en besværlig måde at finde frem til det, du skal arbejde med – og samtidig vil du opdage, det blot efter meget kort tids træning tager ca. 30 sekunder. Den store fordel, du opnår ved at teste, er, at du umiddelbart får en forståelse – blot ved at vide præcis hvilken følelse, det drejer sig om.

#### *Hvis du tester med en hånd – "fingertest" (langfinger over pegefinger).*

Efter et stykke tid vil du måske bare lade den ene hånds pegefinger løbe ned over listen med følelser eller livsbegrænsende overbevisninger – samtidig med at din "testhånd" er parat til at registrere, hvor den slår fra.

Der, hvor pegefingeren slår fra (ikke kan holde imod langfingeren), er det udtryk for, den pågældende følelse svækker dig eller øver en negativ indflydelse – og du har ramt den, du skulle finde.

Jeg lukker øjnene, når jeg gør det – sådan at det udelukkende er kroppen, der får lov at afgøre hvilken livsbegrænsende overbevisning eller følelse, det er, jeg skal arbejde med. "Det ser ud til" kroppen meget gerne vil samarbejde, fordi den hele tiden bliver mere og mere forløst igennem denne proces – og det bliver derfor lettere og lettere at mærke kroppens svar (test evt. hvordan det er for din krop).

#### *Min anbefaling (lille advarsel)!*

For nogle er det ikke tilrådeligt at teste mere end en følelse eller livsbegrænsende overbevisning (se senere) frem ad gangen – og prikke i forhold til den. Hvis man har haft meget svære oplevelser i livet, kan det virke overvældende at skulle se flere ting "i øjnene" på en gang. Hvis man vælger at prikke hver gang, man har testet noget frem, neutraliserer man hele tiden det, man får testet frem (gør det til at holde ud at se "i øjnene").

#### *Det daglige arbejde*

'Instruktion i kort form' og 'Tillæg til instruktion i kort form', som er i forbindelse med arbejdsmappens oversigter, vil i dagligdagen være tilstrækkelige til at minde dig om, hvad du skal gøre.

### *De daglige notater*

Noter alt hvad du arbejder med. Noter datoen. Noter problemstillingen, de sætninger, du arbejdede med – og dine bevægelser på skalaen. Det er en stor tilfredsstillelse at kunne gå tilbage og se på alt det, du har lagt bag dig.

Det giver dig også mulighed for at konstatere, at også du opnår varige forandringer/løsninger.

### *Hvornår er jeg færdig med dagens arbejde?*

Du bliver ved med at sige: Der er mere, jeg skal arbejde med nu? – indtil svaret er nej.

Når svaret er nej, kan du vælge at sige:

Der er noget, jeg skal arbejde med senere?

Hvis svaret er ja, kan du vælge at teste frem, hvornår du så skal gøre det.

### *Resume af 2. del*

Du kan teste hvilken følelse, du har behov for at arbejde med ved at anvende arbejdsmappens oversigter.

### **Tilføjelser til 2. del** (Her kan du vælge at springe til 3. del)

#### *Hvad er det, der gør, vi kan teste en følelse frem?*

Hvad er det, der gør, vores kroppe kan reagere på eller kommunikere med noget, der står i en arbejdsmappe. En kvantefysiker vil svare, det er fordi, alt er eller rummer energi. Et bogstav, som står alene, rummer en anden energi end bogstaver, der er sat sammen til ord – og ord sat sammen til sætninger.

Kinesiologer har kendt til muligheden i mange år.

#### *Du får svar på det, du spørger om*

Det er vigtigt, du gør dig klart, hvad du spørger om. Egentlig er det med din tanke du spørger. Så hvis du har tænkt, du ville spørge om noget – og du i samme øjeblik, du tester, får en anden tanke ind, er det den, du får svar på. Du vil i reglen opdage det med det samme – og det er så enkelt at teste/spørge, at det ikke betyder så meget at lave en "kontroltest".

#### *Vi lever i et nu*

Det kan godt være, du i nogle situationer vil tænke tilbage på et nu, og tænke du der handlede irrationelt i forhold til det nu, du nu er i. Samtidig kunne du ikke være i et andet nu, end det du var i (med den du var), da du var i det tidligere nu.

Det vil oftest være et nu eller en situation, hvor du har oplevet at være stærkt følelsesmæssigt påvirket, du vil tænke tilbage på. Imidlertid håndterede du bare følelserne så godt, du kunne, i den pågældende situation. Hvis du bebrejder dig selv, at du ikke kunne finde ud af at handle anderledes i en tidligere situation, er det vigtigt at få arbejdet med (nu).

Når du tester, tester du altid ud fra det nu, du er i lige nu.

#### *Hvad gør jeg, hvis jeg står stille på 0-10 skalaen*

Det er ikke altid, vi umiddelbart kommer i kontakt med den ubehagelige oplevelse (traumet), der er årsag til den aktuelle følelse.

Ved at fokusere tanken på, at vi gerne vil "ind" til en oplevelse, "banker vi på" til det ubevidste. Ofte er det nok til, at vi i løbet af kort tid (indenfor en uge) får kontakt til oplevelsen – enten ved at huske den – eller ved at blive ledet på vej via en drøm.

En anden mulighed er at søge den ubehagelige oplevelse, der har sat dette spor (følelse) med det samme. Test dig frem til tidspunkt (hvor gammel du var – eller år, måned, uge, dag + evt. tidspunkt på dagen), hvor det skete – sammen med hvem – og hvor. Det er som regel tilstrækkeligt til at komme i kontakt med traumatet eller den ubehagelige oplevelse, der har sat spor.

Når man får fuld kontakt til oplevelsen, kan man se eller mærke, hvem der er med i den: mor, far, søster, bror, en bedsteforælder, en tante, en onkel, en kusine en fætter, en nabo, en lærer, en skolekammerat, en gammel chef, en overfaldsmand/kvinde etc.

Når man kommer i kontakt med oplevelsen, der er årsag til den aktuelle følelse, opdager men nogle gange, at der er andre følelser, der er aktiveret i forbindelse med den samme oplevelse ex: frygt/angst, afmægtighed, skam, skyld, sorg eller andet – følelser man lige der føler sig handlingslammet af. Fysisk kan det være hjertet banker foruroligende, maven krymper sig sammen, man sveder, man ryster, benene bliver urolige, det summer i ørerne, man får akut hovedpine eller andet.

Du skal blot fokusere på en følelse af gang imens du prikker – men det kan opleves som om, man bare "glider" videre til den næste følelse (hvis der er flere), når man er færdig med en følelse (prikket den ned).

Når vi ikke længere føler den følelse, som et andet menneske har været i stand til at udløse i os, vil man under tiden – hvis man har lukkede øjne og ser det menneske for sig – se det forsvinde i en sky (som i en tegnefilm) eller bare se det gå væk.

Fornem blot hvilken eller hvilke følelser, der er aktiverede i situationen (brug evt. oversigten med følelser til at teste det frem) og arbejd med den/dem ved at prikke.

Når du vender tilbage til udgangspunktet (den følelse eller overbevisning, du kom fra) er der typisk sket et fald på 0-10 skalaen – og det er nu muligt at komme helt i bund på skalaen.

Der kan i sjældne tilfælde være behov få hjælp til at få skabt kontakten til en oplevelse evt. i forbindelse med terapi. (Se evt. 'Er der nogen grænser for, hvad jeg kan arbejde med?')

#### *Det bevidste og det ubevidste.*

Langt det meste af vores bevidsthed (*det ubevidste*) – nogle siger 90 % - har vi i almindelighed ikke kontakt til (du kan teste hvor meget af din bevidsthed, du i almindelighed har kontakt til).

Man kan sige, vores hukommelse har to afdelinger: En afdeling for det, vi oplever at *kunne* huske – og en afdeling for alle de oplevelser, vi *ikke* oplever at kunne huske. De to afdelinger kaldes ofte det *bevidste* og det *ubevidste*. Der findes altså ikke oplevelser, der *ikke* er lagret i vores hukommelse.

Den måde, vi først og fremmest oplever den ubevidste lagring, er ved, at vi kan mærke – eller ved at vi får aktiveret en eller flere negative følelser, der er forbundet med en lagret oplevelse, når vi er i en situation her og nu, der på en eller anden måde minder om den, der er lagret i det ubevidste. (Det er som regel de negative følelser, vi hæfter os ved, da de virker forstyrrende i forhold til det, vi gerne vil i – eller med – vores liv).

#### *Hvorfor er det en god idé at teste?*

Ved med vores tanker at søge svar på, hvordan noget hænger sammen, kan vi "banke på" til det ubevidste – og i mange tilfælde over tid få svar.

Nogle oplever at bruge en uge eller længere tid på at finde ud af, hvad noget handler om (og finder måske slet ikke ud af det), når en følelse er aktiveret indeni.

Den umiddelbare fordel ved at teste er, at "det ser ud til", man derved har umiddelbar adgang til det ubevidste – at man ex kan teste frem, hvilken følelse der er aktiveret, på ca. 30 sekunder.

### *Fokusering*

Det er som allerede nævnt en god idé at sige højt (eller hviske) det, man fokuserer på.

Der er her 3 muligheder:

1. Du kan vælge blot at fokusere på følelsen imens du prikker
2. Du kan vælge at danne en sætning for at præcisere, hvad det drejer sig om – ex med følelsen vrede:

Følelser kan både rette sig imod dig selv og imod andre.

Når du har fundet frem til en følelse ex vrede, er de første spørgsmål:

Sig: "Jeg er vred på mig selv?" – og test

Sig: "Jeg er vred på en anden?" – og test

Dette gør du for hurtigere at indkredse, hvad det handler om.

Følelsen kan være lige drænende for din energi – uanset om den retter sig imod dig selv – eller den retter sig imod en anden.

Ex: Du finder ud af, vreden retter sig imod din partner:

Du prøver at danne en sætning ex:

"Jeg er så vred, fordi jeg oplever, min partner ikke giver sig tid til at forstå mig!"

Sig: "Det er den bedste sætning, jeg kan anvende?" – og test.

Ret den til – indtil du finder den bedste.

3. I nogle tilfælde bliver du ledt ind til (gennem test) en følelse, du tidligere har arbejdet med.

Det kan bare være en "træde sten" til at "se på" en overbevisning.

(Om overbevisninger i 3. del)

Det kan også være, det bare har noget at gøre med forsinkelse.

(Se evt. *Forsinkelse* under tilføjelser til 5. del)

Her siger du:

a. "Der er behov for at arbejde med den igen (prikke)?" - test.

b. "Jeg skal blot tænke lidt over den?" (Der er noget, jeg lige skal mindes om) - test

c. "Jeg skal danne en livsbegrænsende overbevisning på baggrund af følelsen – eller hvor følelsen indgår?" (om livsbegrænsende overbevisninger – i 3. del).

### *Vrede er en grundfølelse*

De næste spørgsmål drejer sig om, hvilken eller hvilke følelser, der er under vreden. Vi har altid en årsag til at være vrede. Hvis du prikker i forhold til vrede, kan det godt være, du kan komme ned på 0. Hvis ikke det lykkes er næste skridt at undersøge (test det frem), hvad der er under vreden – og prikke i forhold til det. Det kan være ex: skuffelse, svigt, jalousi, sorg eller andet.

Vrede kan virke ligesom et skjold, der beskytter os imod at mærke sværere følelser.

### *Vrede som ikke skal prikkes*

I nogle situationer (sjældent) skal man ikke gøre noget (ex prikke eller tænke) ved den følelse, man har testet frem. Det "ser ud til at betyde", man bare skal mærke den et stykke tid – i dette tilfælde – hvor vred man er.

Hvis man alligevel gerne vil forandre vreden, kan man vælge at gøre erfaringer med at udlade den ex ved at skribe i en pude (dæmper så det ikke engang kan høres i rummet ved siden af). Ånd helt ind, åbn munden, skrig indtil du slet ikke har mere luft at skribe med (kun en indånding af gangen – og max 3 gange om dagen). Du kan også vælge at slå på noget, der ikke skader dig selv (slå på en pude, dyne eller stil en madras op ad væggen – tag evt. handsker på – samtidig med, du ser den for dig/forstiller dig den, du er vred på).

### *Hvad oplever du imens du prikker?*

I eksemplet ovenfor vil det typisk være situationer, man har oplevet sammen med sin partner, man ser for sit indre blik. Ellers er det forskelligt fra menneske til menneske, hvad man oplever. Som jeg allerede har nævnt kommer man nogle gange i kontakt med den oplevelse, der er årsagen til den følelse eller den overbevisning, man lige nu er ved at arbejde med. Kontakten med oplevelsen kan i nogle tilfælde give kontakt til flere følelser, hvis der har været aktiveret flere forskellige følelser under oplevelsen ex frygt, vrede, skuffelse, svigt, afmagt, sorg (fortsæt blot prikningen imens du mærker følelserne komme og gå – blive intense og aftage).

I nogle tilfælde kan man opleve involverede personer (repræsentationer af andre – uddybes i 5. del) i oplevelsen fortæller noget, som bidrager til en forståelse.

Man kan også opleve skiftende farver. Man kan opleve det skifter fra at være mørkt til at det gradvis bliver lysere og lysere. Man kan se figurer eller former, der forandrer sig – måske bliver mindre og forsvinder.

### *Hvad du ellers kan opleve i forbindelse med anvendelse af TFT?*

Det indre landskab kan både være konkret eller virkelighedsnært – og det kan være eventyragtigt.

Det konkrete eller virkelighedsnære.

I mange tilfælde er det, man oplever, meget konkret og virkelighedsnært – som i eksemplet ovenfor, der handlede om vrede over ikke at blive forstået af sin partner.

Det konkrete eller virkelighedsnære indre landskab består af mennesker (eller dyr – eller andre væsner, vi har oplevet), vi har været i kontakt med.

Det eventyragtige

Under tiden oplever man, når man arbejder med en følelse, at det, der sker (det man ser for sig med lukkede øjne), er en virkelighed, man ikke kender eller har kendt tidligere. En oplevede ex sig selv på en blomstereng (hvor hun ellers aldrig havde været) – og oplevede at kunne tale med en bjørn.

En anden kvinde, jeg behandlede for depression, begyndte at fortælle om et gråt landskab, hun gik i. På et tidspunkt kom hun til en mur, der strakte sig lige så langt øjet rakte. Jeg spurgte hende, om hun kunne forcere muren – men den var alt for høj. Jeg spurgte hende, om der var nogle åbninger i den – og hun fik øje på en port. Jeg spurgte hende, om hun kunne åbne porten – hvilket var helt umuligt. Jeg spurgte hende, om der var noget, hun kunne bruge til at åbne den. Det var der – noget hun kunne bruge som rambuk. Hun begyndte at bearbejde porten – og efter et stykke tid, begyndte den at give efter for til sidst at lægge sig ned. Hun ville nu gå over den – men hver gang hun forsøgte at gå over den, svippede den op igen. Jeg opfordrede hende til at blive ved – og til sidst blev den liggende – og hun kunne gå hen over porten.

På den anden side skinnede solen. Landskabet var ikke længere gråt – men en blomstereng. Og verden lå åben lige så langt øjet rakte!

### 3. del

Her lærer du, hvordan du tester livsbegrænsende overbevisninger frem – og om forholdet imellem følelser og livsbegrænsende overbevisninger.

Livsbegrænsende overbevisninger er arbejdsmappens 5. oversigt – og rummer næsten 1000.

Når du skal løse et problem, kan du sige:

”Det er en følelse, jeg skal finde?” - test

Hvis du får et nej, kan du nu slutte, det er en livsbegrænsende overbevisning (det er kun de to muligheder, der er).

Alligevel kan du nu som kontrol sige:

”Det er en livsbegrænsende overbevisning, jeg skal finde?” - test

Hvis du får ja til det, går du til den indholdsfortegnelse, der er lige efter ”Instruktion i kort form” (side 3 af de sider, du satte i plastlommer).

Her kan du se, oversigten med overbevisninger er på siderne 11-40.

Ligesom da du skulle finde en følelse er det hurtigst at dele op – jeg kalder det at dele op i ”rum” – her et eksempel:

Du siger nu (til din krop): ”Det er på 11-25?” (jeg skal finde overbevisningen)? – test

Hvis ja:

”Det er på 11-15?”

Hvis ja:

Du kan nu vælge at dele yderligere op – eller spørge til en af gangen.

I dette eksempel vælger vi, at du får ja til side 11.

Som kontrol siger du nu:

”Det er (på side) 11?”

I modsætning til, når du finder frem til en følelse, hvor du ofte kan have glæde af at formulere en sætning, er de livsbegrænsende overbevisninger formuleret, så de i de fleste tilfælde umiddelbart kan anvendes (uddybes senere).

*Du mærker også livsbegrænsende overbevisninger*

Når du arbejder med livsbegrænsende overbevisninger, mærker du også (hvis du kan mærke dig selv) de fysiske lagringer i forbindelse med overbevisningen ex: hjertebanken, sveden, spændinger, svi, smerte, kvælning, fornemmelse. Jo mindre, du mærker, efterhånden som du prikker, jo nærmere vil du være 0 på 0-10 skalaen.

Det kan også være, du registrerer bevægelsen på 0-10 skalaen på en af de måder, der tidligere er beskrevet.

(Hvis du lige nu ikke kan mærke dig selv, tester du blot hvor du er på 0-10 skalaen.)

### *Hvorfor er det vigtigt at arbejde med livsbegrænsende overbevisninger?*

Vore tankekræfter "ser ud til" at have meget stor betydning for, hvad der kommer til at ske i vores liv. En Livsbegrænsende overbevisning "ser (som tidligere nævnt) ud til" at virke ligesom en selvopfyldende profeti og være årsag til, vi igen og igen skaber negative situationer i vores liv (test evt. om de har/har haft denne konsekvens for dig).

Vi har dannet disse overbevisninger i forbindelse med markante oplevelser i livet, hvor vi har taget grundigt stilling til, at noget er på en bestemt måde – for os selv. Det kan også være, vi har overtaget nogle overbevisninger fra forældre, bedsteforældre eller andre mennesker, der har haft stor betydning i vores liv.

Nogle overbevisninger (positive) vil være støttende for os i vores liv – og andre, dem jeg kalder livsbegrænsende, vil bestemt ikke! Det er de sidste, der er brug for at behandle.

En af de livsbegrænsende overbevisninger, jeg dannede i forbindelse med at blive nedsænket i koldt vand, da jeg var 6 måneder, var:

"Jeg er sikker på, jeg skal være svag for at få kærlighed"

Indtil da havde jeg insisteret (kraftigt) på at få kærlighed ved at vise styrke - ved at skrigge meget højt – indtil jeg besvimeede (begge mine forældre arbejdede meget). Det bekymrede mine forældre, at jeg besvimeede – og vores læge opfordrede dem til at tage alt tøjet af mig, når det skete, og putte mig ned i koldt vand!

Noget af det, jeg så for mig, da jeg arbejdede med denne livsbegrænsende overbevisning, var situationer med piger/kvinder, der havde afvist mig, fordi de *ikke* ønskede svaghed!

### *En livsbegrænsende overbevisning kan udløse mange følelser*

I forbindelse med, jeg arbejdede med denne livsbegrænsende overbevisning: "Jeg er sikker på, jeg skal være svag for at få kærlighed.", valgte jeg at se på, hvilke *følelser* den havde været i stand til at udløse undervejs i livet indtil da:

Vrede  
Kraftløs  
Mistillid  
Uønsket  
Mistro (overfor andre mennesker)  
Taknemmelig (føjte jeg skulle være)  
Forsonende (føjte jeg skulle være)  
Fralagt  
Utilfreds  
Forsømt  
Irriteret  
Udnyttet  
Umotiveret (har gjort mig)  
Besværligt (livet følte besværligt)  
Væmmelse (ved andre mennesker)  
Svigtet  
Skuffet  
Uomgængelig (har gjort mig)  
Frastødt (af andre mennesker)  
Mislykket  
Forkrampet (sammen med andre mennesker)



Dum  
Ikke respekteret  
Frustreret  
(alle var på 10!)

Jeg valgte også omvendt at se på, hvilke *livsbegrænsende overbevisninger*, der har kunnet udløse følelsen svag:

Jeg er sikker på, der aldrig er nok.  
Jeg er sikker på, andre skal forstå mig.  
Jeg er sikker på, andre ikke lever op til deres ansvar.  
Jeg er sikker på, jeg ikke må vise svaghed.  
Jeg er sikker på, jeg skal gøre noget ekstra for at blive taget alvorligt.  
Jeg er sikker på, jeg skal være svag for at få kærlighed.  
Jeg er sikker på, jeg skal være som andre.  
Jeg er sikker på, jeg bliver afhængig ved at skyldte andre noget.  
Jeg er sikker på, jeg skal betyde noget for andre.  
Jeg er sikker på, jeg mister andre, når jeg konfronterer.

Et andet eksempel på en livsbegrænsende overbevisning er:  
'Jeg er sikker på, der er aldrig penge nok.'

Hvis du har denne livsbegrænsende overbevisning, vil du opleve igen og igen, at der ikke er penge nok.

*Er der en "underliggende" livsbegrænsende overbevisning under en følelse, du har testet frem?*

Ud fra mine egne – og mine klienters erfaringer kan jeg kun anbefale at undersøge, om der er en "underliggende" eller "udløsende" livsbegrænsende overbevisning, når du har testet en følelse frem – det er der efter min erfaring altid (ikke mindst kan jeg anbefale at få den prikket ned på 0).

Et eksempel på dette kan være:

Følelse:

Jeg er så *bange* for, min partner afviser mig.

Livsbegrænsende overbevisning:

Jeg er sikker på, min partner afviser mig.

Hvis du vælger at finde den underliggende livsbegrænsende overbevisning med det samme, du har fundet frem til en følelse, vil du måske erfare ligesom jeg, at følelsens intensitet (på 0-10 skalaen) går nedad af sig selv, hvis du først prikker i forhold til den livsbegrænsende overbevisning (en halvering er almindelig). Så er der bare det sidste stykke ned til 0 at arbejde med i forhold til følelsen bagefter (gælder når det er en overbevisning hos jeget – uddybes i 4. del).

*De livsbegrænsende overbevisninger i oversigten skal i nogle tilfælde omformuleres.*

Oversigten med livsbegrænsende overbevisninger har allerede mange aspekter af livet med. Samtidig er den ikke fuldstændig. Det betyder, du i nogle tilfælde vil finde en overbevisning, som du umiddelbart synes rammer rigtigt – og alligevel ikke rammer fuldstændig præcist. Her skal du blot omformulere den indtil den passer fuldstændig præcist for dig (du kan teste, hvornår den er).

*Alle livsbegrænsende overbevisninger er ikke med i oversigten.*

I oversigten vil du finde livsbegrænsende overbevisninger, der er vigtige for dig at få arbejdet med. Det kan også være, en, der passer lige præcis for dig, mangler – og så føjer du bare til listen. Listen er ikke endelig.

(se evt. *Andet arbejde*)

*Hvordan skal jeg arbejde?*

Du kan vælge at arbejde dig fremad som beskrevet ovenfor – hvor du arbejder ud fra, hvad der er brug for i nuet (her overlader du blot planen til din sjæl).

Du kan også vælge at arbejde med udgangspunkt i et problem, du oplever – følelsesmæssigt/fysisk.

*Resumé af 3. del*

Du kan teste hvilken livsbegrænsende overbevisning, du har behov for at arbejde med ved at anvende arbejdsmappens oversigter.

**Tilføjelser til 3. del** (Her kan du vælge at springe til 4. del)

*Overbevisninger fører til handling*

Overbevisninger fører til handling, men de fører ikke nødvendigvis til umiddelbar handling. I nogle tilfælde fører en begyndende selvskadende handling til en selvstøttende reaktion på denne handling.

Om og hvornår overbevisninger fører til handling, "ser ud til at afhænge" af alle aspekter i vores personlighed – og hvordan de spiller sammen.

*Livsbegrænsende overbevisning – et eksempel*

"Jeg er sikker på, jeg ikke bliver set og hørt."

En morgen, hvor jeg endnu engang tog fat på mit personlige arbejde, testede jeg "Jeg er sikker på, jeg ikke bliver set og hørt." frem. Forinden havde mine tanker haft fokus på, der havde været problemer omkring annoncering af et af mine foredrag om TFT. Der havde endnu kun været ganske få tilmeldinger. Jeg begyndte at sige og blive ved med at gentage min overbevisning, alt imens jeg prikkede. Der gik bare et øjeblik, inden den "indre film" begyndte at køre:

Jeg har allerede været inde på, hvordan mine forældre, da jeg var spæd, tog alt tøjet af mig og puttede mig ned i koldt vand. Senere, når jeg endnu engang forsøgte at insistere på at blive hørt, tog min far mig med ud i gangen og gav mig en stor endefuld!

Min søster gik til gymnastik – og mine forældre var der altid, når hun skulle lave/give "opvisning". Jeg valgte at gå til fodbold – og mine forældre har *aldrig* overværet en eneste af de talrige fodboldkampe, jeg har spillet.

Min søster formåede ofte at være årsag til, jeg fik gjort opmærksom på mig selv – nogle gange med endefuld til følge.

Andre gange blev jeg skammet ud og gjort nar ad. Så under arbejdet med den sidste rest af overbevisningen sad jeg – fuld af følelser af pinlighed, flovhed og skam – og hulkede.

Jeg testede, jeg var nået i bund på skalaen og mærkede roen brede sig indeni.

Efter ca. 15 sekunder ringede telefonen. Det var to tilmeldinger til mit foredrag!

*At teste oplevelsen frem*

Da vi ikke altid umiddelbart kommer i kontakt med den ubehagelige oplevelse, hvor vi dannede en livsbegrænsende overbevisning eller den ubehagelige oplevelse, der er årsag til en aktuel følelse, er det – som beskrevet i forbindelse med arbejdet med en følelse – en mulighed at søge

oplevelsen ved at teste frem, hvornår man havde den (år, måned, uge, dag + evt. tidspunkt på dagen) og hvor. Det er oftest en meget kort vej til at få "kontakt" med oplevelsen.

#### *Hvad er det, der gør, det er muligt at prikke sig til en forandring?*

Samtidig med, det kan være svært at forstå (vi kommer måske til at forstå det efterhånden), er den forklaring, Erik Abrahamsen kom med i forbindelse med at overvære anvendelse af TFT, den bedste, jeg har fundet (se afsnit om dokumentation).

Her fortæller han, hvordan det, for ham at se, ser ud til at være muligt at udvirke at vores ubehagelige erindringsbilleder eller overlevelsesbilleder gradvis udviskes ved at forstyrre eller stresse (ved prikken) den indre instans, der tager sig af vores overlevelse.

Samtidig med, vi er glade for at overleve, har vi et ønske om at leve – et ønske om at der er liv i livet.

#### *Hvis du bare bruger din intuition*

Du kan vælge blot at bruge din intuition til at finde følelser og livsbegrænsende overbevisninger. Du kan ex lade dig lede af hvilken side, du slår op på (eller fornemmer, du skal slå op på) – og hvor dine øjne søger hen.

#### *Hvis du følger dit hjerte.*

På samme måde som i øvelse 1 kan du opnå svar fra hjertet. Her drejer det sig blot om at finde ud af, hvordan hjertet reagerer, når det er et ja/nej. Fornem dit hjerte – og sig indeni dig selv ned til hjertet: "Jeg hedder xxxx" (dit eget navn) nogle gange – og fornem hver gang hvordan hjertet reagerer (her et ja). Sig nu indeni dig selv: "Jeg hedder yyyy (et andet navn) – og fornem hjertets reaktion (her et nej). Øv dig herefter ved at sige noget, du ved er rigtigt – og noget, du ved er forkert.

Det drejer sig om at lære hjertets reaktion at kende, når det "siger" ja eller nej.

Du kan (hvis du kan mærke dine reaktioner fra hjertet) spørge hjertet, om det er den rigtige følelse eller livsbegrænsende overbevisning, du har fundet frem til.

Du kan også anvende svar fra hjertet på samme måde som ex ved at vippe.

Ex: Det er en følelse, jeg skal finde? Og hvis det er en følelse – Det er 1-5? Etc.

Der er fuldstændig overensstemmelse imellem de svar, du får fra hjertet – og de svar, du får fra/af din krop.

#### *At tolke mavefornemmelse*

En anden mulighed end at mærke hjertet eller teste er at tolke sin mavefornemmelse. Hvis der er ro i maven, indikerer det, at du bevæger dig i den rigtige retning. Uro derimod indikerer, du er på vej i en forkert retning.

#### *Tidligere liv?*

Jeg har under tiden klienter, som er *parate* til at gå over "grænsen" til tidligere liv. Nogle af dem går spontant fra en følelse tilbage til den oplevelse i et tidligere liv, som har skabt den aktuelle følelse. Det kan være forbundet med også at opleve, hvordan man døde i det pågældende liv. Under tiden kommer vedkommende i kontakt med andre følelser, som er forbundet med oplevelsen – og så er det bare at arbejde med dem en ad gangen.

En af mine klienter opfordrede jeg til at teste frem, hvornår han havde dannet den livsbegrænsende overbevisning, han havde fundet frem til, han skulle arbejde med. Han testede frem, at han havde dannet den i forbindelse med fødslen. Jeg kunne se, han nu testede på noget uden at fortælle, hvad det var. Et øjeblik efter fortalte han: "Jeg testede frem, at det her er den 16. inkarnation, hvor den her problemstilling har været et tema!" (Vi havde *ikke* inden da snakket om

tidligere liv.) Jeg opfordrede ham til at teste, om det var muligt at "afslutte" denne problemstilling ved at prikke nu. Det testede han ja til.

"Det ser ud til" nogle af de livsbegrænsende overbevisninger, vi lever på i dette liv er dannet i tidligere (du kan teste, hvordan det forholder sig for dig).

*Er der nogen grænser for, hvad jeg kan arbejde med?*

Der ser ikke ud til at være nogen grænse for, hvad du kan arbejde med. Alligevel vil det være sådan for mange, at modet kan svigte. Følelser kan under tiden gøre meget ondt – og der kan være situationer, hvor modet svigter os, og vi derfor afstår fra at "gå ind i" en følelse – og derfor har brug for hjælp!

Jeg bruger under tiden dette billede:

Som barn oplevede jeg, det kunne være ubehageligt at gå igennem et mørkt rum. Hvis der så var en, der var større end mig, som ville gå med, turde jeg godt.

Under tiden har vi brug for at være sammen med et andet menneske, vi har tillid til, når vi skal igennem et "mørkt rum" – eller en ubehagelig oplevelse – med tilhørende følelser.

Jeg har tidligere nævnt, at vi nogle gange spontant kommer i kontakt med oplevelsen, der udløste den aktuelle følelse. Dette "ser kun ud til" at ske kun, når vi er parate til det. Der hvor man *ikke* er parat til at klare det på egen hånd, kommer kontakten med den tidligere oplevelse først i det øjeblik, man er sammen med et andet menneske (kan være en psykolog/psykoterapeut), som man har tillid til kan hjælpe med at komme eller gå igennem det.

Inden, man vælger at finde et andet menneske, kan man dog prøve at gøre det svigtende mod til genstand for et arbejde. Vores problemstillinger "ser ud til" at ligge i forskellige lag eller niveauer – og vi må arbejde med det, der ligger yderst eller øverst først.

#### **4. del**

Her skal du lære, hvordan du kan finde frem til, hvem der har følelsen eller den livsbegrænsende overbevisning.

En følelse eller livsbegrænsende overbevisning kan være hos jeget, en livsbegrænsende delpersonlighed (Oversigt 1) eller en repræsentation af en anden (Oversigt 2) (Se 5. del).

*Hvor har delpersonen sin livsbegrænsende overbevisning fra?*

Ligesom jeget har delpersonen enten overtaget en livsbegrænsende overbevisning fra betydende andre eller har dannet den i forbindelse med oplevelser (ubehagelige) igennem livet.

*Hvad er en delpersonlighed?*

Ingen af os er på samme måde hele tiden. Vi skifter personlighed afhængigt af situationen og af hvem, vi er sammen med. Disse skift kan vi fortage på brøkdeler af et sekund.

Delpersonligheder er dannet i samspillet med forældre og andre betydende mennesker i vores liv.

Vi rummer både *livsbefordrende* og *livsbegrænsende* delpersonligheder. De *livsbefordrende* kan være ex: jeget, den glade, den positive, den imødekommende, den åbne, den stærke, den varme, den retfærdige, den retskafne, den tro, den fleksible, den spontane, den fredelige, den velovervejede.

Oversigt 2 rummer en række af mulige livsbegrænsende delpersonligheder (du kan have brug for at tilføje til listen).

Du vil måske umiddelbart bemærke, at jeget også er med på listen over *livsbegrænsende* delpersonligheder. Jeget er livsbegrænsende indtil det bliver *befriet* for livsbegrænsende overbevisninger.

### *Det selvskadende menneske*

Man kan sige, det er et paradoks, at vi i kraft af de livsbegrænsende overbevisninger, vi lever på, kan være selvskadende eller selvnedbrydende.

For mig at se er det et paradoks, at mange mennesker skader sig selv – og dermed angiveligt forkorter livet.

Den ultimative måde er at begå selvmord. Her tænker jeg på at gøre noget, som har øjeblikkeligt – eller næsten øjeblikkeligt resultat.

Vi kan også på mange måder skade os selv ved at handle på måder, der er i dyb modstrid med vores egeninteresse – eller vores egentlige interesse.

Man kan sige, de livsbegrænsende overbevisninger hensætter os i en "nøjes med tilstand". Vi nøjes med det liv, vi har, i kraft af de overbevisninger, vi bærer eller lever på.

Resultaterne af at leve på disse overbevisninger er, at vi: spiser for meget, drikker for meget, indtager narkotika, accepterer at blive slået på (verbalt eller fysisk), overforbruger kroppen, lader os misbruge af andre, slår på andre (mentalt eller fysisk) – og opnår derved oftest at skade os selv ved at blive afvist af andre.

Det "ser ud til at være" jeget, der ender med at træffe en beslutning om, hvad jeg skal – eller hvordan, jeg skal handle i en situation.

Noget, der kan give/oftest giver problemer for os, er, når vi på baggrund af en livsbegrænsende overbevisning hos en delpersonlighed har fået udløst en følelse i jeget, som gør det svært for os at handle – eller at handle på en optimal måde (i overensstemmelse med vores egentlige selv).

Hvis en delpersonlighed har den livsbegrænsende overbevisning, jeg allerede har omtalt: "Jeg er sikker på, jeg skal være svag for at få kærlighed", vil den påvirke jeget i situationer, hvor jeget stræber mod at udfolde sin styrke. Indeni vil delpersonligheden stå og sige (eller råbe): "Husk du skal være svag!" – hvilket udløser en følelse i jeget.

("Det ser ud til" vores naturlige tilstand er styrke. Vi drømmer om at være stærke på alle planer – og vi tiltrækkes af mennesker, der tør at vise styrke.)

Hvis du bruger at sætte mål eller lave målsætninger, kan det være: at være i jeget eller en *livsbefordrende* delpersonlighed det meste af tiden.

Oversigt 1 gør det muligt at teste, hvilken delpersonlighed, der har en følelse eller overbevisning.

Jeg har haft lejlighed til at arbejde med noget af det allermest ekstreme, menneskelivet byder på. Oversigten med delpersonligheder vidner om det.

Begynd på den måde du allerede har lært med at teste, om det er en følelse eller en overbevisning, du skal finde – og find den.

Sig nu: "Det er hos jeget, den er? – test

(Hvis ja, er det blot, som du allerede har lært.)

Hvis nej:

Sig: "Det er hos en delpersonlighed, den er?"

Hvis ja:

Find 'Oversigt 1' med livsbegrænsende delpersonligheder.

Find (ved test) den livsbegrænsende delpersonlighed.

Forestil dig (eller mærk), du er den livsbegrænsende delpersonlighed, og prik i forhold til den livsbegrænsende følelse eller overbevisning, du fandt frem.

#### *Bemærk:*

Når det er en livsbegrænsende overbevisning hos en livsbegrænsende delpersonlighed, der udløser en følelse i jeget, kan du (i lighed med det, jeg tidligere har beskrevet) med fordel arbejde med den livsbegrænsende overbevisning først. Her vil du blot sandsynligvis erfare (ligesom jeg – og mine klienter), at følelsen i jeget er kommet ned på 0 på 0-10 skalaen alene ved at arbejde med den livsbegrænsende overbevisning hos den livsbegrænsende delpersonlighed.

Jeg har også oplevet at både jeget og "Den perfekte (Niels) var intolerante (følelse). Det blev løst af en gang – blot ved at fokusere på følelsen intolerant.

#### *Resumé af 4. del*

Du kan teste om en følelse eller en livsbegrænsende overbevisning er hos jeget eller hos en delpersonlighed. Hvis det er hos en delpersonlighed, kan du finde ud af hvilken ved at anvende 'Oversigt 1'.

#### **Tilføjelser til 4. del**

##### *Den indre kritiker – et eksempel på en delpersonlighed*

En delpersonlighed, som hos mange er "veludviklet", er *den indre kritiker* eller *Kritikeren*. Når du ser den for dit indre blik, ligner den dig. Den er dannet af handlemåder (vi har "efterabet"), livsbegrænsende overbevisninger og holdninger far, mor og andre markante personer i vores liv havde eller har.

Når vi skal behandle den indre kritiker med TFT, må vi forholde os til hvilke følelser, den er i stand til at ramme os i – eller med. Man kan også tale om, hvordan den er i stand til at styre os – og dermed styre vores liv.

Det kan være, den er i stand til at få dig til at føle dig dum, mindreværdig, uduelig, ked af det, give dig skyldfølelse.

Når vi føler selvhad, kan det være denne delperson, der hader os – fordi vi ikke lever op til de krav og forventninger – som engang blev bygget ind i denne delperson.

Løsningen kan derfor være at arbejde med hver enkelt af de følelser, den er i stand til at aktivere i dig (i jeget).

Det gøres dog mest effektivt ved at fokusere på 'Kritikerens' livsbegrænsende overbevisninger. (Se *Hvordan støtter jeg jeget – eller sætter jeget fri?*)

Så længe *Kritikeren* virker på baggrund af livsbegrænsende overbevisninger, er *Kritikeren* skadelig for jeget. *Kritikeren* kan imidlertid nå til at have en god og konstruktiv funktion som den, der stiller de kritiske spørgsmål – uden at dømme jeget. De kritiske spørgsmål vi har glæde af at få stillet.

##### *En uhensigtsmæssig balance*

Du vil måske i nogle tilfælde opdage, livsbegrænsende delpersonligheder (i kraft af deres livsbegrænsende overbevisninger) afbalancerer hinanden eller holder hinanden i "skak", sådan at en bestemt adfærd er mulig ex at man kan lade sig udnytte – og udnyttet andre.

##### *Balancen forskubbes undervejs*

Der er øjeblikke undervejs i frigørelsesprocessen, hvor balancen imellem de enkelte instanser i personligheden er/bliver forskubbet. Du mærker det – eller registrerer det ved det, du tester frem, der er behov for at arbejde med.

### *Vi kan have dannet mange delpersonligheder af den samme*

En ung mand, som havde været i en længerevarende dyb depression, havde dannet mange delpersonligheder af den samme. Depressionen var udløst, da hans daværende kæreste forlod ham, da han var 22 år, og delpersonlighederne var dannet på det tidspunkt. Den delpersonlighed, der var dannet mange af var *Den depressive* – og en af de overbevisninger, de alle havde brug for at arbejde med var: ”Jeg er sikker på, intet nogensinde bliver, som jeg havde forestillet mig.”

Hvis man ikke er opmærksom på dette aspekt (at flere af den samme kan dannes), kan man undre sig over, man tester den samme livsbegrænsende overbevisning frem igen og igen.

## **5. del**

*Når den livsbegrænsende følelse eller overbevisninger er hos en repræsentation af en anden.*

Her skal du lære, hvordan du tester frem, om en livsbegrænsende følelse eller en livsbegrænsende overbevisning er hos en repræsentation af en anden.

De vigtigste repræsentationer af andre er oftest ex: mor, far, bedsteforældre, søskende, lærere (se oversigt 2 med 'Livsbegrænsende repræsentationer af andre').

Du kan se disse repræsentationer ved at lukke øjnene og se dem for dig en for en (nogle ser dem blot som skygger i gråtoner).

I nogle tilfælde vil du have behov for også at finde en livsbegrænsende delpersonlighed af en repræsentation af en anden. Her anvender du blot også oversigten med livsbegrænsende delpersonligheder.

*Hvordan mærker jeg en livsbegrænsende delpersonlighed eller livsbegrænsende repræsentation af andre?*

Ofte er det sådan, at du vil mærke, hvordan den livsbegrænsende delpersonlighed eller livsbegrænsende repræsentation har det følelsesmæssigt – og dermed kropsligt, når du arbejder med en livsbegrænsende overbevisning eller følelse hos denne. Det kan virke lidt specielt de første gange – men observationen bidrager jo blot til øget selvforståelse eller selvindsigt.

Bemærk:

Det er ikke alle sider (delpersonligheder) i vores forældre og andre, der virker livsbegrænsende for os. De kan i større eller mindre omfang også virke støttende for os. Det er blot de sider, der virker livsbegrænsende for os, vi kan have glæde af at forandre.

Sig: Det er i jeget (følelsen eller overbevisningen er)? – og test.

Hvis nej:

Sig: Det er i en delpersonlighed (følelsen eller overbevisningen er)? – og test.

Hvis nej:

Sig: Det er i en repræsentation af andre (følelsen eller overbevisningen er)? – og test.

Prik i forhold til livsbegrænsende overbevisninger før du prikker i forhold til den udløste følelse – også når det gælder en livsbegrænsende overbevisning i eller hos en repræsentation af en anden.

## Resumé af 5. del

Du kan teste om en følelse eller en livsbegrænsende overbevisning er hos jeget, hos en delpersonlighed eller hos en repræsentation af en anden. Hvis det er hos en repræsentation af en anden, kan du finde ud af hvilken/hvem ved at anvende oversigt 2.

### Tilføjelser til 5. del

#### "Selvet" og "egoet"

Nogle bruger at tale om "selvet" og "egoet" som to hovedinstanser i personligheden. Set i forhold til 'Fri ved at prikke' repræsenteres "selvet" her af "jeget" – og "egoet" af de "livsbegrænsende delpersonligheder".

#### Når et traume bliver aktiveret

Vi kan vælge at blive forbandede over, der nu er ubalance igen – eller vi kan vælge at se det som en mulighed for at tage endnu et skridt mod friheden. Jeg oplever selvfølgelig den sidste tilgang mest konstruktiv.

#### 'Fri ved at prikke' og børn

Børn har ofte endnu hurtigere effekt af TFT end voksne – måske fordi de ikke er nået til at have så mange forbehold.

Børn kan lære selv at prikke, når de er parate (modne og motiverede) til det. Det er muligt både at se børn som nogen, der udelukkende lever med konsekvenserne af at vokse op sammen med deres forældre – og som nogen, der lever med konsekvenserne af alle de liv, de har levet. Uanset om man ser dem på den ene eller den anden måde, kan man i første omgang vælge blot at fokusere på dette liv.

Børn viser med deres adfærd (i de fleste tilfælde) blot en naturlig reaktion på det, de er udsat for i familien. Man taler derfor om, at børn kan være *symptombærere* eller at børnenes adfærd blot er et *symptom* på de problemer, der er i familien.

Forældrene er ledere i familien – og har dermed ledelsesansvar. Dette ansvar "ser ud til" at kunne udøves med størst effekt ved at forældrene tager ansvar for selv at have det godt.

Et eksempel:

En kvinde ringede til mig og fortalte, hun havde problemer med sine to børn, som hun er "alene" med. Da hun spurgte, om hun skulle tage børnene med, bad jeg hende om i første omgang at komme selv.

Vi arbejdede med de ting, der frustrerede hende i forhold til hende selv og i forhold til børnene – herunder problemer med at rumme børnenes naturlige reaktioner på hendes frustrationer.

Børnenes adfærd ændrede sig meget hurtigt – og jeg så dem aldrig!

Jeg afslår normalt "bare" at behandle et barn uden samtidig at behandle forældrene (det er ikke bare *symptomet*, der skal behandles) – men som jeg oplever det, kan også et barn rumme aspekter (have problemer), som "ser ud til" at have en anden sammenhæng end dette liv. Der kan også være tilfælde, hvor man efter en afvejning (ex sociale myndigheder) bestemmer, at et barn fortsat skal være i sit hjem til trods for relativt store problemer i familien (forældrene kan ex være afhængige – og derfor have svært ved at gribe deres ansvar). Her kan der være situationer, hvor jeg ensidigt har fokus på at støtte barnet (i forhold til at rumme forældrenes oprørsel). Når man "ser" på *mønsterbrydere*, viser det sig, der har været en eller flere betydende voksen/voksne (uden for deres familie) i deres liv.



Når små børn skal behandles med TFT forudsætter det, de bliver behandlet, når de oplever eller er i det, der er ubehageligt.

Her kan forældrene med fordel lære at prikke, da det oftest vil være dem, der er der i situationen, hvor barnet oplever ubehaget.

Forældre må dog hele tiden være opmærksomme på, om det er dem, der er årsag til det ubehag, barnet oplever – og i de tilfælde sørge for at behandle sig selv. Du kan umiddelbart teste frem, om noget i/hos dig er årsagen.

Indenfor kinesiology anvendes behandling pr. stedfortræder. Det betyder, at der testes og behandles (den fysiske påvirkning – her prikken) på den ene af forældrene imens han eller hun har fysisk kontakt med sit lille barn.

Til børn, som er lidt ældre, og som endnu ikke har udviklet talforståelse, kan en pegetavle (med billeder/tegninger af mennesker i forskellige grader af ubehag) anvendes til at snakke om bevægelsen på 0-10 skalaen.

Det er vigtigt for mig at slå fast, at det *ikke* er rimeligt at behandle et barn for et familieproblem.

#### *Hvad er målet?*

Hvis man skulle beskrive et mål, kunne det være at føle sig fri til at leve i overensstemmelse med sig selv – og at leve i et samspil med andre, som lever i overensstemmelse med sig selv.

Det indebærer at jeget når til fuldt og helt på egen hånd at håndtere livet – gerne i samarbejde med livsbefordrende delpersonligheder. Det kan både være dem, som hele tiden har været livsbefordrende ex den glade, den humoristiske, den positive, den åbne, den tillidsfulde, den stærke, initiativtageren - og dem, som tidligere var livsbegrænsende, men som nu har fået arbejdet tilstrækkeligt med deres livsbegrænsende overbevisninger.

Arbejdsmappens redskaber giver mulighed for at krænge alt det af, som giver anledning til konflikter indeni – eller konflikter med andre.

Under denne proces med at krænge alt det af, man egentlig ikke ønsker skal være en del af ens personlighed, opdager man under tiden også meget ubehagelige aspekter, som man måske slet ikke var klar over, man rummede – og i den intensitet eller styrke. Her er der ikke andet at gøre end at se det i øjnene og få prikket. Det er som det er – og vi kan ikke forandre noget, vi ikke ser i øjnene.

Hvis du ser på oversigten over delpersonligheder, giver det umiddelbart en fornemmelse af, hvad mennesket kan rumme.

Nogle af mine klienter har anvendt udtrykket "at afvikle" livsbegrænsende delpersonligheder. Jeg foretrækker at tale om at nå frem til accept af de tidligere livsbegrænsende delpersonlighederne (og at de når frem til accept af sig selv). Den accept kan vi nå til, når de livsbegrænsende delpersonligheder (og repræsentationer af andres livsbegrænsende delpersoner) ikke længere angriber jeget – men bakker det op (det kan også ske ved, at de ikke blander sig). Der hvor jeget, delpersonligheder og repræsentationer af andre arbejder sammen (ikke længere modarbejder hinanden) er der ro indeni – og tanken opleves klar eller målrettet. Alle vores delpersonligheder (- og jeget og repræsentationerne af andre) har brug for at føle accept. Selv den delperson, der kan slå et andet menneske ihjel i selvforsvar.

#### *Hvad er kroppen?*

Kroppen er nødvendig for, du kan gøre erfaringer med at være menneske. Hvordan, kroppen er, "ser ud til" at være et udtryk (om den er rask eller syg – og hvordan den ser ud) for vores overbevisninger.

Prøv at teste – hvordan det er for dig!

Kroppen/vores celler "ser ud til" at rumme informationer fra alle de erfaringer, vi har gjort (i dette - og tidligere liv). Ex: En af de livsbegrænsende overbevisninger, jeg har arbejdet med at ændre, kunne jeg teste frem, jeg havde dannet for 50.000 år siden.

### *Det syvårige perspektiv*

Ifølge nogle forskere udskiftes vores celler i løbet af syv år. Vi kan have fysiske symptomer eller "skavanker" som, vi tænker, er uafvendelige – og samtidig er det muligt at have et positivt perspektiv ved at tænke på cellernes gradvise udskiftning.

"Det ser ud til", vi i kraft af at ændre vores livsbegrænsende overbevisninger skaber eller beforder en anderledes cellulær udvikling. Man kan også tale om at cellernes information ændres. (Hvordan tester du, det forholder sig – for dig?)

### *Hvad kan jeg arbejde med?*

Du kan arbejde med mange forskellige aspekter ved hjælp af arbejdsmappens redskaber – her blot nogle få eksempler:

Forhold til/syn på overordnede/autoriteter

Forhold til/syn på andre/partner

Forhold til/syn på dig selv

Forhold til/syn på succes

Forhold til/syn på rigdom

Forhold til/syn på gæld

Vægt

Seksualitet

"Hensynsbetændelse"

"Behagesyge"

Sygdom i det hele taget

Da jeg selv arbejdede med aspekter omkring gæld, kom jeg til at tænke over, hvad en positiv overbevisning omkring gæld kunne være. Efter et øjeblik kom: "Jeg er sikker på, gæld er muligheder."

For 25 år siden lånte vi penge til det hus, vi bor i. Økonomisk var det lidt hårdt i de første år – men det har givet os så mange muligheder.

### *Hvad kan jeg tage udgangspunkt i?*

En følelse eller fornemmelse, du mærker i kroppen.

Et symptom (ubehag, smerte, spænding), du mærker i kroppen.

En frustration over manglende bevægelse/udvikling.

En negativ tanke, du bliver opmærksom på.

Et udviklingsmål (for at få arbejdet med de barrierer, der er imellem dig og målet).

Noget du oplever som et problem.

### *Hvad kan jeg forvente?*

Det afhænger af din historie, hvad du kan forvente. Du skal forvente, du igen vil møde de følelser, du har været i tidligere i dit liv. Hvis de har været svære/ubehagelige, kan det også opleves svært/ubehageligt at møde dem igen. Det gode ved at anvende TFT er, at det som hovedregel ikke er så lang tid (typisk 5 min.), det er ubehageligt at møde følelserne igen.

Det ser også ud til at have en betydning, hvor tålmodig du er. Hvis du har længtes efter en forandring i meget lang tid, kan det godt være, du i en periode kommer til at arbejde med noget daglig.

Noget, som også ser ud til at kunne have indflydelse på "et indre krav" om at skabe forandring hurtigt, kan være alvorlig eller livstruende sygdom.

### *Følelse af tomhed*

Der kan for nogle opstå en situation, efter rigtig mange negative overbevisninger er elimineret, som kan fornemmes som en tomhed, som kalder på at blive fyldt ud. Hvis du skulle opleve en sådan tomhed, kan du vælge bevidst at forholde dig til, hvilke positive overbevisninger, du gerne fremover vil leve på – som dit jeg/selv, der har fokus på at leve (i modsætning til egoet, der har fokus på overlevelse).

Her kan du prikke en "sekvens/runde" på negative overbevisningers positive modstykke (også her kan du bruge oversigten over overbevisninger). Du skal blot selv omformulere ex: "Jeg er sikker på, jeg ikke er noget værd" til ex "Jeg er sikker på, jeg er et meget værdifuldt menneske."

'Det ser ud til', man kan forebygge en følelse af tomhed ved at prikke en "sekvens/runde" på det positive modstykke, når en negativ overbevisning er prikket ned på nul.

En klient fortalte om en følelse af tomhed, som han selv havde fundet andre veje til at forandre. Han oplevede efter at have elimineret rigtig mange livsbegrænsende overbevisninger stadig at have tanker, der kunne relateres til "egoet". Han opdagede også, at smerte, han kunne registrere forskellige steder i kroppen, opstod, når han tænkte tanker, der relaterede sig til "egoet". Smerten fortalte ham på den måde, når han var på et "galt" eller "forkert" spor.

Han fandt selv frem til en teknik, andre har beskrevet, hvor man lægger hånden på det sted, hvor der i øjeblikket er smerte – lytter til "egoets" tanker (negative eller ex selvophøjende eller selvovervurderende) – reformulerer dem (positivt) – og gentager dem nogle gange – stadig med hånden på det pågældende sted.

Effekten oplevede han var, at de positive reformuleringer får let ved at tage over, når "egoet" endnu engang tænker negative eller ex selvophøjende tanker.

Jeg valgte at tage dette med som et eksempel på, at man også kan gøre andet end at prikke.

### *Hvad motiverer undervejs?*

På samme måde, som det er med andet, vi har brug for at lære, oplever mange også med TFT umiddelbare resultater, som opmuntrer eller inspirerer til at gå videre.

Herefter kan der godt være faser med tvivl, hvor man endog kan være parat til at opgive. Alligevel prøver man at gå lidt videre – og får derved lejlighed til at opleve den næste opmuntring. Det kan være en indsigt eller forståelse. Det kan også være oplevelser af noget, der lykkes (som ikke plejer at lykkes). Det kan være en følelse af lettelse e.a.

### *Hvordan forløber "processen"*

Det er forskelligt fra menneske til menneske. Ofte er det dog sådan at det går fra det grundlæggende til det mere detaljerede. Det kan betyde, du til at begynde med udelukkende skal arbejde med følelser og overbevisninger i jeget. Siden kommer du så til oftere og oftere at arbejde med især livsbegrænsende overbevisninger hos delpersonligheder og repræsentationer af andre. Der er ikke noget, der er rigtigt eller forkert – der er blot det, du oplever.

Du kan begynde med bare at gøre det enkelt – og udelukkende fokusere på dit jeg. Hver gang du har en oplevelse af, en følelse er aktiveret (opleves i de fleste tilfælde fysisk et sted i kroppen inkl. hovedet), finder du ud af hvilken – og fornemmer eller tester frem, hvor intens den er på 0-10 skalaen. Herefter finder du den livsbegrænsende overbevisning, der udløser følelsen – og fornemmer eller tester frem, hvor stærk overbevisningen er på 0-10 skalaen. Så prikker du i forhold til overbevisningen.

Når du skal prikke i forhold til den livsbegrænsende overbevisning før, du prikker i forhold til følelsen, er det fordi, du derved samtidig opnår at følelsens intensitet mindskes (går nedad på 0-10 skalaen). Når du er færdig med at prikke i forhold til overbevisningen, prikker du i forhold til følelsen.

(Husk hele tiden at notere, hvad du arbejder med.)

Når du er fortrolig med blot at fokusere på jeget, vælger du, hver gang en følelse er aktiveret, at teste frem, om det er i jeget, i en delpersonlighed eller i en repræsentation af andre – finder ud af hvilken følelse, det er – og fornemmer eller tester frem, hvor intens den er på 0-10 skalaen.

(Denne instruktion er samlet i det, der hedder "Tillæg til instruktion i kort form", som er i forbindelse med arbejdsmappens oversigter)

Herefter tester du frem, hvem der har den udløsende overbevisning: jeget, delpersonlighed eller repræsentation af andre – finder overbevisningen – og prikker.

Hvis det er en følelse og en overbevisning i jeget, gælder det samme som ovenfor. Hvis det er en følelse i jeget og en overbevisning hos en delpersonlighed eller repræsentation af andre, er følelsen på 0 i jeget på 0-10 skalaen, når du har prikket overbevisningen ned på 0.

Hvis både følelse og overbevisning er hos en delpersonlighed eller en repræsentation, gælder det samme, som hvis både følelse og overbevisning er i jeget – at der er behov for at prikke i forhold til følelsen, når du er færdig med at prikke i forhold til overbevisningen.

Når du hos/for en delpersonlighed arbejder med en livsbegrænsende overbevisning, som har udløst en følelse hos en anden delpersonlighed, er denne følelse på 0 (på samme måde, som hvis det var en følelse i jeget), når du er færdig med at arbejde med den livsbegrænsende overbevisning hos/for delpersonligheden.

Ved stadig at arbejde dig fremad, ændrer du hele tiden på det indbyrdes forhold imellem jeget, delpersonligheder og repræsentationer af andre.

*Du kan kun få svar på det, du spørger om.*

Jo mere, du arbejder med, jo flere muligheder opdager du med hensyn til, hvad du kan spørge om/teste frem.

Hvis du får brug for inspiration til at løse et problem, kan du vælge at kontakte en psykolog, psykoterapeut, en erfaren kinesolog eller en der er særligt uddannet "Fri – ved at prikke – instruktør".

De situationer, hvor du kan have behov for inspiration, er, hvis du oplever, det ikke er muligt at komme ned på 0 på 0-10 skalaen. Så er der behov for at øge din forståelse af årsagen til din følelse eller årsagen til, du dannede en overbevisning.

*De indre repræsentationer af dig selv*

Du har indre repræsentationer af dig selv i alle aldre – lagret i forbindelse med markante oplevelser igennem livet. Alle er formet af de omgivelser eller relationer, du er indgået i.

*Hvad aktiverer følelser hos delpersonligheder?*

Delpersonligheder kan få aktiveret følelser på baggrund af både livsbefordrende og livsbegrænsende overbevisninger i jeget, overbevisninger hos andre delpersonligheder og repræsentationer af andre. Du behøver ikke spekulere over i hvilken rækkefølge, du skal arbejde med forskellige aspekter – test det blot frem (jeget ved, hvad der er optimalt).

*Hvordan støtter jeg jeget – eller sætter jeget fri?*

(Hvordan du generelt kan arbejde.)

Der er to veje, du kan vælge at gå.

1. Du kan fokusere på jeget.

2. Du kan vælge at fokusere på det, der påvirker, rammer og dermed begrænser jeget (en livsbegrænsende overbevisning i jeget, hos en livsbegrænsende delpersonlighed eller en livsbegrænsende repræsentation af andre).

Et parallelt billede:

Lidt på samme måde, som du kan vælge enten at fokusere på "den mobbede" eller "den/de mobbende".

Den mest grundlæggende løsning er at fokusere på "den/de mobbende". Men det har også effekt at arbejde med de følelser, der udløses hos "den mobbede". Det kan bevirke "den mobbede" er mindre modtagelig for mobning – at det ikke påvirker så meget – og at det derfor bliver uinteressant at mobbe vedkommende.

### *Hvad er det, der giver os problemer?*

"Det ser ud til" alle vores oplevede problemer har udspring i konflikter imellem jeget, vores delpersonligheder og vores repræsentationer af andre (på baggrund af tidligere dannede livsbegrænsende overbevisninger).

### *Forandring*

Nogle siger, at forandring begynder der, hvor du begynder at fokusere på noget, du oplever som positivt – noget, du virkelig ønsker dig!

Men man kan også sige, forandringen sker der, hvor du flytter dig fra at tænke negativt til at tænke positivt.

### *Hvad er det, der gør, det er så svært at forandre sig?*

Ved begyndelsen af livet fødes vi ind i en lille familiegruppe og lærer at "hyle som de andre ulve i flokken". Det betyder (som jeg har været inde på), vi gradvis overtager – eller i nogle tilfælde *tvinges* til at overtage - tanker, livsfilosofier og overbevisninger.

Der, hvor vi *ikke tvinges* til at overtage tankemønstre, gør vi det alligevel for at bakke vores forældre op (også selv om det kommer på tværs af vores eget psykiske velbefindende/helbred). Hvis man ex har/har haft forældre med et negativt livssyn (med negative forventninger), vil man være præget af det - og opleve negative forventninger bliver opfyldt.

"Det ser ud til", fysisk overlevelse har en førsteprioritet i denne fase af livet (kan også have det senere). Man kan også sige, vi vælger at "samarbejde" med vores forældre. Vi gør, hvad vi kan for at holde modet oppe hos vores forældre eller hjælpe dem til at være i så godt humør som muligt. Vi danner os også vores egne overbevisninger i forbindelse med de oplevelser, vi har med medlemmer af familiegruppen - eller andre.

Problemet ved at indgå i dette "samarbejde" er, at det præger os eller sætter – ofte dybe – *aftryk*. Det er alle disse *aftryk* eller *mønstre* (hvoraf langt de fleste er ubevidste – vi mærker dem bare), vi skal gå imod, når vi skal sætte os selv fri.

### *Hvordan er det at fjerne aftryk?*

Nogle siger, det første skridt er det største. Det gælder også her. Man kunne måske her sige, at *de* første skridt er de største.

Problemet kan være, at man stadig *ubevidst* "hænger fast" i loyaliteten overfor forældrene. De følelser, vi kan søge at undgå at skabe i vores forældre, er ex at de bliver kede af det, at de kommer til at føle sig afmægtige, at de får skyldfølelse, at de føler sig uduelige e.a.

Når vi søger at undgå at skabe disse følelser i vores forældre, skyldes det også, vi selv på samme tid bliver ramt i eller får aktiveret nogle følelser: Det er så ubehageligt (skyldfølelse, usikkerhed, angst) for mig at være årsag til, mor eller far bliver ked af det. Det er så ubehageligt for mig, når mor føler sig uduelig – så begynder hun at snakke om at forlade far og mig (og jeg har det skidt med at føle mig forladt). Det er så ubehageligt for mig, når far føler sig afmægtig – enten bliver han meget vred – nogle gange i lang tid, eller også begynder han at slå. Det er så ubehageligt, når mor får skyldfølelse over for mig – så føler jeg, det er min skyld.

Så en væsentlig del af at fjerne aftryk er at arbejde med de følelser, du får aktiveret, når du skal til at fjerne dem.

### *At arbejde med sin modstand*

Vi kan have modstand på mange ting. Her vil jeg fokusere på måske den vigtigste – i den forstand at den kommer til at øve indflydelse på, hvordan livet opleves i alle dets aspekter – modstand imod at give sig selv det bedste.

Mange af os har lært, livet ikke handler om os – men om andre mennesker ex: mor, far, en af ens søskende ect. Det gør, at vores jeg, vores delpersonligheder og repræsentationer af andre kan rumme en række livsbegrænsende overbevisninger, der relaterer sig til synet på eller oplevelsen af hvor værdifulde/betydningsfulde vi føler, vi er. Rent praktisk kan du forestille dig, at de livsbegrænsende delpersonligheder og repræsentationer, der har livsbegrænsende overbevisninger med hensyn til, hvor meget du skal give eller ikke give dig selv, kommenterer (siger eller råber) indeni dig, når du forsøger at give noget til dig selv. Den ubevidste oplevelse kan lige frem være, at de står i en cirkel rundt om – og alle på en gang på en eller anden måde udtrykker: "Her i livet handler det ikke om dig!" Så kan det være rigtig svært at komme i gang med at bruge denne arbejdsmappes redskaber – til at give sig selv det bedste - befrielse. Jeg kan derfor stærkt anbefale at arbejde med en eventuel modstand til at begynde med, da det fremad kan gøre vejen til at løse et problem meget kort.

Begynd derfor med at undersøge, hvor stor din egen modstand er og hvad den består af – og få den behandlet – så det bliver let for dig at sætte dig hver dag – eller når du har behov for det ex ved et symptom fra kroppen – eller bare spørg jeget, om der er noget, det vil være godt for det, du arbejder med i dette øjeblik (og anvende denne arbejdsmappes redskaber).

Der, hvor du svigter en aftale med dig selv om at arbejde dagligt (hvis du har lavet en), tærer du på din egen selvfølelse eller dit eget selvværd. Der, hvor du overholder dine aftaler med dig selv, bygger du hele tiden på dit selvværd – eller øger dit selvværd – siger henholdsvis: "Det er du ikke værd!" eller "Det er du værd!"

I mit firmanavn eller kliniknavn er der meget bevidst byttet om på *du* og *jeg* – så det i stedet hedder *jeg* og *du*. At sætte *jeg* før *du* er ikke egoisme – men blot en nødvendighed, hvis *jeg* skal blive ved med at have noget at give af til mit - eller mine *du*-er.

#### *At arbejde ud fra en drøm*

Når vi har drømt, er der som regel noget i drømmen, vi særligt hæfter os ved. Fokuser på det, du hæfter dig mest ved og sig:

Der er noget jeg kan arbejde med i forhold til det, jeg hæfter mig ved? - test

Det er en følelse? - test

Det er en overbevisning? – test

Etc.

#### *Hjælp til at forstå*

Når du er *inde under* en følelse – og du evt. har svært ved at finde ud af præcis, hvad det handler om, kan du bruge oversigterne over følelser og overbevisninger (evt. livs aspekter) *herfra*, hvor du nu er. Sig igen: "Der er brug for at finde en følelse?" eller "Der er brug for at finde en overbevisning?" – for at finde sammenhængen eller forståelsen.

#### *Både et negativt og et positivt indhold kan påvirke os*

Det er både et negativt og et positivt indhold i et udsagn, der kan påvirke os – eller have indflydelse på, hvor vi kommer hen på 0-10 skalaen.

Mange mennesker får det ubehageligt eller bliver usikre, når de bliver påskønnet eller rost. Ex: "Jeg synes bare, du er så smuk!", "Jeg synes bare, du har en flot udstråling!", "Jeg synes, du er et fantastisk menneske!". Uanset om det er noget negativt eller noget positivt, der påvirker os, kan det være rart *ikke* at blive overvældet af sine følelser – og i forhold til disse positive eksempler bare være i stand til at sige – tak!

Et positivt udsagn "ser ud til" at påvirke os på en ubehagelig måde, fordi der er/opstår en indre konflikt imellem det positive udsagn og en eller flere af vores livsbegrænsende overbevisninger. Det kunne her være ex: "Jeg er sikker på, jeg er grim!"

#### *Andet arbejde*

Nogle gange vil du måske støde på, du skal arbejde med en overbevisning, du tidligere har arbejdet med. Når du tester, om du skal "prikke" igen, får du et nej. (Det er uhyre sjældent, der er behov for at prikke i forhold til den samme overbevisning 2 gange.)

Vi kan dog danne livsbegrænsende overbevisninger på alle tidspunkter i livet – og kan dermed også i princippet gendanne en livsbegrænsende overbevisning.

I de fleste tilfælde handler det om, at der lige er behov for at tænke over den et øjeblik (igen). Det kan være, du skal teste frem, hvornår overbevisningen fik gyldighed for dig – hvilket igen fører til nogle overvejelser. Det kan være, du lige skal teste frem, hvor længe den har virkning endnu (du har måske udsendt denne energi det meste af dit liv – og den virker måske derfor 3 måneder endnu – se evt. *Forsinkelse*). Det kan også være, du skal omformulere overbevisningen (og prikke i forhold til den nye vinkel på et problem, omformuleringen giver anledning til).

Endelig kan det være en følelse, der knytter sig til denne nye overbevisning, der skal arbejdes med.

#### *Fang tanken*

Fang tanken (noter den med det samme) og find ud af hvem den kommer/kom fra. Vi oplever vores indre dialog som tanker. Når du tænker noget negativt om dig selv eller et andet menneske, kan du finde ud af om tanken kommer fra jeget, en delpersonlighed eller en repræsentation af en anden – og hvilken livsbegrænsende overbevisning, der ligger bag. Når du har arbejdet med overbevisningen, der ligger bag, vil du opleve, tanken ikke kommer igen.

#### *Projektioner*

Når man projicerer, *tillægger* man et andet menneske - eller en delpersonlighed noget, man selv har svært ved at rumme. Det er muligt umiddelbart at teste frem, om noget er en projektion (efter at have dannet sig et begreb om, hvad en projektion er).

#### *Hvad er styrken, ved denne måde at arbejde på?*

I forbindelse med terapi taler vi om to aspekter:

1. *Terapien*, der drejer sig om at fjerne forhindringer for at gøre det, man gerne vil.
2. *Den pædagogiske del*, der drejer sig om at opdage, forhindringerne ikke er der mere.

Det betyder, man normalt efter terapien må ud i livet for at opdage forhindringen eller forhindringerne ikke er der mere.

Her får du igennem testen en umiddelbar respons på din indsats fra din krop: "Du er på 0 nu!"

#### *Hvorfor er forhindringerne så vigtige at fjerne?*

Det er forhindringerne for at have det liv, vi ønsker, vi skal have arbejdet med. Når det er så vigtigt at få arbejdet med dem, er det fordi, de ofte er årsagen til, det ikke lykkes at handle – eller får os til at udsætte at handle. Så forhindringerne skal "ryddes af vejen" med henblik på at blive handlekraftig i nuet.

Det er de handlinger, du er i stand til at fortage, der skaber dit liv. Med et slogan kan man sige: "Handling gi'r forvandling!".

Samtidig er det sådan, at du lever den historie, du fortæller om dig selv – både det du er bevidst om – og det, du ikke er bevidst om – og det er her dine (oftest ubevidste) livsbegrænsende overbevisninger får så stor betydning.

### *Accept af alle sider*

Alle de aspekter, vi rummer, har nogle gode grunde til at være der – eller har nogle årsager til at være der (i mange tilfælde relateret til overlevelse). De mest vidtgående er måske aspekter, der kan befordre, at vi enten tager livet af os selv – eller af andre. Den eneste vej til at forandre aspekter er at se i øjnene, at de er der – og gå i gang med at forandre eller neutralisere dem.

### *Afhængighed af at være syg*

På samme måde, som vi kan være afhængige af mange andre ting, kan vi være afhængige af at være syge. Så er det på den måde, vi (nøjes med) at håndtere vores liv (følelser). Sygdom er i manges øjne et acceptabelt "stof" – og det kan derfor opleves som et fristed (uden andres krav/forventninger) at være syg. For at slippe sin sygdom må man (gen) opdage en del af sin egen styrke ex til at afvise andres krav og forventninger – der, hvor de ikke er i overensstemmelse med hvad/hvem, man (egentlig) er.

### *Fysiske symptomer motiverer*

En ung mand sidst i tyverne (fra et alkoholiseret hjem) kom, fordi han havde fået stillet i udsigt, at det næste skridt fra lægerne var at fjerne hans tyktarm. Allerede første gang lærte han, hvordan han kunne prikke selv – og mærkede umiddelbar forandring af tarmfunktionen de næste dage – angiveligt fordi han var ihærdig med at prikke hjemme. Inden han kom igen oplevede han dog igen en gradvis forværring.

Da han kom igen, forklarede jeg den sammenhæng, der angiveligt er imellem at løse et problem og problemets årsag. Han lærte så, hvordan han kunne arbejde med "Fri ved at prikke – arbejdsmappen".

De klienter, der har været mest ihærdige med at arbejde/prikke selv, har haft mere eller mindre alvorlige fysiske symptomer. Jeg har dog også oplevet at stærkt skræmmende psykiske oplevelser har virket meget motiverende.

### *Alvorlig/livstruende sygdom*

Der er ikke nogen aspekter, du ikke kan arbejde med. Du vil måske tænke: "Nu er jeg jo blevet alvorligt syg – og det her er der mange der dør af – eller det kender jeg kun nogle, der har måttet lære at leve med."

Når du tænker, du er *blevet* syg, ligger der også deri, at du ikke altid har været det. De fleste har overhørt en række symptomer fra kroppen, inden de er blevet alvorligt syge – og "det ser ud til" kroppen med sine symptomer blot prøver at råbe os op – forsøger at få os til at ændre på den måde, vi er i verden på lige nu – som for kroppen lige nu *ikke* opleves god.

"Det ser ud til", vi alle på forskellige områder har grænser for, hvad vi kan holde til – og at kroppen fortæller os, når grænsen er nået.

Det paradoksale er, at vi som mennesker er i stand til at gøre ting eller være på måder, som ender med at tage livet af os.

Nogle gange vil vi være kommet så langt ud ad en for os forkert vej, at det ikke er muligt at *nå* at ændre forløbet ved at arbejde med følelser og overbevisninger. At man når at dø, inden der er tilstrækkelig effekt (der kan være meget, der skal ændres). Her kan det være aktuelt sideløbende at samarbejde med læger/kirurger.

Alle har i forskellige situationer noget at bidrage med.

En meget positiv vinkel i forbindelse med livstruende sygdom, kronisk sygdom eller langvarigt misbrug af kroppen (men også i øvrigt) er, at kroppens celler udskiftes i løbet af 7 år.

### *Forsinkelse*

"Det ser ud til", de livsbegrænsende overbevisninger, vi opløser i nuet, virker et stykke tid endnu, afhængigt af deres styrke – og hvor længe, de har virket. Du kan teste frem, hvor lang tid.

I *meget sjældne* tilfælde, kan det gøre det nødvendigt at prikke en gang til i forhold til en livsbegrænsende overbevisning og evt. afledte følelser. Det opdager du ved, at du så tester den frem igen i forbindelse med dit daglige arbejde.



En kvantefysiker ville måske sige, at noget, der har sendt energi ud i lang tid, stadig kan have effekt.

Det er muligt at teste, hvor lang tid en livsbegrænsende overbevisning vil have effekt yderligere. Jeg har erfaret det maksimale er ca. 3 måneder (ikke så lang tid set i forhold til et liv). Jeg testede "forsinkelse" et stykke tid for at høste erfaringer – men gør det kun en gang imellem nu.

Det har angiveligt med *loven om tiltrækning* at gøre.

"Det ser ud til" vores liv blot er en refleksion af vores tanker eller tankemønstre (bevidst og ubevidst). Det tager for det meste et stykke tid, før man konkret manifesterer noget – eller ser konsekvensen af sine tanker. Nogle forventninger eller ønsker kræver, flere ting går "i hak", før de opfyldes.

En mulighed, der er enkel at prøve af:

Mange prøver til at begynde med blot at "bestille" en parkeringsplads et bestemt sted på et bestemt tidspunkt. Det lykkes ofte rimelig hurtigt (det gjorde det også for mig).

På DVD-en "The Secret", der handler om *loven om tiltrækning*, illustreres det, hvordan *forsinkelse* i forhold til at manifestere noget fysisk kan være formålstjenligt – at vi må se det som en fordel, at vi ikke manifesterer noget ved den første tanke: En mand sidder i sin lænestol i sin lejlighed. Han tænker på en elefant – og vender sig om – og ser nu, der står en elefant lige foran ham!

Jeg kan jo godt få en elefant ind i mit liv. Jeg kan vælge at lave en dyrepark, jeg kan blive ansat i en dyrepark, jeg kan blive ansat i cirkus, jeg kan flytte til Afrika, Indien eller Thailand. Uanset hvad jeg vælger kan det være fint at have lidt tid til at indstille sig på det.

*Hvad kan jeg ex vælge at teste frem?*

En følelse.

Hvor længe du har haft en følelse.

En livsbegrænsende overbevisning.

Hvor længe du har haft en livsbegrænsende overbevisning (kan være fra tidligere liv).

Hvornår du dannede den livsbegrænsende overbevisning ex årstal, måned, dag – eller hvor gammel du var ex år, måneder, dage.

Hvis det er i et tidligere liv kan du teste frem, hvor længe det er siden, hvor og under hvilke omstændigheder.

Om det er en livsbegrænsende overbevisning, du selv har dannet – eller du har overtaget den fra en anden.

Hvis det er en livsbegrænsende overbevisning, du har overtaget fra en anden – fra hvem.

Hvornår du overtog en livsbegrænsende overbevisning.

Hvem der har følelsen eller den livsbegrænsende overbevisning – jeget, en delpersonlighed eller en repræsentation af andre.

Hvem der udløser en følelse (jeget, delpersonlighed eller repræsentation af andre).

Hvor lang tid en livsbegrænsende overbevisning vil have virkning, efter du har behandlet den (fået den ned på nul).

Hvor stærk indflydelse jeget, de enkelte delpersonligheder og repræsentationer af andre har indeni dig (her kan du vælge at teste procenter).

Hvor meget din selvindsigt øges (her kan du vælge at teste procenter). Du kan ex teste frem, hvor meget den er øget, siden du begyndte at prikke selv.

Hvis du sætter din kropslige balance (kroppens evne til ex at bekæmpe infektioner eller til at optage næringsstoffer/vitaminer/mineraler) til 100 %, kan du løbende teste effekten af dit arbejde på din kropslige balance.

*Forståelse "ser ud til" at være afgørende*

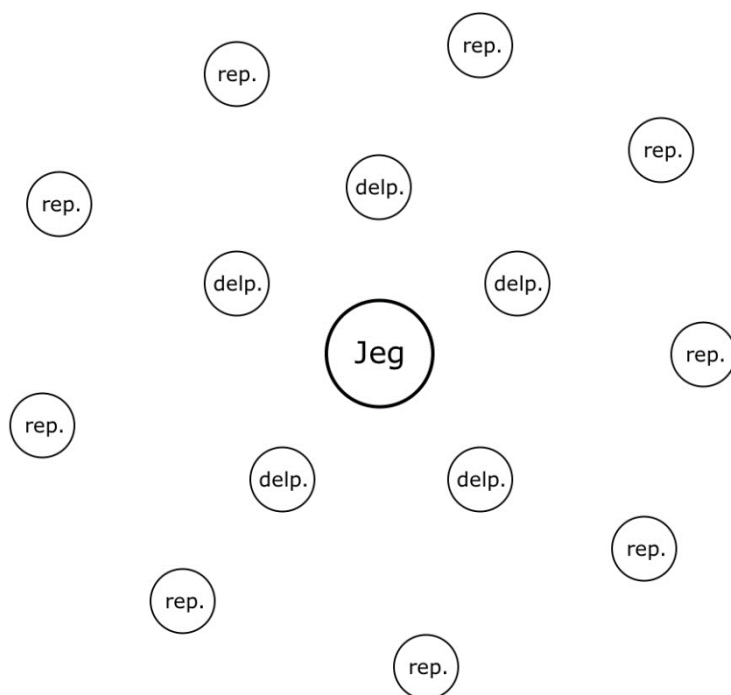
Meget ofte får man en umiddelbar forståelse, når man har fundet den udløsende overbevisning til en følelse. Det viser sig dog også ofte, at der skal bygges yderligere forståelse på – noget, der mange gange kommer spontant, imens man prikker.

I nogle tilfælde er det dog nødvendigt at teste frem, hvornår – og i hvilken sammenhæng – en overbevisning blev dannet, for at få kontakt til den pågældende oplevelse – og dermed den tilstrækkelige forståelse til at komme helt ned på 0 på 0-10 skalaen. Det ser ikke ud til, det er muligt at få en varig løsning, før vi forstår.

### *Tegn din personlighed*

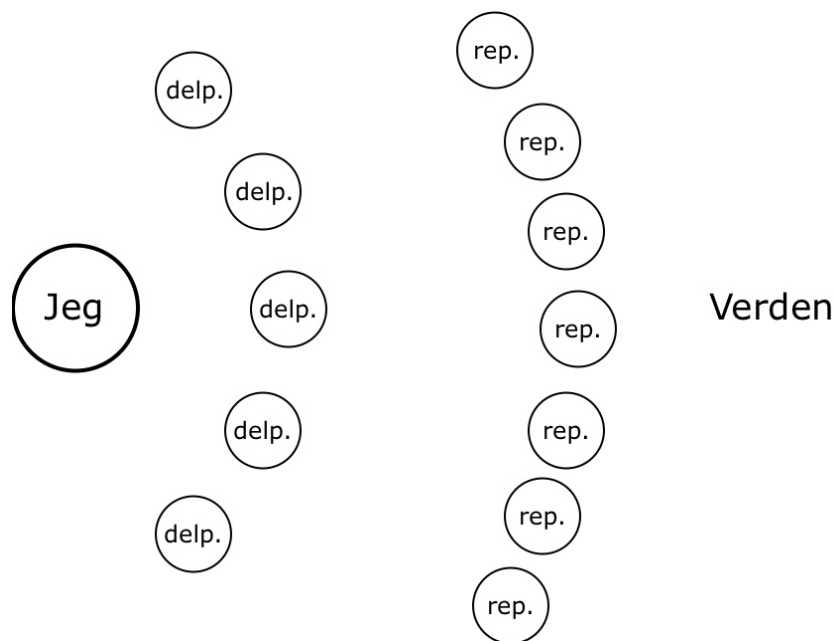
Når du når til at arbejde med dine livsbegrænsende delpersonligheder og dine livsbegrænsende repræsentationer af andre, kan du vælge at begynde at tegne din personlighed.

Begynd med at tegne en cirkel – og skriv jeg indeni. Rundt om jeget kan du nu tegne cirkler efterhånden som du opdager (tester frem) livsbegrænsende delpersonligheder. Rundt omkring delpersonlighederne kan du tegne cirkler med livsbegrænsende repræsentationer af andre – og efterhånden måske også deres delpersonligheder. Her et par eksempler:



*Figur 3*

Figur 3 viser hvordan jeget kan være omringet af livsbegrænsende delpersonligheder og repræsentationer af andre.



Figur 4

Figur 4 viser hvordan livsbegrænsende delpersonligheder og repræsentationer af andre kan være forhindringer for at "gå ud i" verden. Man kan sige, de står imellem dig og verden. Man kan også sige, de skal forceres, inden du er i kontakt med verden/andre mennesker.

Undervejs i dit forløb vil du måske have behov for at lave en ny tegning (du kan vælge at gemme tegningerne efterhånden).

Det kan også være, du vælger at tage livsbefordrende delpersonligheder (se evt. *Hvad er målet?*) med, efterhånden som du bliver opmærksom på dem.

#### *At afvikle livsbegrænsende delpersonligheder*

Alle har brug for at opleve sig respekteret – også delpersonligheder. Der kan være situationer, hvor du et øjeblik tænker meget negativt om en delpersonlighed, fordi delpersonens adfærd har påvirket dig negativt – eller du oplever delpersonlighedens adfærd moralsk forkastelig. Her er det vigtigt at fokusere på, delpersonligheden som noget umiddelbart positivt har haft overlevelse for øje. Det, du kan se nu, er, at det ikke har været en optimal måde at leve på – men det har trods alt givet dig mulighed for at overleve indtil nu.

Delpersoner er ofte udmattede oven på deres indsats og har det derfor fint med – efter at være anerkendt for deres indsats – at gå på tidlig pension. Det giver mulighed for den afslapning, de længes efter.

Målet er, at de enten ikke blander sig eller bidrager positivt indeni i dig.

#### *Hjælp kan være at lære noget nyt*

Ind imellem må vi opsøge mennesker, der har gjort nogle andre erfaringer, end vi selv har, for at få del i det menneskes erfaringer. Det kan tilføje ny viden, nye indfaldsvinkler, idéer til nye måder at kommunikere etc.

#### *Kropslige reaktioner under arbejdet*

Man kan under tiden opleve relativt stærke kropslige reaktioner under arbejdet. Hvis du oplever det, kan du teste frem, om det blot er en kropslig reaktion på det arbejde, du er eller har været i gang med – og hvor lang tid der går, inden reaktionen har fortaget sig.

### *Vær åben overfor det, du oplever*

En speciel oplevelse, jeg selv har haft, var i forbindelse med et arbejde, der udsprang af symptomer omkring hjertet.

Jeg fandt den livsbegrænsende overbevisning, jeg skulle arbejde med, og gik i gang med at prikke. Imens jeg prikkede (med lukkede øjne), så jeg for mig, at jeg gik indeni en blodåre og skrabte aflejringer af.

En klient opdagede under sit arbejde, at hun kunne være truet på livet (ved at arbejde med en delpersonlighed af en repræsentation af en anden). Hun *følte* sig også truet på livet – og havde en oplevelse af, at hendes bevidsthed udvidede sig. Hun oplevede at kunne se og høre det menneske, hun følte sig truet af – uden selv at være der, hvor det var. Man kan tale om, hun midlertidigt var clairvoyant.

Det var en situation, hvor hun valgte at ringe til mig, for at få hjælp til at fortolke sin oplevelse.

Det kan være en god idé at søge hjælp de gange, man ikke kan selv.

Vi oplever det, vi oplever – og det kan ikke være forkert. Vi kan blot ind imellem have brug for hjælp til at fortolke oplevelser.

### *At søge hjælp*

Mange har – til trods for vi er her sammen med mere end 7 milliarder andre – lært, at de helst skal klare *alting* selv. Det kan være, du er en af dem – og derfor har brug for at arbejde med de forhindringer, du har i forhold til at bede om eller søge hjælp.

Der er ofte behov for at arbejde med nogle livsbegrænsende overbevisninger, inden det lykkes at søge hjælp på det tidspunkt, der egentlig er behov for det. I stedet kan det være noget med at udsætte at få hjælp – eller slet ikke at få den.

Det kan være ex:

Jeg er sikker på, jeg er til ulejlighed, når jeg beder om hjælp.

Jeg er sikker på, jeg sætter mig i gæld, når jeg beder om hjælp.

Jeg er sikker på, jeg skal klare al ting selv.

Jeg er sikker på, jeg udstiller min svaghed, når jeg beder om hjælp.

Jeg er sikker på, jeg er mindreværdig i andres øjne, når jeg beder om hjælp.

Jeg er sikker på, jeg bliver forkastet af andre, hvis jeg beder om hjælp.

Jeg er sikker på, jeg ikke kan gå videre i livet, hvis jeg viser, hvad jeg ikke kan.

Jeg er sikker på, jeg bare skal være tilfreds med, hvor jeg er nu.

Jeg er sikker på, jeg skal sammenligne mig med andre.

Jeg er sikker på, jeg ikke kan have tiltro til min egen troværdighed.

Jeg er sikker på, jeg skal være perfekt hele tiden.

Jeg tror, der er en mening med, vi er her sammen med andre, og at vi skal bruge de andre til noget ex til at udveksle erfaringer med.

Nogle gange kan du finde hjælp, støtte eller mod hos din kæreste, partner, mor, far, søster, bror, bedstefar eller bedstemor. Andre gange hos gode venner. Andre gange igen hos en psykolog eller psykoterapeut. Søg hjælpen, når du ikke kan selv (ligesom du søger: læge, tandlæge, mekaniker, håndværker, advokat etc.)

Der, hvor du måske vil ønske at søge hjælp, når du vælger at prikke selv, er i situationer, hvor du måske er lige ved at blive overvældet over hvor stærke følelser, du rummer – og hvordan det føles i kroppen. Det kan være, du i mange år ikke har mærket dine følelser så stærkt (vores forsvar kan hjælpe os med at undertrykke følelser). Styrken af følelser, der udløses, er blot naturlige reaktioner på det, du har oplevet – og samtidig med, det er naturlige reaktioner, kan det godt være stærke reaktioner. Her kan det i nogle tilfælde være rart at blive mindet om, det blot er naturlige reaktioner (af det menneske, du søger hjælp hos).

I sådan en situation kan det måske også være rart at blive mindet om, hvad det er, der blot er brug for at gøre: finde ud af hvilken overbevisning, der udløser følelsen og hos hvem (jeget, delpersonlighed eller repræsentation) – og prikke den ned på 0.

I mange tilfælde er det en meget begrænset hjælp, vi har behov for, for at komme tilbage på "sporet". "Det ser ud til", det bedste, vi kan nå til, er *ikke* at tøve med at søge hjælp, når der er behov for det (du kan bare teste, om du har behov for hjælp – eller du selv kommer videre om lidt).

#### *En historie fortælles indtil den er forstået*

"Jeg orker næsten ikke at fortælle det igen!" – og så gør hun det alligevel – den nye klient, der lige har sat sig i stolen foran mig. Hun fortæller det alligevel, fordi hun håber, det bliver forstået denne gang.

For mig at se er der to elementer i det at forstå. Det ene er, at hun selv forstår – det andet er, at jeg (eller et andet menneske) forstår.

En vigtig vej til at jeg forstår (mig selv) er at få lejlighed til at fortælle til et andet menneske, som anstrenger sig for at forstå (ved at stille spørgsmål), hvad jeg forstår. Ved at fortælle til et andet menneske, bliver jeg selv klogere på, hvad jeg forstår, undervejs.

Ofte er det tilstrækkeligt for os at få lejlighed til at fortælle til et andet menneske for at nå til selv at forstå. Andre gange har vi glæde af, at det andet menneske ind imellem fortæller, hvad det tænker om det, vi har sagt. Herved møder vi nogle af et andet menneskes erfaringer.

#### *At spise en elefant*

Undervejs i frigørelsesprocessen har nogle følt, det næsten var en uoverkommelig opgave, de var på. Sammen med klient brugte jeg at sammenligne opgaven med at spise en elefant. Vi kan godt spise en elefant, hvis vi spiser den i tilstrækkeligt små bidder – bare vi tager det roligt – en bid af gangen.

Da vi snakkede sammen igen, fortalte hun, at hun havde testet på, hvor meget af "elefanten" (frigørelsesarbejdet) hun skulle "spise" for at nå til at have det *godt*. Hun skulle "spise" 62 %.

Det er ikke nødvendigt at have løst alt for at have det godt. Min erfaring peger på 60-65 %. Når vi er nået så langt, er vi også blevet gode til at tage fat på at løse problemer lige så snart de opstår – eller bliver gjort opmærksom på (af kroppen eller andre), at der nu er noget, der står for tur.

En anden klient testede, han skulle "spise" 42 % for at have det *ok*.

#### *Skilsmisse kan være nødvendig*

Et forhold er kun godt, når begge parter i forholdet har det godt. I nogle tilfælde kan man opdage ubærlige forhold.

I andre tilfælde vil der være behov for en adskillelse, fordi den ene part i utilstrækkeligt omfang har øje for den andens behov. Det kan være i almindelighed – men kan også være i forbindelse med forskellige former for afhængighed.

Adskillelsen har i nogle tilfælde en positiv effekt ved, at den part, der ikke ønskede at forandre sig, nu mærker tilstrækkelig (nødvendig) smerte til at ønske en forandring.

I nogle tilfælde bliver det muligt at mødes igen efter en adskillelse. Det kan prøves inden en egentlig skilsmisse. Min erfaring er, at forudsætningen for at mødes igen er, at begge parter bruger adskillelsen til at få "set" på (arbejdet med) sig selv.

#### *Anvendelse af medicin*

I nogle tilfælde kan medicin være en støtte i en kort periode. Sådan som jeg oplever det, har medicin ikke nogen virkning i sig selv i forhold til at skabe de ændringer, "der ser ud til" at være behov for. Den kan blot i nogle tilfælde betyde, man mærker sig selv lidt mindre – og det kan være en hjælp til overhovedet at begynde at modtage hjælp/behandling – eller at komme i gang med at behandle sig selv.

Medicin kan i nogle tilfælde bevirke, at TFT har nedsat effekt. I enkelte tilfælde kan medicin endog bevirke TFT *ingen* effekt har (Se evt. *Energitoxiner*).

#### *Forkølelse og influenza*

Du kan teste frem, hvad det er, der har medvirket til, du nu er forkølet eller har influenza. Når du er i en af disse tilstande (som normalt er helt ufarlige), har kroppen brug for lidt tid til at "håndtere"

problemet. Ved at prikke ofte (fokuser på det ubehag, du mærker) kan du støtte kroppen i denne "håndtering", sådan at det går hurtigere at komme over forkølelsen eller influenzaen.

Bemærk:

*Forkølelse* kan opstå i forbindelse med afkøling – men "ser ud til" ofte at komme i forbindelse med følelsesmæssig stress under en eller anden form.

*Influenza* er en virus, som "det ser ud til" vi kan være mere eller mindre modtagelige overfor afhængigt af hvor trætte/udmattede, svækkede eller hvor meget ude af balance, vi er.

### *Psykosser*

Jeg har ikke så meget erfaring med at behandle psykosser. En psykose er en tilstand, hvor man oplever noget (markant anderledes), man ellers ikke har været vant til – eller noget, man ikke oplever ellers.

Den erfaring, jeg har, peger på "det ser ud til" psykosen også er en måde, vi kan få at vide, at vi lige nu ikke lever i overensstemmelse med os selv – ligesom ex: stress, angst og depression. Psykosen er ofte forbundet med følelser af angst eller svær angst – og angstfølelser kan ofte forandres hurtigt ved hjælp af TFT. For mig at se er det imidlertid mest frugtbart at fokusere på de aspekter, der gør, man når/kommer ud i psykosen. Det er muligt at teste frem (livsbegrænsende overbevisninger).

Når der er tale om en psykose, er der ofte mange aspekter, der har brug for forandring. At lære at anvende denne arbejdsmappes redskaber (gøre en stor del af arbejdet selv) gør det muligt at nå hurtigere resultater, end hvis man skal have hjælp til det hele.

Hvis du tager medicin – så fortsæt med det. Hvis du har hjælpere – så fortsæt samarbejdet eller find flere/andre samarbejdspartnere. Øg gradvis din tryghed ved at teste selv (kommer med erfaringen).

Det kan være et dilemma at stå i, hvis man har en oplevelse af, TFT ikke virker eller virker meget trægt (i de fleste tilfælde kan TFT anvendes med effekt samtidig med anvendelse af medicin) – og man derfor kan forledes til at "droppe" sin medicin.

Vælg i stedet at teste frem om der er nogle aspekter, du kan arbejde med, som hæmmer virkningen af TFT.

Du vil kunne teste, hvornår du evt. er parat til at begynde en nedtrapning af medicin (jeg anbefaler altid at gøre det meget langsomt).

### *På sporet?*

Jeg er endnu ikke på sporet af, hvad der gør, vi udvikler – eller oplever forskellige måder at få at vide, vi ikke lige nu lever i overensstemmelse med os selv. Det, jeg oplever, jeg er på sporet af, er, at det er muligt for os hver især at finde ud af, hvilke livsbegrænsende overbevisninger (og af dem udløste livsbegrænsende følelser), der fører os på afveje.

Måske skal vi slet ikke være optaget af at finde ud af, hvad der gælder de fleste – men blot være optaget af at fortælle vores egen historie – og gøre rede for sammenhængene der. Det kan så ind imellem være til inspiration for andre.

### *Det er udvikling det handler om*

Vi er i mange tilfælde bare optaget af at få en løsning på et problem. Især hvis problemet opleves som stort. Samtidig "ser det ud til" at være sådan, at det er meningen, vi skal lære igennem at løse et problem.

### *Hvor hurtigt forsvinder et symptom?*

"Det ser ud til" et symptom forsvinder, jo hurtigere man forstår det, får arbejdet med årsagen – og handler på nye måder.

Jeg arbejder ofte med (ud fra) et symptom lige så snart, jeg er blevet opmærksom på det (samme dag). Så kan symptomet ofte være væk igen i løbet af minutter – i sjældnere tilfælde indenfor et døgn.

Der kan dog også være symptomer, som mærkes over længere tid – i kraft af, det er en længere proces for kroppen at skabe den ændring, du har tilvejebragt forudsætningen for kan ske.

#### *Kropslige ændringer i kraft af arbejdet*

Som jeg har skrevet et andet sted "ser det ud til" kropslige symptomer blot er en af kroppens måder at kommunikere, den ønsker mindre belastning.

Jeg har erfaret *markante* ændringer – både hos mig selv – og hos nogle af mine klienter. Blot nogle få eksempler:

På et tidspunkt mærkede jeg symptomer fra hjertet og kunne teste, der var en reduceret blodforsyning. Igennem det arbejde, jeg fik lavet, fik jeg hævet blodforsyningen fra 72 % til 100 %. En mand i 20-erne testede efter den første måneds arbejde (som ikke havde haft fokus på synet) at hans syn var 12 % forbedret (havde konstateret, han så mindre skarpt) – og skulle have nye kontaktlinser med mindre styrke.

En kvinde midt i 40-erne hævdede på mindre end et år funktionen på den ene nyre fra tæt ved nul til 80 %.

En kvinde midt i 40-erne, som altid havde haft problemer/ubehag omkring menstruation, er helt fri af dem/det.

Jeg har i en længere tid taget lidt kosttilskud dagligt. En dag havde jeg en fornemmelse af, jeg ikke skulle. Jeg testede på det og fandt ud, at jeg ikke længere havde behov for det. Min krop var blevet bedre til at optage næringsstoffer, vitaminer og mineraler. Et udtryk for, hvordan kroppen har det, er dens balance – eller i hvilken grad, den er i balance. Jeg har testet, jeg har bevæget mig fra 58 % til næsten 97 % i løbet af den tid, jeg har anvendt 'Fri ved at prikke'.

#### *Hvad er det, der gør, vi kan teste noget frem ved hjælp af arbejdsmappens oversigter?*

For mig at se, er det noget, vi gradvis må afdække. De bedste svar, vi har i dag, finder vi for mig at se indenfor kvantefysikken, der peger på, at alt er energi, at alt rummer energi og at forskellige energier kan forbindes eller forbinde sig.

Det at teste noget frem på denne måde har jeg nu anvendt i en årrække. Når jeg stopper op og tænker over det, kan jeg stadig blive slået med forundring over, det kan lade sig gøre.

Det er imidlertid ved at være en gammel erfaring indenfor kinesiologien, at det er muligt at anvende oversigter på denne måde.

#### *Hvad kan jeg få svar på?*

Du kan kun få svar på det, du kan spørge om. Det betyder, vores menneskelige udvikling sætter grænser for hvilken information, der er tilgængelig. Fx kan det være, at et aspekt eller en tilstand (sygdomsbillede) endnu ikke har fået et navn.

Der, hvor du støder på noget, der (endnu) er ukendt for dig, kan du altid spørge, om det er noget, der truer kroppen (er dødeligt) – og i hvilken grad (test % frem), om det er noget kroppen selv kan håndtere – eller den har brug for hjælp (her kan det godt handle om, du har brug for hjælp til at få øje på et aspekt, der nu er behov for at "se på").

Sig (spørg):

"Der er brug for lægehjælp?"

"Der er brug for hjælp fra psykolog/psykoterapeut?"

"Der er brug for vennehjælp?"

"Det er en proces, min krop blot har brug for at gennemløbe efter det – eller noget arbejde (med følelser/overbevisninger), jeg har lavet?" (spørg hvor lang tid, der går med det).

#### *Der er en grund til at lade være med at prikke?*

Nogle gange er det, du skal gøre, ikke at gøre noget. Det kan være du skal ex: mærke, tænke, føle, acceptere, slappe af, ..... Test evt. hvad det er, du skal – når du ikke skal prikke.

(Det er ikke udelukkende ved at prikke, du kan skabe forandring.)

### *Andre redskaber*

Det kan være, du opdager, der er andre redskaber, der virker for dig. Alle erfaringer peger på at 'Fri ved at prikke' er fuldstændig uproblematisk at anvende sammen med andre redskaber. Bare gør det, du oplever, der virker.

### *Energitoxiner*

I sjældne tilfælde kan man opleve, TFT ikke har nogen effekt eller har stærkt nedsat effekt. Det viser sig, at noget, vi har indtaget gennem munden, næsen eller huden kan have en u hensigtsmæssig indflydelse. Det kan være mad/næringsstoffer, tilsætningsstoffer, medicin, parfume, tobaksrøg, petrokemiske stoffer m.m. – men kan også være følelser.

Et eksempel:

I Danmark er der udviklet et redskab til at afdække, hvad problemet er, som hedder *Sea Urchin Teknik*. De to, der udviklede det, mødtes på et tidspunkt hos den ene. Hun havde tænkt, de kunne få løgsuppe til aften, da hendes far havde avlet så mange løg, og hun kunne få nogle af dem.

Da hun havde spist, blev hun syg. Hun fandt ud af, problemet ikke var løgene i sig selv – men at det var fars løg. Forholdet til faren har været meget problematisk.

Redskabet kan minde om denne mappes oversigter. Her er vægten lagt på alt det, vi på forskellige måder kan indtage. Man tester også her, hvad problemet er.

Der anvendes ikke TFT – men en anden teknik, hvor man lægger hænderne foran og bag på kraniet og skiftevis trykker let – og letter trykket – på ind/udånding.

Se evt. [www.energytogin.dk](http://www.energytogin.dk)

## **6. del**

### *Livs aspekter*

Oversigten med livs aspekter (Instruktion i kort form, følelser og overbevisninger m.m. s.6) kan anvendes til at blive ledt på sporet af, hvad noget drejer sig om. At oversigten er med betyder, at det kan være, du i nogle situationer skal finde et livs aspekt, før du finder en følelse eller livsbegrænsende overbevisning.

## Hvad er?

### *Hvad er tankefelt teknik?*

Det er kombinationen af at tænke på et problem – og dermed komme i kontakt med de følelser, der knytter sig til problemet – og at påvirke kroppen fysisk på udvalgte akupunkturpunkter – ikke med nåle – men med en let prikken med enden af en finger (5 g tryk).

Undervejs, imens man prikker sig selv – eller bliver prikket, vil man nogle gange komme i kontakt med de oplevelser, der skabte eller er årsagen til det problem, man lige nu er i gang med at løse – men det sker ikke altid. Her hjælper arbejdsmappens oversigter og den enkle testmetode.

Alt hvad der kræves for at løse et problem (midlertidigt eller varigt) er, at man fokuserer på problemet, imens der prikkes.

Hvordan blev TFT opdaget?

TFT blev opdaget og udviklet af Dr. Roger Callahan, en af USA's ansete og erfarne kliniske psykologer. Efter at have benyttet traditionelle terapier igennem 30 år, var Roger Callahan stadig ikke tilfreds med sine resultater, og ved et tilfælde blev han interesseret i kinesiologi, som arbejder med kroppens energibaner.

I 1979 behandlede Roger Callahan en kvinde, som hedder Mary. Mary led af vandskræk. Efter atten måneders behandling med forskellige metoder bl.a. hypnose og adfærds terapi prøvede Roger Callahan et "skud i mørket", intet havde hidtil hjulpet synderligt. Mary havde fortalt, at



hendes frygt gav ubehag i maven, og han vidste nu at mave meridianen løber lige under øjet. Mens hun tænkte på sin frygt, prikkede Roger Callahan Mary under øjet, og efter få øjeblikke var hendes frygt helt væk – og Mary har ikke mærket noget til sin vandskræk siden. Roger Callahan gentog teknikken med andre ofre for fobier og så, at det kun virkede på et fåtal, hvis han kun prikkede under øjet. Han havde dog en fornemmelse af, at han var på rette vej, og års forskning har gjort TFT til et af de bedste værktøjer til at fjerne eller nedbringe psykisk og fysisk ubehag, vi kender til dato.

#### *Hvad er kinesologi?*

Kinesiologi er en måde eller metode til at kommunikere med kroppen. Det har vist sig, at kroppen kan svare på vore spørgsmål til den med henholdsvis muskelstyrke/ikke muskelstyrke (svarende til strøm/ ikke strøm i en computer).

Det beror egentlig på en aftale med kroppen om, hvordan den viser *ja* og *nej*.

Normalt tester kinesologen (modtager kinesologen svaret) ved at fornemme, om der er spænding i en muskel (vælges normalt for *ja*) – eller det modsatte (vælges normalt for *nej*) i den ene af klientens arme (klienten kan også tydeligt selv fornemme det).

Dette kan imidlertid formindskes – sådan at man fornemmer med sin langfinger, om der er styrke eller ikke styrke i pegefingern (der findes også to andre metoder – se tidligere). Dermed bliver det muligt selv at teste.

Kinesiologien ser et symptom (sygdomssymptom) ud fra tre aspekter: et fysisk (hvordan vi bruger kroppen), et kemisk (hvad indtager vi ved at spise, drikke og indånde) og et psykisk. Erfaringen indtil nu viser, at det psykiske aspekt er langt det vigtigste. Hvis man sætter procenter på, ligger årsagen til et problem/symptom 80-90 % på den psykiske del (nogle gange mere).

Historie:

I begyndelsen af 60'erne fandt en kiropraktor ved navn George Goodheart ud af, at hans arbejde som kiropraktor hjalp på andet end dårlige rygge. Igennem sit arbejde vidste han, at hjerne, muskler og organer er forbundet via nerver. Han blev opmærksom på, at man i Kina igennem flere tusind år havde arbejdet med akupunktur, akupunkturpunkter på meridianer og at disse meridianer og deres forløb, kunne påvirke forskellige organer og hjernen.

I 1964 kombinerede George Goodheart sine egne erfaringer med de kinesiske, således at han ved at teste om en muskel havde en svag tonus, kunne afdække om et organ havde en nedsat energi og dermed også konstatere, at den meridian, som havde tilknytning til musklen og organet også havde nedsat aktivitet. Han fandt ud af, at ved at påvirke forskellige punkter på meridianerne eller ved at arbejde med musklerne kunne man påvirke organer, muskler, nerver og dermed også hjernen.

George Goodheart lavede et system, "Applied Kinesiology" (anvendt bevægelseslære), som kun var tiltænkt kiropraktorer. En kiropraktorkollega John F. Thie fandt systemet så godt, at han opfordrede George Goodheart til at udforme en manual til brug for almindelige mennesker. Det havde han ikke lyst til, men opfordrede John F. Thie til at gøre det, hvilket han gjorde (fra 1965 til 1973). Det hedder Touch for Health (på dansk Kropp-afbalancering) og bruges i dag over hele verden.

#### *Hvad er gestaltterapi?*

Gestaltterapi er en metode, der anvendes til at skabe dialog imellem jeget og de delpersonligheder og repræsentationer af andre, man rummer. Typisk sker det ved at flytte imellem forskellige stole, som hver for sig repræsenterer jeget og den eller de delpersonligheder eller repræsentationer af andre, det er relevant at bringe i dialog for at løse et problem. Gestaltterapien blev udviklet af Fritz og Laura Perls i tiden fra 1940 og frem til 1970. Begge var uddannede psykoanalytikere.

Gestaltterapien er stadig meget anvendt i forbindelse med psykoterapi – og derfor under stadig udvikling.

## Tanker om tankefeltterapi

### *Hvordan kan vi forstå TFT?*

Inden i os "ser der ud til" at være en *kerne*, som er fuldstændig intakt. Igennem 4 ½ år havde jeg en skole for voksne mennesker med psykiske problemer. Jeg havde detaljerede grund samtaler med samtlige elever. En del af grund samtalen var at stille spørgsmålet: "Hvad drømmer du om at lære eller lave?" Samtlige havde en eller flere drømme. Uanset hvor syge, de var, havde alle en drøm, der var intakt.

Under vores opvækst får vi lagt et lag af krav, forventninger og livsbegrænsende overbevisninger uden på vores *kerne*. Det betyder, vi i større eller mindre grad lever et liv, som ikke er i overensstemmelse med os selv. Krav, forventninger og livsbegrænsende overbevisninger ser ud til ikke blot at være lagret som tanker – men ser også ud til fysisk at være lagret på celleplan – både det, der er bevidst for os – og det, der ikke er.

Vi kan være fuldstændig bevidste om hvilken traumatisk oplevelse, der er årsag til, vi ikke bryder os om at gå alene på en mørk gade – og alligevel få hjertebanken, koldsved eller andet.

Vi kan opleve den samme hjertebanken og koldsved i den samme situation – uden at vide, hvilken traumatisk oplevelse, der er årsagen.

Når TFT anvendes, ser det ud til, den fysiske lagring opløses (kan testes). Det betyder, traumat (oplevelsen) huskes – men det udløser ikke længere en ubehagelig, fysisk reaktion at tænke på det.

Nogle gange kan det virke forunderligt, at man tilsyneladende kan opløse et ubehag – uden en bevidst oplevelse af det underliggende traume. For mig at se kan det kun ske, når vi har en tilstrækkelig bevidsthed omkring det – eller at traumat set i en voksenoptik er lidet betydende.

*"Det er ikke det, vi oplever, men det vi føler, at vi oplever, der udgør vores skæbne!"*

*Marie von Ebner-Echenbech*

I begyndelsen, da jeg første gang hørte om tankefeltterapi, var jeg meget skeptisk. Kunne det passe, at det, som det nogle steder bruges, blot med 2 uddannelsesdage bag sig kunne lade sig gøre at medvirke til at afhjælpe psykiske problemstillinger. Og kunne det passe, der kunne ske en forandring så hurtigt.

Første gang, nogle af de praktiske anvendelsesmuligheder gik op for mig, var i forbindelse med et lille kursus for kontanthjælpsmodtagere, hvor jeg var inviteret med som medinstruktør. Da de alle var samlet rundt om bordet første gang, spurgte instruktøren, som havde lært TFT, hvordan de havde det med at sidde der. Nogle svarede, de var meget nervøse. Han spurgte så, hvor nervøse de var på en skala fra 0-10, hvor 10 var meget nervøs. Nogle lå i "rummet" fra 5-10. Han spurgte, om han måtte hjælpe med at nedbringe nervøsiteten, hvilket de accepterede - og han gik derefter umiddelbart i gang med at prikke på dem med TFT. Det tog, som jeg husker det, ca. 10 minutter at hjælpe dem, der lå over 5, ned på 5 eller mindre.

Nogle vil sammenligne det, han gjorde med paradoksalintervention – det at gøre noget usædvanligt, som på et øjeblik forandrer. Hvis jeg skal beskrive forandringen, gik stemningen fra nervøsitet, i forhold til hvad de nu skulle udsættes for, til spændt forventning.

Mine egne begreber om TFT var på et øjeblik blevet stærkt udvidet. Så hurtige forandringer havde jeg ikke oplevet før. Men også det, at det umiddelbart kunne ske i en gruppe, som ikke havde opbygget fortrolighed.

Det eneste, de behøvede at sige, var, hvor nervøse de var – og tænke på det under TFT behandlingen.

Jeg tror det var lige der, jeg blev overbevist om, det også var noget, jeg skulle lære.

Endeligt overbevist om mulighederne blev jeg den første uddannelsesgang, hvor vi skulle gå sammen 2 og 2 og behandle hinanden. Her oplevede jeg den samme hurtige virkning, da jeg første gang selv anvendte TFT som terapeut.

Et par måneder efter afsluttet uddannelse var jeg med på en stand på en helsemesse. Her sad jeg i 3 dage og lavede ”kvarters-behandlinger”. Jeg talte ikke, hvor mange jeg behandlede, men det var næsten uden ophold. I løbet af de tre dage var der kun et problem, som ikke blev løst. Bl.a. oplevede jeg at hjælpe en, som ikke havde turdet køre bil i tyve år. Efter behandlingen spurgte jeg hende, hvordan hun var kommet til messen. Hun var kørende med sin mand. Jeg spurgte om bilen holdt ude på parkeringspladsen. Det gjorde den. Så bad jeg hende om at gå ud og tage en tur på parkeringspladsen, hvilket hun lovede. Senere mødte jeg hende igen. Hun kunne nu fortælle, hun ikke havde nøjedes med parkeringspladsen, men at hun havde kørt en tur rundt i byen.

Siden har jeg anvendt TFT meget i mine klinikker. En af de første, som havde været hos mig nogle gange før, og som havde oplevet andre teknikker eller redskaber (jeg anvender en del andre) skrev bagefter:

#### *”Min oplevelse med tankefeltterapi”*

Jeg har gået i terapi hos Niels et stykke tid, og en dag kom jeg og havde flere ting som jeg trængte til at arbejde med. Så foreslog Niels TFT.

Det primære var at jeg følte mig meget deprimeret – livet føltes håbløst og jeg var utrolig ked af det. Før første gang i mit liv overvejede jeg om jeg skulle kontakte min læge og få noget for en eventuel depression, det var ikke let, da jeg på ingen måde er tilhænger af medicin og slet ikke kunne forestille mig at skulle have medicin, eller en depression for den sags skyld.

Min oplevelse af TFT var helt utrolig og jeg fik det meget bedre under sessionen, kunne mærke at de tunge tanker blev lettere, håbløsheden forsvandt og jeg blev gladere. På et tidspunkt kom jeg i kontakt med en voldsom vrede til mine forældre, især min far, og en stor sorg over det, jeg har oplevet i min barndom (vold og druk). Men stille og roligt mens Niels prikkede på mig fik jeg det bedre og vreden forsvandt. Jeg kan huske at jeg tænkte om det mon ville holde og om det var den ”rigtige” måde at komme af med vreden på, eller om det var bedre at leve den igennem. Jeg har det meget svært med vrede, så det var en rigtig god måde for mig at komme af med den på. Det mest fantastiske var en oplevelse, jeg havde nogen uger efter. Jeg kom i tanke om, at det var min fars fødselsdag (han er død) og tænkte som jeg plejer dumme svin, men så kunne jeg mærke, at det slet ikke var sådan, jeg havde det med ham mere, jeg havde tilgivet ham og følte fred inden i mig, der hvor jeg før havde følt had og vrede. Det var helt utroligt og kom fuldstændigt bag på mig. Det var som om den terapi som jeg havde fået hos Niels bare var fortsat og resultatet først blev helt klart efter et stykke tid. Jeg har heller ikke følt den samme depressive tilstand som inden terapien, det er aldrig blevet så håbløst og tungt som før, og det er jeg utrolig taknemmelig for. Jeg har fået en terapi mere med TFT og det var den samme oplevelse af at få det bedre lige med det samme, og at terapien fortsatte længe efter jeg var gået fra Niels. Jeg kan først rigtig mærke resultatet efter noget tid.

*Klient*

#### *Ikke smertefri behandling*

Tankefeltterapi er ikke smertefri behandling. Det er ikke ligesom at tage en smertestillende pille. Man er dog som regel meget kortvarigt i meget eller stærkt ubehag.

Man kan se TFT som et redskab, der kan gøre livsprocessen mere konstruktiv. I stedet for helt at stoppe op, som man måske tidligere har gjort i perioder (det mener jeg dog kan være fint at gøre en gang imellem), medvirker TFT til at gøre livet til en kreativ proces og tænke: ”Hvordan kan jeg så løse det her problem? ”

TFT fremhæves ofte som en hurtig løsning. Det er det også ofte – set i forhold til andre redskaber, *men det tager tid* – afhængigt af problemernes kompleksitet. Det er stadig kun en følelse eller overbevisning, der kan arbejdes med ad gangen.

## Forandring

De stærkeste incitamenter til at forandre os ser ud til at komme fra os selv, mennesker vi kan li', mennesker vi respekterer eller mennesker, vi ser op til.

Når vi bliver optaget af at ændre andre – og forsøger på det, ser det ud til, vi gør det for på den måde at øge vores egen følelse af tryghed. Imidlertid kan vi ikke ændre andre – det kan de kun selv. Vi kan tro, andre er årsag til den største del af vores følelse af utryghed. Sådan forholder det sig sjældent. Langt oftere er det i os selv, de vigtigste årsager til utrygheden skal findes.

Mange af os lærer af livet, at vi ingen – eller meget begrænset indflydelse har på vores liv. Man kan sige, vi derfor blot bliver nogen, der *reagerer* på, hvad andre gør. Det fører naturligt til stor opmærksomhed omkring, hvad andre gør. I det øjeblik, vi opdager hvor stor indflydelse, vi i virkeligheden har, bliver det muligt at flytte fokus til os selv. Vi er derved blevet *agerende* i stedet for *reagerende* – og føler os ikke længere blot som ofre for, hvad andre gør.

Vi har nogle meget dybe grunde – og dermed kan man også sige meget stærke grunde til at gøre det, vi gør. At det går dybt betyder, vi kan føle vores eksistens truet, hvis vi gør noget andet eller nyt. Hvis vi skal gøre noget andet eller nyt, har vi derfor brug for *tid* til gradvis at erfare, at vores eksistens i virkeligheden ikke er truet af at gøre eller tænke noget andet eller nyt. Hvis vi møder stærke krav om her og nu at gøre noget andet eller nyt – eller at tænke på en anden eller ny måde, er vi derfor nødt til at forsvare os – af hensyn til vores eksistens.

## Dokumentation

### *Til den det måtte angå*

Undertegnede, John Hetlelid, har arbejdet som heilpraktiker i mere end 14 år, og har forsket og testet alternative terapier og behandlingsformer med test af variationer i hjerterefrekvensen (Heart Rate Variability) med EKG, i mere end 10 år. Jeg har behandlet mere end 60.000 mennesker med stort set alle typer problemer.

Jeg har nu i det sidste år testet effekten af Thought Field Therapy.

Når det gælder behandling af psykologiske problemer har jeg aldrig tidligere set lige hurtig og stærk effekt.

Jeg har nu udført over 500 tests på TFT behandlede klienter, og man kan typisk se en nærmest øjeblikkelig stabilisering af det autonome nervesystem. HRV testen er ikke udsat for påvirkning af placebo- effekten, men er en objektiv måling af tilstanden i kroppen. TFT behandling tager ofte klientens følelse af frygt/angst og dette kan aflæses på HRV- testen. Man kan typisk se en normal sænkning af pulsen på 10 – 15 slag i minuttet før og efter en behandling på 5 - 10 minutter. Man registrerer meget ofte en øget tilførsel af energi, og klienterne rapporterer som oftest, at den angst/frygt de havde før behandlingen er væk efter behandlingen.

HRV viser også i en del tilfælde at klienter med hjertereflimmer får en nærmest øjeblikkelig stabilisering af hjerterytmen ved TFT behandling.

Nyere tests med et apparat som hedder Performance 2001, viser en 3-dobling af den elektriske aktivitet i meridianerne efter kort tids fingerbankning på de punkter man bruger i TFT. Dette apparat er udviklet af tyske læger og måler elektrisk aktivitet i nano-ampere (milliarddels ampere). Jeg har selv set den nærmest øjeblikkelige virkning af TFT på klienter, som har haft psykiske problemer i årevis og er, i starten modvilligt, blevet nødt til at godtage at TFT virker lige så hurtigt og lige så effektivt som det hævdes. Det korte og det lange er at jeg er begyndt at bruge TFT på et vidt spekter af problemer med en næsten utrolig grad af succes.

Jeg anbefaler alle mennesker som lider af psykiske problemer at prøve TFT for at få lindret sine ødelæggende følelser.

Med venlig hilsen

John Hetlelid/ Heilpraktiker og forsker, Leder NLH

*Nairobi Embassy Bombing:*  
The Right Place at the Right Time  
Af Jenny Edwards, Ph.d., TFTdx

Da jeg først hørte om tankefelt terapi, vidste jeg, jeg ville lære det for at bruge det i forbindelse med mit arbejde i Afrika. Jeg afholder seminarer der og tænkte, at de kunne have gavn af at kende en hurtig metode til eliminering af traumer, fysisk smerte, angst, afhængighed, fobier, og alle de andre områder tankefelt terapi retter sig imod. Jeg vidste ikke, hvor stort behovet lige ville være.

I juli 1997 modtog jeg en invitation til at lede et 2 ugers kursus sponsoreret af Carmelite Community i Nairobi fra 3. til 14. august 1998. Jeg skulle undervise præster, nonner, munke, studenter, vejledere, undervisere, socialrådgivere, og andre mennesker i hjælpestillinger. Jeg tog imod invitationen med glæde, og planlagde at undervise i en række emner, som var ønsket samt Tankefelt terapi.

Bombningen af den amerikanske ambassade skete fredag d. 7. august om morgenen. Vi var i gang med kurset et sted der ligger 25 minutter fra Nairobis bymidte. Først i løbet af eftermiddagen gik omfanget af bomningen og ødelæggelserne op for os.

Hele weekenden var nonnerne fra kurset på hospitalerne for at hjælpe folk. Andre aktiviteter var allerede blevet fastlagt for mig, så jeg fortsatte i henhold til planen. Om mandagen begyndte kursisterne at efterspørge tankefelt terapi. Vi var lige begyndt på kurset og det var jo bare et af adskillige områder, vi skulle beskæftige os med i løbet af kurset. De begrundede det med, at der lige nu var mennesker, der havde været udsat for bombning. Tankefelt terapi kunne ikke være så virkningsfuldt, at det kunne hjælpe mennesker med så alvorlige traumer. Alligevel vidste jeg, jeg var nødt til, og ønskede også, at tage til hospitalet for at arbejde med bombe ofre.

Nonnerne tog til hospitalet efter kurset var afsluttet kl. 13.00 og indvilligede i at tage mig med. Da vi passerede politiafspærringerne på vejen, gik det op for mig, hvor alvorlig situationen var. Vi ankom til Kenyatta Hospital og gik direkte til afdelingerne.

Tvivl begyndte at dukke op. Jeg vidste at tankefelt terapi virkede, men disse mennesker havde oplevet en bombning i fredags. Ville det virke på dem? Imens jeg fulgte nonnerne fra afdeling til afdeling, stillede jeg mig selv spørgsmål som: "Hvem tror du, du er?" "Skule jeg bare kaste mig ud i det?", "Hvad nu, hvis det ikke virker?"

På mange af afdelingerne, vi besøgte, var der folk med ansigter fulde af sting.

Nogle havde bandager, der dækkede øjnene. Det ville være umuligt at bede dem om at prikke på deres øjenbryn og under deres øjne. [Note: I den slags tilfælde er der tilsvarende punkter på tærerne. Roger Callahan].

Vi gik fra afdeling til afdeling. Nonnerne syntes at vide, hvad der var brug for at gøre. Det var klart, at de havde gjort det før. Jeg tænkte, jeg bare ville følge dem rundt, men gik på samme tid og bad om vejledning.

I forhold til hvem, hvis nogen, skulle jeg bruge tankefelt terapi?

Vi kom til sidst til en afdeling hvor de indlagte havde mindre alvorlige skader. Jeg gik hen til en kvinde, som lå i sin seng og stirrede ud i luften. Jeg gav mig til at tale med hende. Hun havde store smerter – på "10". Hendes sko var blevet blæst af i forbindelse med bombningen og hun var spadseret ud. Hun havde en masse glasskår i fødderne og andre sår og var på stærk smertestillende medicin. Da hendes skader ikke var så alvorlige som andres, havde lægerne ikke haft tid til at tilse hende endnu.

Efter at have etableret fortrolighed, sagde jeg usikkert, "Jeg har noget, som MÅSKE kan hjælpe dig. Jeg ved ikke om det vil virke. Det indebærer, at jeg prikker på disse bestemte steder på din krop (jeg viste hende det). Det vil tage omkring 5 minutter. Jeg er villig til at prøve, hvis du ønsker

det." Hun svarede: "Jeg vil gøre alt. Jeg har så mange smerter. Jeg bliver også ved med at tænke på, at en bombe kan springe hvert øjeblik, det skal være, her på hospitalet.

Jeg ved godt, at det sikkert ikke sker, men alligevel kan jeg ikke få den tanke ud af hovedet!"

Jeg bestemte mig for at arbejde med smerten først. Efter at have prikket smerterækkefølgen gik hun ned fra "10" til "5" på en 0-10 skala; men den ville ikke gå længere ned selv efter at have prikket for reversering. Jeg fik den tanke, at jeg måtte prikke for traumet før smerten kunne bevæge sig nedad. Selvfølgelig var traumet en "10-er", og det kom øjeblikkeligt ned på "0".

Bagefter prikkede jeg igen for smerten og den gik problemfrit ned til "0".

Hun blinkede med øjnene og kiggede en anelse forvirret på mig. Hun sagde: "For mit indre blik har jeg set billederne af, hvad der skete i forbindelse med bombningen igen og igen næsten uden ophør siden i fredags. Det er meget underligt, for det gør jeg ikke mere. Jeg tror jeg vil kunne sove i nat". Så kiggede hun lige på mig, smilede, og sagde: "Gud frelste mig af en eller anden grund."

"Ja, han gjorde," svarede jeg.

Jeg fortalte hende, at smerten sandsynligvis ville vende tilbage, og skrev derfor en forklaring på, hvad hun kunne gøre. Jeg fortalte også at traumet sandsynligvis ikke ville vende tilbage, men hvis det gjorde, så vidste hun, hvad hun skulle gøre (inklusive at prikke for psykologisk reversering).

Lige i det øjeblik kom nonnen hen til mig og sagde: "Kvinden i sengen ovre på den anden side siger, at hun også ønsker at blive helbredt". Jeg gik over til hende. Hun kiggede bare lige ud i luften. Hun havde bandager på den ene arm og hånden var beskadiget.

Efter at have snakket med hende lidt, spurgte jeg hende, om det ville gøre ondt, hvis jeg prikkede på den hånd, der var beskadiget.

Hun svarede, at det godt kunne være, det ville gøre lidt ondt, skønt, det ville være det værd for at komme til at mærke sådan en forandring, som hun lige havde set hos kvinden i sengen overfor.

Hun var på "10" både i forhold til traume og smerte. Jeg bestemte mig for at behandle traumet først. Det gik ret hurtigt med at få det ned på "0" – uden at korrigere for psykologisk reversering.

Bagefter arbejdede vi med smerten, som nu var nede på "8", efter jeg havde behandlet traumet.

Imens hun prikkede, gik den også ned på "0". Hun kunne bevæge hånden frit, hun fik farve tilbage i ansigtet og hun smilede og grinede.

Jeg skrev ned, hvad vi havde gjort. Hendes mand, der havde set på, spurgte nonnen, om det også kunne hjælpe på hans smerter i nakken. Hun svarede: "Selvfølgelig".

Nu sad den første kvinde op for første gang siden bombningen og spiste middagsmad og talte med sin mand. De smilede og lo. Han fortalte nonnen, at konen normalt gik i panik, når det var tid, han skulle gå om aftenen, fordi hun var bange for at være alene af frygt for endnu en bombe skulle springe

Han fortalte, at denne aften, til en forandring, havde hun det OK med, at han forlod hende, og sagde bare, at de sås næste dag.

Kvinden fortalte nu nonnen, at hun med faste mellemrum havde fået meget høje doser af smertestillende medicin og nu havde planer om at prikke for at nedbringe medicin mængden.

Jeg gik nu hen for at tale med en tredje kvinde på afdelingen. Hun kiggede lige ud i luften. Jeg forsøgte at skabe kontakt, men det var vanskeligt. Jeg nåede frem til den konklusion, at det nok ikke var meningen, jeg skulle hjælpe hende.

Næste dag fortalte nonnen, at hun senere havde sagt til hende: "Hvorfor helbredte hun de andre to og ikke mig?" Nonnen havde svaret: "Hun skrev ned til de andre to, hvad de skulle gøre. Bed dem om at hjælpe dig."

Næste dag på kurset fortalte nonnerne, hvad der var sket på hospitalet. Folk var forbavsede, og da jeg demonstrerede TFT på nogle af deltagerne i forhold til deres traumatisering på grund af bombningen, begyndte de at tro på det og gik ivrigt i gang med at øve sig.

Yderligere sendte de nogle af deres hårdt ramte venner, for at jeg kunne hjælpe dem om eftermiddagene resten af ugen. Jeg fik også lejlighed til at introducere TFT for terapeuter i det lokale vejledningscenter.

De havde bagefter planer om at følge op på det ved at bestille materialer fra Dr. Callahan. Ja, jeg vidste, det var meningen, jeg skulle dele tankefelt terapi med deltagerne på mit seminar i Nairobi. Jeg vidste bare ikke hvor godt timet det ville være.

(Min oversættelse. Kan læses på Roger Callahans hjemmeside [www.tftrx.com](http://www.tftrx.com))

### *Egoet bliver stresset, når du prikker*

Efter at have overværet en terapisesession med tankefeltterapi kan jeg sige dette:

Udviklingsmæssigt har *egoet* rødder tilbage i dyretilstanden. *Egoet* har som opgave at varetage overlevelse i nuet. I forhold til at varetage denne opgave, gendanner, genskaber eller vedligeholder *egoet* hele tiden de selvbilleder, som vi har dannet med henblik på overlevelse: "Jeg skal være stor (have en stor krop).", "Jeg skal slå igen før jeg selv bliver slået.", "Jeg skal hele tiden være på vagt.", "Jeg skal være svag for at få kærlighed." osv. *Egoet* søger altså hele tiden at fastholde vores "overlevelses selvbilleder".

*Egoet* skal bruge en vis tid til denne gendannelsesproces. I det øjeblik, du begynder at prikke – eller bliver prikket på, stresses *egoet* – og formår ikke at gendanne "overlevelses billederne" i samme tempo som ellers. Det ender faktisk med helt at give op i forhold til de enkelte billeder – og de ender med at stå udviskede eller slet ikke synlige.

De billeder, der står tilbage – eller efterlades – er i overensstemmelse med selvet.

Udvikling af *selvet* eller "karakter-udvikling" er det trin i udviklingen eller evolutionen, vi er på nu (eller er på vej ind i) – og som rummer langt flere facetter end blot overlevelse. Det betyder *selvet* er i stand til at varetage vores overlevelse – blot på bedre måder end *egoet*. Man kan tale om, vi alle har en *talentkerne*. Vi har alle nogle talenter, som vi kan/skal udvikle og udfolde. Ved at eliminere *egoets* overlevelsesbilleder bliver der frisat ressourcer til at styrke talentkernen – og dermed til at leve vores talenter ud.

Så ved at prikke kan man sige, man fortager en positiv hjernevask.

Det ser ud til, det opleves ufarligt for klienten, da hun/han har en oplevelse af mentalt at styre den.

Det ser også ud til det at nynne påvirker de krystaller, der ligger på overgangen imellem de to hjernehalvdele.

Når man oplever, man er kommet ned på nul i forhold til et aspekt, gælder det i nuet. Det betyder i regelen ikke, vi helt er færdige (kan være) med at arbejde med aspektet – men at vi vil skulle arbejde med andre vinkler i forhold til aspektet på de næste trin i vores udvikling.

På den anden side er alt, hvad vi kan – og skal – at være i og forholde os til nuet!

Erik Abrahamsen, Clairvoyant

### Kommentar til "Egoet bliver stresset, når du prikker"

Som jeg ser det, kan man sige Erik Abrahamsen peger på, vi lagrer vores oplevelser som billeder. Set på den måde, kan vi tænke vores bevidste og ubevidste som en stor samling af stillbilleder. Samtidig er det sådan, at vi nogle gange, et øjeblik efter vi har set et stillbillede, kan se de billeder, der er før og efter på "filmstrimmelen" eller harddisken (en film har 24 stillbilleder pr. sekund). Når vi får en tanke eller oplever/sanser et eller andet, som har relation til et af de lagrede billeder, ser vi det (bevidst eller ubevidst) på skærmen eller lærredet brøkdeler af sekunder efter – og påvirkes følelsesmæssigt af det, vi ser.

Erik Abrahamsen peger så på, vi ved at prikke, når det gælder billeder, der relaterer til en overlevelse, kan ændre dem, ved at de ikke længere kan opretholdes efter kortere eller i mere sjældne tilfælde lidt længere tids prikken.

Jeg har i mange tilfælde oplevet klienter, der kunne fortælle om et skift i et menneske, de så i en bestemt situation, fra ex vrede og truende til venligt (under prikning).

Hvad det er, der gør, vi kan opleve dette skift, har jeg endnu ikke nogen forklaring på. Og dog – nogle kvantefysikere vil måske sige, vi blot skifter virkelighed under den proces, der forløber ved at prikke.  
ng

### *Undersøgelser af effekt af tankefeltterapi*

Fra foreløbig rapport af:

Joaquim Andrade MD og David Feinstein PhD.

Hele studiet omfatter mere end 29.000 patienter behandlet på 11 institutioner i Argentina og Uruguay over de sidste 14 år. I alt deltog 34 terapeuter.

Fællestrækket er, at alle patienterne først gennemgik diagnostiske undersøgelser, derefter blev de inddelt i tilfældige grupper og modtog forskellige typer behandling. Vurderingen af resultaterne er foretaget på grundlag af såkaldt dobbelt blindt design. Dertil kommer en efterundersøgelse foretaget efter 1, 3, 6 og 12 måneder.

En undergruppe i dette store studie bestod af 5.000 patienter som led af forskellige typer angst. Halvdelen blev behandlet med TFT (gruppe A), resten med kognitiv adfærdsterapi samt medikamenter (gruppe B).

I gruppe A var der en bedring hos 90% og i gruppe B hos 63%.

I gruppe A var 76% helt symptomfrie, i gruppe B 51%.

I gruppe A var gennemsnitlige behandlingstid 3 sessioner, i gruppe B 15.

Efterundersøgelsen viste betydelig mindre tilbagefald for gruppe A (tal ikke opgivet).

Der blev ikke påvist nogle bivirkninger ved brug af TFT.

Når hele materialet tages i betragtning, mener forfatterne, at TFT virker meget forskelligt på forskellige lidelser sammenlignet med andre behandlingsmetoder.

TFT giver meget bedre resultater når det drejer sig om:

Forskellige angstlidelser, traumatiske tilstande, blandingstilstande af angst/depression, tilpasningsforstyrrelser, dårlig impuls kontrol, overgreb og omsorgssvigt, mere specifikke forhold som frygt, sorg, skyld, vrede, skam, jalousi, afvisning, ensomhed, frustration, kærlighedssorg, tilpasningsvanskeligheder, ADHD, impuls kontrol, og vanskeligheder som følge af misbrug og omsorgssvigt.

TFT er bedre end andre behandlingsmetoder når det gælder:

Tvangstanker, generaliseret angst, angst som følge af somatisk sygdom, sociale fobier, indlærings vanskeligheder, kommunikationsproblemer, spiseproblemer hos mindre børn, tics, elektiv mutisme, samspils/relations problemer, seksuelle dysfunktioner, søvnforstyrrelser.

TFT er lige så god som andre behandlingsmetoder når det gælder:

Milde/moderate depressioner, motoriske færdigheder, sygdom/plager/problemer forårsaget af misbrug.

TFT er dårligere end andre behandlingsmetoder når det gælder:

Alvorlige endogene depressioner, personlighedsforstyrrelser, dissociative lidelser (går ind i andre verdener som i psykoser).

TFT synes ikke at have effekt når det gælder:

Psykosier, bipolare depressioner (manisk- depressive sindslidelse), delir, demens, mental retardering, kronisk udmattelse.



Selv om TFT i de 2 - 3 sidstnævnte kategorier, ikke har særlig indvirkning på det som kaldes grundlidelsen, lægger forfatterne op til, at TFT kan være en betydningsfuld metode til at øge deres livskvalitet og at afhjælpe mange af dagliglivets store og små bekymringer og problemer.

Forfatterne understreger at der ikke synes at være statistisk belæg for at bruge bestemte rækkefølger eller antal af punkter der stimuleres. Der kunne heller ikke konstateres nogen forskel i effekt ved brug af 9-gamut serien. Callahan lægger vægt på såvel antal af punkter, rækkefølgen der anvendes og 9G. - Se mere herom på [www.emofree.com](http://www.emofree.com).

Når hele materialet tages i betragtning, mener forfatterne, at TFT virker meget anderledes på forskellige lidelser sammenlignet med andre behandlingsmetoder.

Rapporten kan ses i sin helhed på bl.a.:

<http://www.emofree.com/Research/Research-other/andradepaper.htm>

#### *Studie af den bedste metode til hjælp for PTSD*

I 1995 kontaktede Figley og Carbonell 10.000 terapeuter, psykiatere og andre behandlere for at høre om deres bedste erfaringer med at behandle PTSD (post traumatic syndrome disorder). 2.000 reflekterede, og de 4 bedste behandlingsformer blev udvalgt og undersøgt. TFT viste sig som langt den bedste og samtidig den hurtigste metode af de udvalgte. Kilde: Figley, C.R. and Carbonell, J (1995); "The Active Ingredient"-Projekt: The Systematic Clinical Demonstration of the most Efficient Treatment of PTSD. A Research, Tallahassee: Florida State University Psychosocial Stress Research Program and Clinical Laboratories.

#### *Internationale resultater ved behandling af krigstraumer*

International ekspertgruppe hævder at kunne løse dele af problematikken omkring et af nutidens store traume problemer.

En faggruppe ledet af den amerikanske psykolog Carl Johnson og fire læger har for nylig præsenteret en rapport fra traumebehandling med TFT i Kosovo. Den viser tidens bedste resultater. 99,5% blev behandlet af i alt 249 alvorlige krigstraumer – og der var ingen tilbagefald 5 måneder efter TFT-behandlingen. Denne rapport blev præsenteret i oktober 2002 nummeret af Clinical Journal of Psychology.

Den øverste medicinske ansvarlige læge i Kosovo, Dr. Shkelzen Sylja, har sendt et officielt brev til Dr. Roger Callahan\*, hvor han fortæller, at han nu foretager en total omorganisering og starter et nyt nationalt program, hvor vægten vil blive lagt på TFT.

\* amerikansk psykolog, der har fundet og udviklet TFT over ca. 25 år



**TRUPAT E MBROJTJES SË KOSOVËS**  
**SHTABI I PËRGJITHSHËM**  
**BATALIONI 40 I MJEKËSISË**



Prishtinë me 01/11/2001  
Nr. Prot. 03/2269

**DR. ROGER CALLAMAN**  
**CALIFORNIA**  
**UNITED STATES OF AMERICA**

Dear Dr. Callahan,

Many well-funded relief organizations have treated the post traumatic stress here in Kosova. Some of our people had limited improvement but Kosova had no major change or real hope until volunteer American Professor Carl Johnson came to help us with the method that you discovered, Thought Field Therapy.

We referred our most difficult trauma patients to the Professor. The success from TFT was 100% for every patient and they are still smiling until this day.

The Professor has been training our medical personnel in your amazing methods of psychotherapy and we are also having success now. Dr. Callahan, Kosova loves Thought Field Therapy.

As Chief of Staff of the Medical Battalion of K.P.C I have full, authority over all medical decisions in Kosova. I am revising this completely and starting a new national program.

The emphasis of the national program will be Thought Field Therapy.

**Dr. Shkelzen Syla**  
**Chief of Staff**



**Instruktion i kort form** (se evt. tillæg til Instruktion i kort form på næste side)

Find overbevisningen eller følelsen.

Hvis det er en overbevisning, kan den normalt umiddelbart anvendes.

Når det er en følelse, tænker du bare på følelsen, finder frem til (danner) den bedste sætning eller det bedste udsagn – eller danner evt. en overbevisning ud fra følelsen.

Sig overbevisningen eller sætningen højt – eller hvisk, imens du bruger TFT:

Påvirk punkt 1-7 (byg efter behov andre punkter på ex vrede, skyld, skam).

Lav hjerne samarbejde - HS (husk at prikke punkt 8 samtidig).  
(Fortsæt evt. blot med at prikke punkt 8.)

Test hvor du er på 0-10 skalaen.

Påvirk igen punkterne 1-7 osv. indtil du er kommet nedad på skalaen eller er på 0.

Hvis du står stille på 0-10 skalaen, er der brug for at søge forståelse:

Test frem hvilken situation, der har udløst følelsen – eller i hvilken situation, du har dannet en livsbegrænsende overbevisning.

Du kan også vælge (med lukkede øjne) at se det menneske (kan testes frem, hvem det er, ved hjælp af oversigten med repræsentationer af andre) for dig, som er årsag til den aktuelle følelse – eller det menneske, der gav anledning til at danne en livsbegrænsende overbevisning – eller som du har overtaget overbevisningen fra.

Afslut med "gulv til loft".

Noter hvad du har arbejdet med - og hvor du nåede til på 0-10 skalaen.

Hvis du kom ned på 0: Prik evt. en sekvens på den positive overbevisning eller følelse og afslut med "gulv til loft".

Test – eller mærk – om der er andet, du skal arbejde med – og gør det efter behov.

Søg hjælp, når du ikke kan selv!

## Tillæg til Instruktion i kort form

Ved følelse:

Jeg skal bare tænke på følelsen? - test

Jeg skal danne en sætning? – test

*Hvis ja – når du har dannet den:*

Det er den bedste sætning, jeg kan danne? – test

*Hvis ikke:*

Dan en, der er mere præcis – test (indtil det er den bedste)

Jeg skal finde ud af om følelsen er i jeget, i en delpersonlighed eller en repræsentation – hvilken - test

Der er brug for at arbejde med en underliggende/udløsende overbevisning – test

Ved overbevisning:

Jeg skal arbejde med den, som den står – test

Hvis nej:

Jeg skal tænke over den (fordi jeg allerede har arbejdet med den) - test

Jeg skal mindes om, den virker et stykke tid endnu (en du har arbejdet med) – test

- test evt. hvor længe den endnu har virkning

Jeg skal omformulere den (præcisere den) – test

Jeg skal finde ud af om overbevisningen er i jeget, i en delpersonlighed eller en repræsentation – hvilken – test

Ved livsaspekt:

Du går videre fra et livs aspekt ved at finde enten en følelse eller overbevisning

I nogle tilfælde kan man have opbygget så stærkt et forsvar, at man som gardering har dannet en af disse – eller begge – overbevisninger:

Jeg er sikker på, jeg skal gendanne den overbevisning, jeg lige har arbejdet med.

Jeg er sikker på, jeg ikke kan leve uden den overbevisning, jeg lige har arbejdet med.

### **Indholdsfortegnelse følelser**

(3 spalter på hver side)

s. 75	1-150
s. 76	151-290

### **Indholdsfortegnelse overbevisninger**

s. 77	1-50
s. 78	51-100
s. 79	101-150
s. 80	151-200
s. 81	201-250
s. 82	251-300
s. 83	301-350
s. 84	351-400
s. 85	401-450
s. 86	451-500
s. 87	501-550
s. 88	551-600
s. 89	601-650
s. 90	651-700
s. 91	701-750
s. 92	751-800
s. 93	801-850
s. 94	851-900
s. 95	901-950
s. 96	951-1000
s. 97	1001-1050
s. 98	1051-1100
s. 99	1101-1150
s. 100	1151-1200
s. 101	1201-1250
s. 102	1251-1300
s. 103	1301-1350
s. 104	1351-1400
s. 105	1401-1450
s. 106	1451-1500
s. 107	1501-1523

## Oversigt 1 – livsbegrænsende delpersonligheder

- |                           |                           |   |
|---------------------------|---------------------------|---|
| 1. Jeget (Selvet)         | 51. Den jævne             | 101. Den detroniserede                              |
| 2. Overleveren (Egoet)    | 52. Tryghedsnarkomanen    | 102. Den nærtagende                                 |
| 3. Den perfekte           | 53. Den udslukte          | 103. Den passive                                    |
| 4. Den nøjsomme           | 54. Den besnærende        | 104. Den mistroiske                                 |
| 5. Den kritiske           | 55. Den forfængelige      | 105. Den forsmåede                                  |
| 6. Den overansvarlige     | 56. Den arrogante         | 106. Brokkeren                                      |
| 7. Den uansvarlige        | 57. Den selvhævdende      | 107. Den brødebetyngede                             |
| 8. Den afhængige          | 58. Den selvbedragende    | 108. Offeret  |
| 9. Den syge               | 59. Den bedragende        | 109. Den lidende                                    |
| 10. Den nysgerrige        | 60. Den selvudslettende   | 110. Den grusomme                                   |
| 11. Den oversete          | 61. Løgneren/livsløgneren | 111. Den sårede                                     |
| 12. Den synlige           | 62. Tyven                 | 112. Tvivleren                                      |
| 13. Den selvfornægtende   | 63. Røveren               | 113. Autisten                                       |
| 14. Den selvforherligende | 64. Den forsigtige        | 114. Selvskaderen                                   |
| 15. Den patetiske         | 65. Den fornærmede        | 115. Selvmorderen                                   |
| 16. Den ufølsomme         | 66. Den nærige            | 116. Den urolige                                    |
| 17. Krænkeren             | 67. Den sparsommelige     | 117. Bebrejderen                                    |
| 18. Den trætte            | 68. Ødelanden             | 118. Den forudindtagede                             |
| 19. Den intrigante        | 69. Den resignerende      | 119. Despoten                                       |
| 20. Den trodsige          | 70. Den selvforglemmende  | 120. Fordrejerer                                    |
| 21. Den ubeslutsomme      | 71. Den hoverende         | 121. Swingeren                                      |
| 22. Den usikre            | 72. Den hovmodige         | 122. Sadisten                                       |
| 23. Den påtaget sikre     | 73. Den selvretfærdige    | 123. Masochisten                                    |
| 24. Drømmeren             | 74. Den krænkede          | 124. Den opfarende                                  |
| 25. Den længselsfulde     | 75. Den uærlige           | 125. Den dumdristige                                |
| 26. Den forlegne          | 76. Den bedrageriske      | 126. Den godtroende                                 |
| 27. Den manipulerende     | 77. Den tvangsmæssige     | 127. Den barnlige                                   |
| 28. Rebellen              | 78. Den forstenede        | 128. Den forurettede                                |
| 29. Eneboeren             | 79. Den ligegyldige       | 129. Den angst                                      |
| 30. Den opgivende         | 80. Den skizoide          | 130. Den storhedsvanvittige<br>(selvovervurderende) |
| 31. Den selvoptagede      | 81. Den sort/hvide        | 131. Den bagud stræbende                            |
| 32. Fornægteren           | 82. Den vilde             | 132. Den tilbageholdende                            |
| 33. Fantasten             | 83. Psykopaten            | 133. Tværingen                                      |
| 34. Den selvopofrende     | 84. Den forsmåede         | 134. Uhyret   |
| 35. Den livsfornægtende   | 85. Indblanderer          | 135. Transvestitten                                 |
| 36. Den modløse           | 86. Anorektikerer         | 136. Den formynderiske                              |
| 37. Den selvfortærende    | 87. Bulimikerer           | 137. Bulldozeren                                    |
| 38. Den skånselsløse      | 88. Sammenlignerer        | 138. Den jaloux                                     |
| 39. Stræberer             | 89. Den bekymrede         | 139. Martyren                                       |
| 40. Den udsultende        | 90. Manikerer             | 140. Den sky  |
| 41. Den forstokkede       | 91. Den depressive        | 141. Klovnen  |
| 42. Den urimelige         | 92. Ydmygerer             | 142. Den usynlige                                   |
| 43. Den enfoldige         | 93. Snylterer             | 143. Den forsømte                                   |
| 44. Den utålmodige        | 94. Den klæbende          | 144. Den glemte                                     |
| 45. Den forstående        | 95. Den nedrige           | 145. Den troskyldige                                |
| 46. Den ødsle             | 96. Den lumske            | 146. Den selvforblændende                           |
| 47. Pengepugeren          | 97. Den utilregnelige     | 147. Den fantasifulde                               |
| 48. Den grådige           | 98. Den bestialske        | 148. Den behagesyge                                 |
| 49. Den forkerte          | 99. Den tøvende           | 149. Tidligere jeg                                  |
| 50. Den sløve             | 100. Den fjerne           | 150. Den vege/svage                                 |

## Oversigt 2 – repræsentationer af andre, som er indpræget

1. Mor
2. Far
3. Bror
4. Søster
5. Datter
6. Søn
7. Mormor
8. Morfar
9. Farmor
10. Farfar
11. Moster
12. Morbror
12. Faster
14. Farbror
15. Tante
16. Onkel
17. Nabo
18. Overbo
19. Underbo
20. En i kvarteret
21. Lærer
22. Ven
23. Gl. ven
24. Ægtefælle
25. Samlever
25. Tidligere ægtefælle/samlever
26. Kæreste
27. Tidligere kæreste
28. Chef
29. Gl. chef
30. Kollega
31. Gl. Kollega
32. Præst
33. Missionær
34. Ældste
35. Plejemor
36. Plejefar
37. Adoptivmor
38. Adoptivfar
39. Pap mor
40. Pap far

## Oversigt 3 – Livs aspekter

### Fysiske:

1. Smerte
2. Spænding
3. Kløe
4. Ubehag
5. Kvalme
6. Udslæt
7. Forstoppelse
8. Utæthed/incontinens
9. Impotens
10. Umættelighed
11. Slaphed
12. Styrke
13. Fortykkelse

### I livet:

1. Fødsel
2. Død
3. Opvækst
4. Pubertet
5. Familie
6. Skole
7. Kammerater
8. ungdom
9. venskab
10. Parforhold
11. Single liv
12. forældreskab
13. midtvejskrise
14. aldring
15. alderdom

### Psykiske:

1. Stress
  2. Angst
  3. Traumatiseret
  4. Depression
  5. Psykose
  6. Mani
  7. Pinlighed
  8. Flovhed
  9. Skyld
  10. Skam
  11. Fobi
- Socialfobi*  
*Hundefobi*  
*Fuglefobi*  
*Edderkoppefobi*  
*Højdeskræk*  
*Flyskræk*  
*Vandskræk*  
*Andet*

12. Sorg
  13. Afhængighed
- Sex*  
*Alkohol*  
*Cola*  
*Tobak*  
*Narkotika*  
*Sukker*  
*Levnedsmiddel*  
*Andet*
14. Anoreksi
  15. Bulimi
  16. Psykopati
  17. Sociopati
  18. Længsel
  19. Fravær af kærlighed
  20. Forkastelse
  21. Forløjethed
  22. Ærlighed
  23. (Mis)tillid
  24. Sandhed
  25. Frihed
  26. Tilgivelse
  27. Forsoning
  28. Hævnerrighed
  29. Fjendtlighed
  30. Valg
  31. Forandring
  32. Frigørelse
  33. Åbenhed
  34. Fordomsfuldhed
  35. Ydmyghed
  36. Lægge fortiden bag sig
  37. Stilhed
  38. Indre ledelse
  39. Falsk stolthed
  40. Beskedenhed
  41. Medfølelse
  42. Selvtillid
  43. Selvgøttelse
  44. Lavt selvværd
  45. Ensomhed
  46. Indre erkendelse
  47. Påskønnelse
  48. Passivitet
  49. Selvretfærdighed
  50. Selvsikkerhed

51. Skuffelse
52. Tilbedelse
53. Overbærenhed
54. Varsomhed, forsigtighed
55. Uretfærdighed
56. Ligegyldighed
57. (Ikke) givende
58. Optagethed
59. Beslutsomhed
60. Ubeslutsomhed
61. (U)tålmodighed
62. Tilfredshed
63. Utilfredshed
64. Tab
65. Lide afsavn
66. Begærlighed
67. Sympati
68. Indføling
69. (Dis)harmon
70. Kynisme
71. Erindring
72. Grublende
73. (Ikke) nærende
74. Sikkerhed, forsikring
75. Hensynsfuldhed
76. Overvejelse
77. Krigeriskhed
78. Tvivl på sig selv
79. Fornærmethed
80. Forelskelse
81. Fordrejethed
82. Forulempethed
83. Forsynethed
84. Forlorenhed
85. Falskhed
86. Ydmygelse
87. Forjagethed
88. Foretagsomhed
89. Forfærdethed
90. Fortærskethed
91. Pålidelighed
92. Upålidelighed
93. Forsumpethed
94. Forskruethed
95. Fortæretethed
96. Udmarvethed
97. Fordybelse
98. Forsmædelighed
99. Indrømmelse
100. Forlegenhed



101. Forudsigelighed	151. Modstand	201. Fallerethed
102. Tomhed	152. Karmisk	202. Fortættethed
103. Forkommenhed	153. Forarmethed	203. Fortrydelse
104. Foregøglethed	154. Forhånelse	204. For sent
105. Forståelighed	155. Nøjsomhed	205. For tidligt
106. Forsagelse	156. Fordøjelse	206. Ulækkerhed
107. Usædelighed	157. Forsvarlighed	207. Foragt
108. Troværdighed	158. Fordummelse	208. Ophøjelse
109. Utilregnelighed	159. Forglemmelse	209. Opgivelse
110. Arrogance	160. Selvforglemmelse	210. Undselighed
111. Forfjamskethed	161. Forgudelse	211. Smålighed
112. Forstyrrethed	162. Forsoning	212. Nedgørelse
113. Forveksling	163. Fortalelse	213. Uforsagthed
114. Modgang	164. Fantasifuldhed	214. Forsagthed
115. Forfængelighed	165. Glemsomhed	215. Udsigelighed
116. Ophøjethed	166. Fortravlethed	216. Bramfrihed
117. Oprigtighed	167. Forskansethed	217. Brutalitet
118. Sørgmodighed	168. Gavmildhed	218. Tortur
119. Munterhed	169. Forædt	219. Umættelighed
120. Opfyldthed	170. Intetsigende	220. Frelsthed
121. Forpinthed	171. Uvidenhed	221. Påståelighed
122. Syndsforladelse	172. Uinspireret	222. Lemfældighed
123. Fornemhed	173. Ædelmodighed	223. Fusk/snyd
124. Usselhed	174. Anerkendelse	224. Slaphed
125. Usmagelighed	175. Uforudsigelighed	225. Forsættelighed
126. Ubændighed	176. Uforsigtighed	226. Standhaftighed
127. Tøjlesløshed	177. Forsigtighed	227. Ængstelighed
128. Fortabelse	178. Afsløring	228. Ubeslutsomhed
129. Fanatisme	179. Uforfærdet	229. Ligevægt
130. Udfordret	180. Utilgængelig	230. Stædighed
131. Utæmmelighed	181. Uriaspost	231. Forstillelse
132. Bekendelse	182. Usynlighed	232. Fortielse
133. Forvandling	183. Uselviskhed	233. Uden formål
134. Angiveri	184. Uterlighed	234. Brugbarhed
135. Fornægtelse	185. Usigelig	235. Anseelse
136. Selvskade	186. Utydelighed	236. Forstokkethed
137. Usømmelighed	187. Hovmodighed	237. Fængsel
138. Fortvivlethed	188. Utrættelighed	238. Fornyelse
139. Uoverstigelig	189. Fleksibilitet	239. Ulykke
140. Generthed	190. Utopisk	240. (U)balance
141. Uopnåelighed	191. Idealisme	241. Psykisk styrke
142. Afmægtighed	192. Taktløshed	242. Magt
143. Uforskammed	193. Uigennemtænkt	243. Katastrofe
144. Diskrimination	194. Opblæst	244. Fedme
145. Håbløshed	195. Udklasset	245. afmagret
146. Tilsidesættelse	196. Nederdrægtighed	246. tankeløshed
147. Ambivalens	197. Uendelighed	247. ansvarlighed
148. Forlis/fiasco	198. Svag	248. ansvarlighed
149. Fornøjet	199. Usikkerhed	249. ubalance
150. Træghed	200. Undsigelse	250. lammet

251. overflod  
252. fattigdom  
253. dele  
254. forventning  
255. belastning  
256. overforbrug  
257. overforbrug (penge)  
258. selviskhed  
259. kortsynet  
260. ligeværdighed  
261. løftebrud  
262. slaveri  
263. udnyttelse  
264. bedrageri  
265. vold  
266. psykisk vold  
267. chikane

268. mobning  
269. skønhed  
270. afvigelse  
271. indignation  
272. fyring  
273. deroute  
274. succes  
275. uvenskab  
276. nedladdenhed  
277. overfald  
278. overgreb  
279. røveri  
280. voldtægt  
281. krig  
282. incest  
283. kærlighed  
284. fravær af kærlighed

285. fred  
286. plyndring  
287. apartheid  
288. mafia  
289. perfektion  
290. tavshed  
291. umoden  
292. hemmeligholdelse  
293. opløsning  
294. ukuelighed  
295. desillusion  
296. kulde  
297. tilbedelse  
298. overbærenhed  
299. magtesløshed

#### Oversigt 4 – følelser

- |                      |                          |                        |
|----------------------|--------------------------|------------------------|
| 1. uden selvrespekt  | 51. uelsket              | 101. svag              |
| 2. overvældet        | 52. afskyelig            | 102. svigtet           |
| 3. begejstring       | 53. besejret             | 103. uinspireret       |
| 4. succes            | 54. uagtet               | 104. udmattet          |
| 5. skam              | 55. glemt                | 105. tilsidesat        |
| 6. forlegen          | 56. (u) sikker           | 106. mundlam           |
| 7. ikke understøttet | 57. vrede                | 107. uomgængelig       |
| 8. ikke forstået     | 58. kærlighed            | 108. ligeglad          |
| 9. ugidelig          | 59. udmattelse           | 109. udnyttet          |
| 10. kritiseret       | 60. sur                  | 110. forsømt           |
| 11. utilfreds        | 61. trist                | 111. forladt           |
| 12. skuffet          | 62. sorg                 | 112. mislykket         |
| 13. umodtagelig      | 63. chok                 | 113. længsel           |
| 14. brødebetyngt     | 64. glæde (hæmning af)   | 114. umotiveret        |
| 15. sult             | 65. nervøsitet           | 115. skyldig           |
| 16. kvalme           | 66. miskendt             | 116. hævngherrig       |
| 17. opgivende        | 67. tvunget              | 117. veg               |
| 18. tom              | 68. overspændt           | 118. forkastet         |
| 19. knust            | 69. tabt modet           | 119. (ikke) accepteret |
| 20. overbelastet     | 70. presset              | 120. vanæret           |
| 21. oprevet          | 71. (ikke) næret         | 121. ydmyget           |
| 22. afsky            | 72. ikke perfekt         | 122. berøvet/bestjålet |
| 23. tvivl            | 73. forpligtet           | 123. aggressiv         |
| 24. bitter           | 74. uro                  | 124. (in)tolerance     |
| 25. frastødt         | 75. frygt                | 125. uretfærdigt       |
| 26. (u) tålmodig     | 76. ængstelse            | 126. oprørende         |
| 27. harmfuld         | 77. panik                | 127. had               |
| 28. oprørt           | 78. skræk/rædsel         | 128. væmmelse          |
| 29. afvist           | 79. rastløshed           | 129. ikke klar         |
| 30. kynisme          | 80. frustration          | 130. uklar             |
| 31. ligegyldig       | 81. spildt               | 131. uudholdeligt      |
| 32. ikke anerkendt   | 82. umulig               | 132. mistro            |
| 33. sympati          | 83. utilstrækkelig       | 133. (u) taknemmelig   |
| 34. modbydelig       | 84. ubeslutsom           | 134. adskiller mig     |
| 35. fremmedgjort     | 85. harme                | 135. ikke forstået     |
| 36. forrådt          | 86. latterliggjort       | 136. rådvild           |
| 37. unyttig          | 87. bekymret             | 137. apati             |
| 38. misundelse       | 88. træt                 | 138. undertrykt        |
| 39. værdiløs         | 89. forlegen             | 139. besværligt        |
| 40. sårende          | 90. genert               | 140. byrdefuldt        |
| 41. ubetydelig       | 91. forgæves             | 141. forsvarsløs       |
| 42. hensynsløs       | 92. selvhad              | 142. fanget            |
| 43. fej              | 93. seksuel (u)sikkerhed | 143. bundet            |
| 44. (mis)tillid      | 94. kreativ (u)sikkerhed | 144. (u)fri            |
| 45. nedgjort         | 95. ubesindig            | 145. desperat          |
| 46. udsløttet        | 96. skødesløs            | 146. krænkert          |
| 47. ulykkelig        | 97. paranoia             | 147. invaderet         |
| 48. gnaven           | 98. udskudt              | 148. trynet            |
| 49. kasseret         | 99. (il)loyal            | 149. påtvunget         |
| 50. smerte           | 100. anger               | 150. kørt over         |

151. angrebet	201. forskræmt	251. tjenende
152. nag (bærer)	202. forfærdet	252. (u)ligevægt
153. nedbrudt	203. gået i stå	253. kuét
154. udkørt	204. bestormet	254. ubekymret (hæmning)
155. stresset	205. kuldsejlet	255. (u)påvirket
156. fornødret	206. overbebyrdet	256. bedraget
157. frataget	207. ædt op	257. paranoid
158. mistænkeliggjort	208. usynlig	258. brugt op
159. misforstået	209. usikker	259. plaget
160. forulempet	210. ulækker	260. pirrelig
161. uterlig	211. slap	261. sammenpresset
162. forkert	212. hånet	kærlighed/vrede
163. udsat	213. lammet	262. raseri
164. tilintetgjort	214. hævntrøst	263. indignation
165. smadret	215. seksuelt opstemt	264. foragt
166. utydelig	216. hysterisk	265. forvirret
167. ussel	217. afslappet	266. demotiveret
168. sårbar	218. stædig	267. modløs
169. nederlag	219. dårlig samvittighed	268. hjælpeløs
170. forhindret	220. liderlig	269. fordomsfuld
171. forpint	221. tungsindig	270. passiv
172. forjaget	222. (over) ansvarlig	271. ydmyg
173. udsultet	223. jaloux	272. krybende
174. uforløst	224. kontrolleret	273. underdanig
175. ubærligt	225. forstenet	274. stolt
176. berørt	226. ubarmhertig	275. såret
177. rørt	227. formålsløs	276. egoistisk
178. ramt	228. medlidenhed	277. irritabel
179. rystet	229. fortrydelse	278. uorganiseret
180. begrænset	230. kedsomhed	279. selvtilfreds
181. tortureret	231. (ikke) respekteret	280. ringeagtet
182. fyldt op	232. uværdig	281. nedtrykt
183. forarget	233. dum	282. uvenlig
184. begær	234. medfølelse (overdreven)	283. fjendtlig
185. bandlyst	235. uønsket	284. uduelig
186. opløsning	236. (ikke) give slip	285. håbløst
187. udelukket	237. frigid	286. nødstedt
188. splittet	238. irriteret	287. ærekrænket/bagvasket
189. fortabt	239. frustreret	288. fraværende
190. forkommen	240. tabt	289. påtaget
191. utilregnelig	241. låst	290. utrøstelig
192. udleveret	242. besat	
193. afsløret	243. lethed (hæmmet)	
194. deprimeret	244. tyngde	
195. angivet	245. fortvivlelse	
196. antastet	246. opstemt (hæmmet)	
197. usømmelig	247. modfalden	
198. afmægtig	248. ensom	
199. diskrimineret	249. skyld	
200. lavt selvværd	250. håb(løst)	

## Oversigt 5 – livsbegrænsende overbevisninger

1. Jeg er sikker på, jeg ikke bare kan hjælpe mig selv.
2. Jeg er sikker på, hjælp kun kan være hjælp fra et andet menneske.
3. Jeg er sikker på, jeg ikke kan hjælpe mig selv.
4. Jeg er sikker på, jeg er svag.
5. Jeg er sikker på, jeg ikke er god nok.
6. Jeg er sikker på, jeg ved bedst.
7. Jeg er sikker på, jeg skal konfrontere andre, for at se om jeg kan stole på dem.
8. Jeg er sikker på, jeg kun vil huske det gode.
9. Jeg er sikker på, jeg er nødt til at lade mig misbruge.
10. Jeg er sikker på, jeg er betydningsløs.
11. Jeg er sikker på, jeg ikke ønsker at vise, hvem jeg er.
12. Jeg er sikker på, andre er ligeglade med mig.
13. Jeg er sikker på, jeg skal nedgøre mig selv for at være værdig til kærlighed.
14. Jeg er sikker på, livet er ligegyldigt.
15. Jeg er sikker på, kærlighed er selvfornægtelse.
16. Jeg er sikker på, jeg er uskyldig, når jeg lader stå til.
17. Jeg er sikker på, jeg skal være rigtig.
18. Jeg er sikker på, jeg skal lære andre det, de ikke vil se i sig selv.
19. Jeg er sikker på, andre mister interessen for mig, når jeg involverer mig.
20. Jeg er sikker på, jeg mister min frihed ved at tilpasse mig.
21. Jeg er sikker på, andre mennesker er skrøbelige.
22. Jeg er sikker på, andre ikke er så stærke, som jeg tror.
23. Jeg er sikker på, ting kun er noget værd i forhold til den lidelse, der er forbundet dermed.
24. Jeg er sikker på, andre skal respektere mig.
25. Jeg er sikker på, jeg sårer andre ved at følge mine behov.
26. Jeg er sikker på, jeg skal have kontrol over mine omgivelser.
27. Jeg er sikker på, jeg ikke ønsker at involvere mig.
28. Jeg er sikker på, jeg skal gøre, som andre forventer.
29. Jeg er sikker på, jeg ikke er værdig til kærlighed.
30. Jeg er sikker på, jeg skal igennem tre forkølelser om året.
31. Jeg er sikker på, jeg er dårlig til at holde taler.
32. Jeg er sikker på, jeg ikke kan synge.
33. Jeg er sikker på, jeg ikke vil være i denne verden.
34. Jeg er sikker på, jeg skal stille for store krav til mig selv.
35. Jeg er sikker på, jeg skal have problemer for at få kærlighed.
36. Jeg er sikker på, jeg skal lide for at få kærlighed.
37. Jeg er sikker på, jeg kun kan have tillid til mig selv.
38. Jeg er sikker på, jeg skal kunne tåle alt.
39. Jeg er sikker på, jeg er i vejen.
40. Jeg er sikker på, jeg er usårlig, når jeg ikke involverer mig.
41. Jeg er sikker på, jeg skal fornægte mine oplevelser.
42. Jeg er sikker på, jeg skal fornægte mig selv for ikke at såre andre.
43. Jeg er sikker på, livet skal være en kamp.
44. Jeg er sikker på, det er farligt at knytte sig til andre.
45. Jeg er sikker på, jeg mister mig selv ved at udtrykke kærlighed.
46. Jeg er sikker på, jeg skader andre ved at udtrykke mine behov.
47. Jeg er sikker på, jeg skal lide for at få respekt.
48. Jeg er sikker på, andre skal tage mig alvorligt.
49. Jeg er sikker på, jeg ikke er accepteret, som jeg er.
50. Jeg er sikker på, jeg er uskyldig.

51. Jeg er sikker på, jeg er rigtig.
52. Jeg er sikker på, jeg skal være smuk for at være elsket.
53. Jeg er sikker på, jeg ikke tør tage den risiko, som er nødvendig for at lære.
54. Jeg er sikker på, livet er arbejde.
55. Jeg er sikker på, jeg bliver afhængig ved at skylde andre noget.
56. Jeg er sikker på, der aldrig er nok.
57. Jeg er sikker på, jeg mister mig selv, når jeg involverer mig.
58. Jeg er sikker på, jeg ikke må vise svaghed.
59. Jeg er sikker på, jeg skal være svag for at få kærlighed.
60. Jeg er sikker på, jeg skal gøre noget ekstra for at blive taget alvorligt.
61. Jeg er sikker på, det er andre, der styrer/kontrollerer mit liv.
62. Jeg er sikker på, jeg skal beskytte andre.
63. Jeg er sikker på, jeg skal beskytte mig selv imod andre.
64. Jeg er sikker på, andre skal forstå mig.
65. Jeg er sikker på, alle skal være enige.
66. Jeg er sikker på, jeg skal være som andre.
67. Jeg er sikker på, jeg har ansvaret for, andre forstår konsekvenserne af deres handlinger.
68. Jeg er sikker på, det er ligegyldigt, det jeg gør.
69. Jeg er sikker på, jeg skal betyde noget for andre hele tiden.
70. Jeg er sikker på, jeg er dømt på forhånd.
71. Jeg er sikker på, livet er en retssal.
72. Jeg er sikker på, jeg skal retfærdiggøre min eksistens.
73. Jeg er sikker på, andre ved det samme som jeg.
74. Jeg er sikker på, jeg mister andre, når jeg konfronterer.
75. Jeg er sikker på, jeg skal forstå alt.
76. Jeg er sikker på, alt skal være problemfrit.
77. Jeg er sikker på, jeg skal være et overmenneske.
78. Jeg er sikker på, andre ikke mener det, de siger.
79. Jeg er sikker på, jeg skal bevise, jeg er god nok.
80. Jeg er sikker på, jeg skal gå imod mig selv i ethvert fællesskab.
81. Jeg er sikker på, andre skal vise noget først, før jeg viser noget af mig selv.
82. Jeg er sikker på, jeg skal belære andre om deres fejl ved at være et problem for dem.
83. Jeg er sikker på, samvær skal være konfliktløst.
84. Jeg er sikker på, det åndelige er finere end det fysiske.
85. Jeg er sikker på, der kun findes en sandhed.
86. Jeg er sikker på, jeg skal holde andre fast på det, de siger.
87. Jeg er sikker på, jeg skal opgive mig selv for at få lov at leve.
88. Jeg er sikker på, andre skylder mig.
89. Jeg er sikker på, det hele afhænger af mig.
90. Jeg er sikker på, mennesker må vige for principper.
91. Jeg er sikker på, andre er snæversynede.
92. Jeg er sikker på, livet blot skal overstås.
93. Jeg er sikker på, jeg ikke er værd at gøre noget for.
93. Jeg er sikker på, alt skal være godt.
94. Jeg er sikker på, jeg skal forherlige virkeligheden.
95. Jeg er sikker på, graden af lidelse gør mig fortjent til samme grad af lykke.
96. Jeg er sikker på, jeg skal skabe problemer for at få respekt.
97. Jeg er sikker på, jeg skal påtage mig andres problemer for at føle der er brug for mig.
98. Jeg er sikker på, jeg aldrig vil bede andre om noget.
99. Jeg er sikker på, jeg har kontrol ved at få andres følelser op at køre.
100. Jeg er sikker på, jeg er uønsket.

101. Jeg er sikker på, jeg ikke må være til besvær.
102. Jeg er sikker på, jeg skal retfærdiggøre mig selv.
103. Jeg er sikker på, jeg skal retfærdiggøre mine motiver.
104. Jeg er sikker på, jeg skal klare alting selv.
105. Jeg er sikker på, jeg svigter dem, der ikke kan følge med min udvikling.
106. Jeg er sikker på, jeg har ansvaret for andres ulykke.
107. Jeg er sikker på, sygdom opstår uden årsag.
108. Jeg er sikker på, jeg ikke har styrken til at bryde ud af min ensomhed
109. Jeg er sikker på, andre skylder mig for den lidelse, jeg påtager mig.
110. Jeg er sikker på, der altid er andre, der vil sætte sig ind i min verden.
111. Jeg er sikker på, jeg kan svigte andre og ikke mig selv.
112. Jeg er sikker på, jeg ikke må skuffe andre.
113. Jeg er sikker på, jeg skal forsvare andre.
114. Jeg er sikker på, andre forstår det samme som jeg.
115. Jeg er sikker på, ingen må kunne sætte en finger på mig.
116. Jeg er sikker på, jeg skal fornægte min egen virkelighed.
117. Jeg er sikker på, jeg skal give folk chancer.
118. Jeg er sikker på, jeg mister min frihed ved at involvere mig.
119. Jeg er sikker på, jeg kom for sent til livet.
120. Jeg er sikker på jeg altid vil vælge trygheden.
121. Jeg er sikker på, jeg skal retfærdiggøre mine behov.
122. Jeg er sikker på, jeg skal kunne hjælpe andre.
123. Jeg er sikker på, jeg skal opgive mig selv for at få kærlighed.
124. Jeg er sikker på, jeg skal beskytte andre imod mig selv.
125. Jeg er sikker på, jeg ikke kan leve op til andres krav.
126. Jeg er sikker på, jeg mister min frihed ved at indgå et kompromis.
127. Jeg er sikker på, jeg har gjort nok – nu er det de andres tur.
128. Jeg er sikker på, der er grund til at være bange for at være til.
129. Jeg er sikker på, ensomheden er det eneste sted, jeg kan føle mig sikker.
130. Jeg er sikker på, andre er utaknemmelige.
131. Jeg er sikker på, jeg må tage det, jeg kan få (jeg må nøjes).
132. Jeg er sikker på, jeg skal gøre alt for andres skyld.
133. Jeg er sikker på, jeg skal afværge alle ubehageligheder.
134. Jeg er sikker på, andre skal kunne lide mig.
135. Jeg er sikker på, kærlighed kun er materiale gaver.
136. Jeg er sikker på, jeg har ansvaret for andres handlinger.
137. Jeg er sikker på, livet er grusomt.
138. Jeg er sikker på, det er farligt at leve.
139. Jeg er sikker på, jeg ikke må give mig selv lov til at nyde.
140. Jeg er sikker på, jeg skal leve op til min partners krav og forventninger.
141. Jeg er sikker på, jeg skal presse mig selv for at få kærlighed.
142. Jeg er sikker på, jeg ikke har ansvaret for mit liv.
143. Jeg er sikker på, jeg skal behage andre.
144. Jeg er sikker på, jeg skal være perfekt.
145. Jeg er sikker på, jeg aldrig finder ud af at være i et fællesskab.
146. Jeg er sikker på, jeg er uværdig til at modtage kærlighed.
147. Jeg er sikker på, jeg skal presse mig selv for at fortjene livet.
148. Jeg er sikker på, jeg ikke kan have tillid til livet.
149. Jeg er sikker på, min betydning afhænger af andres reaktion.
150. Jeg er sikker på, jeg ikke lykkes med de ting, jeg finder frem til.

151. Jeg er sikker på, det, jeg finder på, ikke er godt nok.
152. Jeg er sikker på, jeg ikke ved nok.
153. Jeg er sikker på, jeg lider nederlag.
154. Jeg er sikker på, jeg ikke kan klare at være synlig.
155. Jeg er sikker på, livet er pligt.
156. Jeg er sikker på, jeg bare får, hvad jeg fortjener.
157. Jeg er sikker på, jeg ikke tør at elske livet.
158. Jeg er sikker på, jeg ikke vil involvere mig i andre.
159. Jeg er sikker på, jeg ikke ønsker at holde af nogen.
160. Jeg er sikker på, jeg altid bliver nedgjort.
161. Jeg er sikker på, andre altid bliver vrede på mig.
162. Jeg er sikker på, man sjældent får det, man ønsker sig.
163. Jeg er sikker på, jeg aldrig når mine mål.
164. Jeg er sikker på, ingen kan hjælpe mig.
165. Jeg er sikker på, jeg ikke må fejle.
166. Jeg er sikker på, livet har en facitliste.
167. Jeg er sikker på, der ikke er nogen, jeg kan have et fællesskab sammen med
168. Jeg er sikker på, jeg altid vil undgå konflikter.
169. Jeg er sikker på, den sygdom, jeg har, er kronisk.
170. Jeg er sikker på, det er bedre at være syg end at bede om opmærksomhed.
171. Jeg er sikker på, jeg altid vil afværge konflikter.
172. Jeg er sikker på, jeg kun må stille krav til mig selv.
173. Jeg er sikker på, det er utrygt at være i et fællesskab.
174. Jeg er sikker på, jeg bliver afhængig når jeg involverer mig.
175. Jeg er sikker på, jeg ikke ønsker at skabe en nødvendig konfrontation.
176. Jeg er sikker på, jeg skal afvise andre, før de afviser mig.
177. Jeg er sikker på, andre skal leve med mig, som jeg er nu.
178. Jeg er sikker på, mit liv skal være på en bestemt måde.
179. Jeg er sikker på, jeg ikke må definere mig selv.
180. Jeg er sikker på, jeg ikke har noget at tilbyde til fællesskabet.
181. Jeg er sikker på, jeg mister min frihed ved at forpligte mig.
182. Jeg er sikker på, jeg skal overtage andres lidelse for at være forstående.
183. Jeg er sikker på, jeg viser andre hensyn ved at identificere mig med deres problemer.
184. Jeg er sikker på, andre ved bedst.
185. Jeg er sikker på, andre skal give mig lov.
186. Jeg er sikker på, jeg må klare alting selv.
187. Jeg er sikker på, jeg er for fed i andres øjne (vejer for meget).
188. Jeg er sikker på, jeg er grim.
189. Jeg er sikker på, jeg er grim i andres øjne.
190. Jeg er sikker på, jeg skal være den vigtigste i alle andres liv.
191. Jeg er sikker på, livet er ensomt.
192. Jeg er sikker på, jeg forbliver usårlig ved ikke at involvere mig.
193. Jeg er sikker på, jeg kun er sikker ved ikke at tage chancer.
194. Jeg er sikker på, jeg lever for andres skyld.
195. Jeg er sikker på, jeg er skyld i andres problemer.
196. Jeg er sikker på, det er andre, der skal inddrage mig i fællesskabet.
197. Jeg er sikker på, jeg ikke er værd at kæmpe for.
198. Jeg er sikker på, jeg ikke kan stole på andre.
199. Jeg er sikker på, livet er en kamp.
200. Jeg er sikker på, jeg skal være det, andre forventer.



201. Jeg er sikker på, jeg ikke må lave fejl.
202. Jeg er sikker på, hjælp giver afhængighed.
203. Jeg er sikker på, jeg kun er noget værd gennem at hjælpe andre.
204. Jeg er sikker på, min værdi afhænger af andres reaktion.
205. Jeg er sikker på, jeg bliver ofret.
206. Jeg er sikker på, jeg ikke kan leve op til de mål, jeg sætter mig.
207. Jeg er sikker på, jeg skal være overbebyrdet.
208. Jeg er sikker på, andre ikke er værd at have tillid til.
209. Jeg er sikker på, jeg ikke er værd at elske.
210. Jeg er sikker på, jeg ikke tør at blive elsket.
211. Jeg er sikker på, andre ikke vil mig.
212. Jeg er sikker på, min penis er for lille.
213. Jeg er sikker på, mine bryster er for små.
214. Jeg er sikker på, jeg går fra den ene skuffelse til den næste.
215. Jeg er sikker på, jeg bare er lagt fra og er i venteposition.
216. Jeg er sikker på, jeg skal bære andres byrder.
217. Jeg er sikker på, jeg ikke vil tage livet ind.
218. Jeg er sikker på, jeg har ansvaret for andres følelser
219. Jeg er sikker på, jeg skal have en stor krop for at kunne passe på mig selv.
220. Jeg er sikker på, jeg ikke må være til ulejlighed.
221. Jeg er sikker på, jeg ikke er værd at holde fødselsdag for.
222. Jeg er sikker på, det, jeg kaster mig ud i, mislykkes.
223. Jeg er sikker på, livet er uretfærdigt.
224. Jeg er sikker på, jeg er mislykket.
225. Jeg er sikker på, jeg skal hævne mig.
226. Jeg er sikker på, jeg skal være mere ansvarlig over for andre end over for mig selv.
227. Jeg er sikker på, jeg ikke tør livet.
228. Jeg er sikker på, jeg skal skynde mig.
229. Jeg er sikker på, jeg ikke har ret til at bede om det, jeg har brug for.
230. Jeg er sikker på, jeg er fed (vejer for meget).
231. Jeg er sikker på, jeg ikke kan tage initiativer på egen hånd.
232. Jeg er sikker på, min partner afviser mig, når jeg gør tilnærmelser.
233. Jeg er sikker på, jeg bliver afvist.
234. Jeg er sikker på, jeg skal fejle noget.
235. Jeg er sikker på, jeg er sårbar, hvis jeg viser mine følelser.
236. Jeg er sikker på, det er håbløst.
237. Jeg er sikker på, jeg ikke har indflydelse på mit liv.
238. Jeg er sikker på, jeg skal have kontrol over livet.
239. Jeg er sikker på, jeg ikke har kontrol over mit liv.
240. Jeg er sikker på, jeg skal gå ud over min egen grænse for at få ros.
241. Jeg er sikker på, hunde bider mig.
242. Jeg er sikker på, jeg kommer til en lukket dør.
243. Jeg er sikker på, jeg ikke må fylde.
244. Jeg er sikker på, jeg er ulækker.
245. Jeg er sikker på, jeg ikke er klar.
246. Jeg er sikker på, jeg bliver vanæret, hvis jeg stikker næsen frem.
247. Jeg er sikker på, jeg ikke bare kan slappe af og have tillid til livet.
248. Jeg er sikker på, andre altid skal forstå mig.
249. Jeg er sikker på, jeg bliver uretfærdigt dømt.
250. Jeg er sikker på, jeg skal gå ud over min egen grænse.

251. Jeg er sikker på, jeg skal bære på andres lidelse for at være forstående.
252. Jeg er sikker på, jeg altid lander i den langsomme kø.
253. Jeg er sikker på, der er fejl på det, jeg får leveret.
254. Jeg er sikker på, jeg ikke bliver respekteret.
255. Jeg er sikker på, det er mig, der tager fejl.
256. Jeg er sikker på, jeg bliver bitter, hvis jeg bliver slank.
257. Jeg er sikker på, jeg altid er udenfor.
258. Jeg er sikker på, jeg altid bliver stukket i ryggen.
259. Jeg er sikker på, jeg får uro i maven i forbindelse med måltider.
260. Jeg er sikker på, jeg altid bliver forladt.
261. Jeg er sikker på, jeg skal sørge for, livet ikke gør ondt på andre.
262. Jeg er sikker på, jeg får problemer, uanset hvad jeg gør.
263. Jeg er sikker på, jeg aldrig finder en løsning.
264. Jeg er sikker på, jeg altid er bagefter.
265. Jeg er sikker på, ingen kan li' mig, hvis jeg har en stor krop.
266. Jeg er sikker på, andres tid er vigtigere end min.
267. Jeg er sikker på, jeg ikke bliver taget imod.
268. Jeg er sikker på, jeg skal have kontrol over mig selv og alle andre.
269. Jeg er sikker på, jeg ikke er elsket og accepteret af mig selv.
270. Jeg er sikker på, jeg ikke er elsket og accepteret af \_\_\_\_\_.
271. Jeg er sikker på, det er farligt at være sikker.
272. Jeg er sikker på, jeg bare lige uden videre bliver ramt af ulykke.
273. Jeg er sikker på, jeg gør det forkerte.
274. Jeg er sikker på, jeg ikke er god til det, jeg laver.
275. Jeg er sikker på, min udvikling er forkert.
276. Jeg er sikker på, jeg ikke kan blive forstået.
277. Jeg er sikker på, jeg er til besvær.
278. Jeg er sikker på, jeg ikke gør nok.
279. Jeg er sikker på, jeg prioriterer forkert.
280. Jeg er sikker på, jeg skylder noget, hvis ikke det lykkes mig at løse en opgave.
281. Jeg er sikker på, der skal være et formål med alt, hvad jeg laver.
282. Jeg er sikker på, jeg ikke har nogen at dele min begejstring med.
283. Jeg er sikker på, jeg ikke får succes.
284. Jeg er sikker på, jeg skal fornægte min længsel efter fælleskab.
285. Jeg er sikker på, der ikke er nogen kærlighed til mig.
286. Jeg er sikker på, det bliver ved med at være på den samme måde.
287. Jeg er sikker på, jeg ønsker at være syg.
288. Jeg er sikker på, andre bare er optaget af deres eget.
289. Jeg er sikker på, jeg skal tage initiativet.
290. Jeg er sikker på, jeg skal klare det alene.
291. Jeg er sikker på, livet er en jammerdal.
292. Jeg er sikker på, livet er pligt.
293. Jeg er sikker på, jeg ikke kan sælge.
294. Jeg er sikker på, jeg sælger mig selv, når nogen køber en ydelse.
295. Jeg er sikker på, livet er slidsomt.
296. Jeg er sikker på, livet er meningsløst.
297. Jeg er sikker på, jeg skal blande mig i andres udvikling af deres ansvar.
298. Jeg er sikker på, jeg bliver ydmyget.
299. Jeg er sikker på, jeg vil lade mig ydmyge.
300. Jeg er sikker på, jeg kan beskytte mig selv, ved at lade mig ydmyge.

301. Jeg er sikker på, det er formålsløst for mig at gøre noget.
302. Jeg er sikker på, min egen styrke er farlig for mig.
303. Jeg er sikker på, jeg bliver afvist, hvis jeg viser min egen styrke.
304. Jeg er sikker på, jeg skal tages alvorligt af andre.
305. Jeg er sikker på, jeg skal leve i længsel.
306. Jeg er sikker på, jeg skal svigte mig selv for at være elsket.
307. Jeg er sikker på, jeg ikke kan holde fast i mig selv, når jeg involverer mig.
308. Jeg er sikker på, det er en del af livet at længes.
309. Jeg er sikker på, jeg skal udrette noget for at blive taget alvorligt.
310. Jeg er sikker på, jeg skal udrette noget for at være accepteret.
311. Jeg er sikker på, det ikke nytter noget at åbne munden.
312. Jeg er sikker på, der aldrig er nok kærlighed.
313. Jeg er sikker på, jeg ikke bliver forstået.
314. Jeg er sikker på, alle falder over mig, hvis jeg står ved mig selv.
315. Jeg er sikker på, andre svigter mig.
316. Jeg er sikker på, jeg svigter mig selv.
317. Jeg er sikker på, andre er psykisk stærkere end mig.
318. Jeg er sikker på, det er bedst at holde sin kæft.
319. Jeg er sikker på, stilhed er farlig.
320. Jeg er sikker på, stilhed er ildevarslende.
321. Jeg er sikker på, jeg er kraftløs.
322. Jeg er sikker på, det gør for ondt at søge fællesskabet.
323. Jeg er sikker på, livet er nemmere, hvis jeg ikke viser, hvem jeg er.
324. Jeg er sikker på, andre frastødes af mig.
325. Jeg er sikker på, der er bedst at være tavs.
326. Jeg er sikker på, jeg skal bekymre mig.
327. Jeg er sikker på, jeg ikke kan udvirke, at mine behov bliver opfyldt.
328. Jeg er sikker på, jeg får "skavanker", når jeg bliver gammel.
329. Jeg er sikker på, jeg dør, hvis .....
330. Jeg er sikker på, mine tanker er forkerte.
331. Jeg er sikker på, mine følelser er forkerte.
332. Jeg er sikker på, jeg skal være optaget af at betyde noget for andre.
333. Jeg er sikker på, der ikke kommer nogen.
334. Jeg er sikker på, mit liv ikke kan ændres.
335. Jeg er sikker på, jeg ikke må spilde tiden (på mig selv).
336. Jeg er sikker på, der er noget i vejen med det jeg får.
337. Jeg er sikker på, der er noget i vejen med det jeg køber.
338. Jeg er sikker på, jordisk frihed ikke findes.
339. Jeg er sikker på, det er min skyld, hvis ikke livet lykkes for andre.
340. Jeg er sikker på, jeg skal udrette noget synligt for at være accepteret.
341. Jeg er sikker på, jeg er mislykket som .....
342. Jeg er sikker på, andre mennesker er intolerante over for mig.
343. Jeg er sikker på, jeg skal være intolerant over for andre.
344. Jeg er sikker på, jeg skal være aggressiv.
345. Jeg er sikker på, jeg skal være vred.
346. Jeg er sikker på, jeg ikke må være frimodig.
347. Jeg er sikker på, jeg ikke må være indfølelse.
348. Jeg er sikker på, jeg ikke skal være indfølelse.
349. Jeg er sikker på, jeg bliver forkastet af .....
350. Jeg er sikker på, jeg skal forkaste andre.

351. Jeg er sikker på, dem, jeg elsker, forlader mig.
352. Jeg er sikker på, mit liv har været dårligt indtil nu.
353. Jeg er sikker på, jeg skal lave oprør.
354. Jeg er sikker på, jeg skal sammenligne mig med andre.
355. Jeg er sikker på, jeg er dummere end .....
356. Jeg er sikker på, jeg ikke er accepteret af universet.
357. Jeg er sikker på, jeg ikke er accepteret af Gud.
358. Jeg er sikker på, jeg ikke er accepteret af mig selv.
359. Jeg er sikker på, jeg bliver forsømt.
360. Jeg er sikker på, jeg skal forsømmes.
361. Jeg er sikker på, jeg skal være unyttig.
362. Jeg er sikker på, jeg skal være nyttig.
363. Jeg er sikker på, jeg skal lade mig berøve (min kærlighed).
364. Jeg er sikker på, jeg skal lade mig vanære.
365. Jeg er sikker på, jeg skal ydmyge andre.
366. Jeg er sikker på, jeg skal nedgøre andre.
367. Jeg er sikker på, det er bedst at blive vred på andre.
368. Jeg er sikker på, jeg skal sørge for at få hævn.
369. Jeg er sikker på, det er besværligt at være produktiv.
370. Jeg er sikker på, forsoning ikke virker.
371. Jeg er sikker på, det skal føles besværligt at være produktiv.
372. Jeg er sikker på, det er en alt for stor opgave at forløse mig selv.
373. Jeg er sikker på, det er min skyld, når ting ikke lykkes.
374. Jeg er sikker på, jeg skal føle skyld, når jeg ikke laver noget
375. Jeg er sikker på, det ikke er ok ikke at lave noget
376. Jeg er sikker på, mænd lyver.
377. Jeg er sikker på, kvinder lyver.
378. Jeg er sikker på, mænd er voldelige.
379. Jeg er sikker på, kvinder er voldelige.
380. Jeg er sikker på, jeg aldrig når til at turde at kontakte andre, når jeg har brug for det.
381. Jeg er sikker på, jeg er uværdig til at blive hædret.
382. Jeg er sikker på, jeg bliver trynet.
383. Jeg er sikker på, jeg altid vil være ensom.
384. Jeg er sikker på, jeg mislykkes.
385. Jeg er sikker på, jeg er svag og afhængig.
386. Jeg er sikker på, jeg bliver straffet, hvis jeg hævder mig selv.
387. Jeg er sikker på, jeg bliver udnyttet.
388. Jeg er sikker på, jeg bare skal være tilfreds med, hvor jeg er nu.
389. Jeg er sikker på, det er min skyld, hvis noget går galt.
390. Jeg er sikker på, det ikke er nok, det jeg gør.
391. Jeg er sikker på, jeg skal lære på hårde måder.
392. Jeg er sikker på, jeg får skylden.
393. Jeg er sikker på, det er bedst at tie.
394. Jeg er sikker på, jeg bliver dømt uden rettergang.
395. Jeg er sikker på, andre forsvinder/forlader mig, når jeg siger, hvad jeg mener.
396. Jeg er sikker på, det der kommer let - går let.
397. Jeg er sikker på, jeg er uværdig.
398. Jeg er sikker på, jeg bliver truet af min egen succes.
399. Jeg er sikker på, jeg er nødt til hele tiden at skulle stå til rådighed for alle andre.
400. Jeg er sikker på, jeg er uomgængelig.

401. Jeg er sikker på, jeg ikke kan trænge igennem.
402. Jeg er sikker på, jeg ikke kan "brænde" igennem.
403. Jeg er sikker på, jeg vil være syg.
404. Jeg er sikker på, jeg ikke vil være rask.
405. Jeg er sikker på, jeg skal være utilfreds med livet.
406. Jeg er sikker på, jeg ikke dur som far.
407. Jeg er sikker på, jeg ikke dur som mor.
408. Jeg er sikker på, jeg skal forlade mig selv.
409. Jeg er sikker på, ansvaret altid falder tilbage på mig.
410. Jeg er sikker på, jeg ikke bliver påskønnet.
411. Jeg er sikker på, jeg skal påskønnes.
412. Jeg er sikker på, jeg skal betyde noget for mig selv.
413. Jeg er sikker på, jeg skal forstå mig selv lige nu.
414. Jeg er sikker på, jeg bliver overset.
415. Jeg er sikker på, mine behov er uden betydning.
416. Jeg er sikker på, jeg er overladt til mig selv.
417. Jeg er sikker på, andre mennesker flygter fra mig.
418. Jeg er sikker på, jeg skal forkaste mig selv.
419. Jeg er sikker på, jeg ikke skal tolerere mennesker, der tager magt over andre mennesker.
420. Jeg er sikker på, jeg skal være nyttig hele tiden (synligt).
421. Jeg er sikker på, jeg klarer mig dårligt til eksamen.
422. Jeg er sikker på, jeg ikke kan gøre noget for at blive/være accepteret.
423. Jeg er sikker på, jeg skal angribe livet aggressivt.
424. Jeg er sikker på, jeg er fanget.
425. Jeg er sikker på, ingen kan hjælpe mig med min ensomhed.
426. Jeg er sikker på, jeg skal være forstående over for andres handlinger.
427. Jeg er sikker på, jeg hele tiden er under anklage.
428. Jeg er sikker på, andre dømmer mig.
429. Jeg er sikker på, jeg hele tiden bliver vurderet.
430. Jeg er sikker på, jeg mister mig selv, når jeg konfronterer.
431. Jeg er sikker på, jeg alene har ansvaret for, jeg forstår konsekvenserne af mine handlinger.
432. Jeg er sikker på, min succes afhænger af, at alle altid kan lide mig.
433. Jeg er sikker på, jeg skal vide det samme som andre.
434. Jeg er sikker på, det er bedst for mig at undgå konflikter.
435. Jeg er sikker på, det er ligegyldigt, om jeg er her.
436. Jeg er sikker på, jeg mister dem, der betyder noget for mig i mit liv.
437. Jeg er sikker på, jeg ikke kan have tillid til andre mennesker.
438. Jeg er sikker på, min værdi afhænger af, hvordan andre ser mig.
439. Jeg er sikker på, jeg er umulig.
440. Jeg er sikker på, jeg skal dømme mig selv.
441. Jeg er sikker på, nye veje fører til nederlag.
442. Jeg er sikker på, nye veje er mere besværlige end de gamle.
443. Jeg er sikker på, jeg ikke er accepteret, hvis jeg holder fast i mig selv.
444. Jeg er sikker på, jeg ikke er værd at bruge tid på.
445. Jeg er sikker på, alt skal være problemfrit for mig.
446. Jeg er sikker på, min opgave i forhold til min partner er at give omsorg.
447. Jeg er sikker på, jeg hele tiden bliver vurderet af min partner.
448. Jeg er sikker på, andre skal betyde noget for mig.
449. Jeg er sikker på, jeg er utilstrækkelig.
450. Jeg er sikker på, min partner ved det samme som mig.

451. Jeg er sikker på, jeg skal retfærdiggøre det, jeg gør.
452. Jeg er sikker på, det er ligegyldigt, jeg laver \_\_\_\_\_
453. Jeg er sikker på, jeg ikke er årsag til alle problemer i mit liv.
454. Jeg er sikker på, skal fornægte mig selv.
455. Jeg er sikker på, jeg skal fornægte det, jeg ser.
456. Jeg er sikker på, jeg skal være bekymret for \_\_\_\_\_
457. Jeg er sikker på, jeg skal "stjæle" andres opgaver.
458. Jeg er sikker på, det er min skyld.
459. Jeg er sikker på, livet kun handler om at overleve.
460. Jeg er sikker på, jeg ikke må sætte mig igennem.
461. Jeg er sikker på, andre kan tage min frihed.
462. Jeg er sikker på, jeg bliver uretfærdigt behandlet.
463. Jeg er sikker på, det er bedst at fornægte et problem.
464. Jeg er sikker på, kraften er uden for mig.
465. Jeg er sikker på, jeg skal stå i taknemmelighedsgæld.
466. Jeg er sikker på, jeg er en forældreløs stakkel.
467. Jeg er sikker på, jeg ikke kan gå videre i livet uden \_\_\_\_\_
468. Jeg er sikker på, jeg ikke kan komme i balance.
469. Jeg er sikker på, jeg skal tilpasse mig.
470. Jeg er sikker på, jeg skal være flink.
471. Jeg er sikker på, det er frygteligt at være adopteret.
472. Jeg er sikker på, jeg ikke kan have tiltro til min egen troværdighed.
473. Jeg er sikker på, jeg ikke kan have tiltro til mig selv.
474. Jeg er sikker på, jeg ikke kan stå alene.
475. Jeg er sikker på, jeg ikke har skelneevne.
476. Jeg er sikker på, kirken – og ikke min krop har ret.
477. Jeg er sikker på, jeg ikke må tage succeser til mig.
478. Jeg er sikker på, jeg skal føle skyld, når jeg står ved mig selv.
479. Jeg er sikker på, min helhedsopfattelse er okkult.
480. Jeg er sikker på, jeg skal lade religion bestemme mit liv.
481. Jeg er sikker på, jeg skal lade andre bestemme mit liv.
482. Jeg er sikker på, jeg ikke har lov til at finde min sandhed.
483. Jeg er sikker på, jeg er stivnet i min egen illusion.
484. Jeg er sikker på, jeg er afhængig af andres (fx lægens) livsbegrænsende overbevisninger.
485. Jeg er sikker på, jeg ikke kan finde min sandhed i mig selv.
486. Jeg er sikker på, jeg ikke har lov til at finde min sandhed i mig selv.
487. Jeg er sikker på, jeg "brænder inde" med det, jeg "brænder for".
488. Jeg er sikker på, jeg er problemet.
489. Jeg er sikker på, jeg er alene.
490. Jeg er sikker på, der ikke er nogen udvej for mig.
491. Jeg er sikker på, jeg skal fordømme mig selv.
492. Jeg er sikker på, jeg er forkert, når jeg er forskellig fra andre.
493. Jeg er sikker på, jeg ikke dur til noget.
494. Jeg er sikker på, jeg ikke kan forlade mig på det, jeg føler.
495. Jeg er sikker på, jeg er afmægtig.
496. Jeg er sikker på, jeg skulle have været en pige.
497. Jeg er sikker på, jeg skulle have været en dreng.
498. Jeg er sikker på, jeg skal være heteroseksuel.
499. Jeg er sikker på, det er bedst for mig at begå selvmord.
500. Jeg er sikker på, jeg har ansvaret for, jeg i enhver situation forstår konsekvenserne af mine egne handlinger.

501. Jeg er sikker på, jeg skal/vil hade mig selv.
502. Jeg er sikker på, gæld opleves som et fængsel.
503. Jeg er sikker på, jeg ved det samme som jeget (mine delpersonligheder).
504. Jeg er sikker på, jeg ikke må støde nogen fra mig.
505. Jeg er sikker på, jeg skal indrette mig på, hvad andre har brug for.
506. Jeg er sikker på, ligeværdighed ikke findes
507. Jeg er sikker på, jeg ved det samme som andre.
508. Jeg er sikker på, jeg skal være perfekt hele tiden.
509. Jeg er sikker på, jeg har ansvaret for andres (mors, fars, andres) handlinger.
510. Jeg er sikker på, jeg skal presse jeget for at fortjene livet (delpersonlighed).
511. Jeg er sikker på, jeg glemmer alle ting.
512. Jeg er sikker på, jeg ikke kan have tillid til jeget – og at det ikke kan klare sig uden mig (delpersonlighed).
513. Jeg er sikker på, jeg har ansvaret for, andre forstår konsekvenserne af mine handlinger.
514. Jeg er sikker på, jeg har ansvaret for at bære andres smerte.
515. Jeg er sikker på, jeg skal bære andres smerte.
516. Jeg er sikker på, ting skal gøres på en bestemt måde – og i en bestemt rækkefølge.
517. Jeg er sikker på, jeg har ansvaret for andre.
518. Jeg er sikker på, jeg har ansvaret for, andre forstår sig selv.
519. Jeg er sikker på, jeg ikke kan tage ansvar alene.
520. Jeg er sikker på, jeg skal vælge imellem mine nærmeste.
521. Jeg er sikker på, børn er besværlige.
522. Jeg er sikker på, jeg aldrig slipper ud af min gæld.
523. Jeg er sikker på, gæld gør mig mindreværdig.
524. Jeg er sikker på, gæld er et fængsel.
525. Jeg er sikker på, gæld er en forbandelse.
526. Jeg er sikker på, gæld er en belastning.
527. Jeg er sikker på, gæld gør mig afhængig af andre.
528. Jeg er sikker på, gæld udsletter mig.
529. Jeg er sikker på, jeg skal frygte gæld.
530. Jeg er sikker på, gæld indebærer et liv i længsel.
531. Jeg er sikker på, gæld gør mig svag.
532. Jeg er sikker på, jeg skeler.
533. Jeg er sikker på, jeg har et dårligt syn.
534. Jeg er sikker på, mit syn bliver dårligere og dårligere.
535. Jeg er sikker på, mit helbred bliver dårligere og dårligere.
536. Jeg er sikker på, min hørelse bliver dårligere og dårligere.
537. Jeg er sikker på, jeg har en dårlig hørelse.
538. Jeg er sikker på, jeg har et dårligt helbred.
539. Jeg er sikker på, jeg har et dårligt blodomløb.
540. Jeg er sikker på, jeg ikke har indflydelse på mit eget liv.
541. Jeg er sikker på, rige mennesker er egoister.
542. Jeg er sikker på, rigdom gør mig selvoptaget.
543. Jeg er sikker på, rigdom og uærlighed går hånd i hånd.
544. Jeg er sikker på, rigdom er årsag til jordens problemer.
545. Jeg er sikker på, der ikke er nok.
546. Jeg er sikker på, jeg ikke vil være mor.
547. Jeg er sikker på, jeg er for skadet til at være mor.
548. Jeg er sikker på, jeg ikke kan tage vare på et lille barn.
549. Jeg er sikker på, det er for besværligt at være mor.
550. Jeg er sikker på, jeg skal sætte mig selv i baggrunden, hvis jeg skal være mor.

551. Jeg er sikker på, jeg har ansvaret for, mine delpersonligheder forstår konsekvenserne af deres handlinger.
552. Jeg er sikker på, børn er irriterende.
553. Jeg er sikker på, det er ubehageligt at være barn.
554. Jeg er sikker på, det er for smertefuldt at føde børn.
555. Jeg er sikker på, min krop bliver grim af en graviditet.
556. Jeg er sikker på, en graviditet skader min krop.
557. Jeg er sikker på, jeg kommer til at ligne en flodhest, hvis jeg bliver gravid.
558. Jeg er sikker på, der kommer komplikationer i forbindelse med en graviditet.
559. Jeg er sikker på, det går ud over mit sexliv at blive gravid.
560. Jeg er sikker på, jeg bare vil længes tilbage, når jeg har fået et barn.
561. Jeg er sikker på, jeg bliver trynet af \_\_\_\_\_.
562. Jeg er sikker på, jeg svigter mig selv, hvis jeg forandrer mening om det at leve.
563. Jeg er sikker på, jeg blot vil nøjes med at reagere på, hvad andre gør.
564. Jeg er sikker på, jeg lige så godt kan give op.
565. Jeg er sikker på, jeg glemmer alt.
566. Jeg er sikker på, jeg mister andre, når jeg viser, hvem jeg er.
567. Jeg er sikker på, jeg har travlt.
568. Jeg er sikker på, jeg er bedre end andre mennesker.
569. Jeg er sikker på, det giver problemer at involvere sig med andre.
570. Jeg er sikker på, jeg er mere end andre mennesker.
571. Jeg er sikker på, jeg er mere værd end andre mennesker.
572. Jeg er sikker på, den kloge skal narre den mindre kloge.
573. Jeg er sikker på, jeg ikke kan lære.
574. Jeg er sikker på, jeg kun kan samarbejde med kvinder.
575. Jeg er sikker på, jeg kun kan samarbejde med mænd.
576. Jeg er sikker på, jeg altid skal lade mig kontrollere.
577. Jeg er sikker på, jeg bare skal være jævn.
578. Jeg er sikker på, jeg mister det, jeg bygger op.
579. Jeg er sikker på, jeg ikke er værdig til at modtage kærlighed.
580. Jeg er sikker på, sygdom er den bedste måde at passe på mig selv.
581. Jeg er sikker på, en partner er et perfekt offer.
582. Jeg er sikker på, jeg skal fornægte mig selv for at undgå at blive slået ihjel.
583. Jeg er sikker på, jeg skal fornægte mig selv for at undgå, mine børn bliver slået ihjel.
584. Jeg er sikker på, det er bedre at slå et andet menneske ihjel end at miste magten.
585. Jeg er sikker på, det er nødvendigt at have magt over andre mennesker.
586. Jeg er sikker på, jeg skal have det skidt for at andre kan have det godt.
587. Jeg er sikker på, jeg ikke må tale om, at jeg tror, jeg er psykopat.
588. Jeg er sikker på, jeg ikke er lige så god som andre, når jeg tager ansvar.
589. Jeg er sikker på, jeg svigter mig selv, hvis jeg står ved, jeg er psykopat.
590. Jeg er sikker på, "festen" slutter brat.
591. Jeg er sikker på, jeg ikke bliver til noget.
592. Jeg er sikker på, jeg ikke kan tjene mange penge.
593. Jeg er sikker på, jeg ikke må tjene mange penge.
594. Jeg er sikker på, jeg skal være intolerant over for andre mennesker.
595. Jeg er sikker på, problemer løses ved at vise aggression.
596. Jeg er sikker på, jeg ikke bidrager nok.
597. Jeg er sikker på, jeg ikke kan blive helbredt.
598. Jeg er sikker på, jeg er for dum til at skabe og nyde mit eget liv.
599. Jeg er sikker på, jeg skal holde fast i ikke at have min egen identitet.
600. Jeg er sikker på, jeg har brug for at være syg.



601. Jeg er sikker på, jeg er nødt til at lægge afstand til andre mennesker ved at være arrogant.
602. Jeg er sikker på, det er nødvendigt for mig at være syg.
603. Jeg er sikker på, alt er forudbestemt.
604. Jeg er sikker på, jeg ikke har en fri vilje.
605. Jeg er sikker på, jeg skal spise noget sødt hver dag.
606. Jeg er sikker på, jeg skal vinde hver gang.
607. Jeg er sikker på, \_\_\_\_\_ liv er mit ansvar.
608. Jeg er sikker på, jeg svigter mig selv, når jeg deltager i den virkelige verden.
609. Jeg er sikker på, jeg altid bliver kritiseret, når/hvis jeg ønsker mit eget liv.
610. Jeg er sikker på, forældre ikke skal bruge tid på deres børn.
611. Jeg er sikker på, jeg ikke skal stille mig til rådighed for mine børn.
612. Jeg er sikker på, jeg skal fortjene livet.
613. Jeg er sikker på, jeg altid bliver snydt.
614. Jeg er sikker på, jeg er nødt til at blive set af andre.
615. Jeg er sikker på, jeg aldrig kan vinde.
616. Jeg er sikker på, jeg aldrig bliver parat.
617. Jeg er sikker på, jeg altid skal være forekommende.
618. Jeg er sikker på, andre bare vil tjene penge på mig.
619. Jeg er sikker på, vrede er det bedste forsvar.
620. Jeg er sikker på, jeg er et dårligt menneske, når jeg er ærlig.
621. Jeg er sikker på, andre snakker om mig.
622. Jeg er sikker på, andre kan se igennem mig.
623. Jeg er sikker på, jeg skal se mig selv med andres øjne.
624. Jeg er sikker på, andre tror jeg er \_\_\_\_\_.
625. Jeg er sikker på, jeg ikke formår at sætte mine grænser.
626. Jeg er sikker på, jeg skal løfte mig selv ved at dykke andre.
627. Jeg er sikker på, jeg skal holde fast i mine fordomme.
628. Jeg er sikker på, jeg svigter mig selv, når/hvis jeg ikke længere fornægter mit hjerte.
629. Jeg er sikker på, jeg ikke skal anerkende mig selv.
630. Jeg er sikker på, jeg ikke må anerkende mig selv.
631. Jeg er sikker på, mit hjerte kan blive knust af kærlighed.
632. Jeg er sikker på, jeg er i en forkert krop.
633. Jeg er sikker på, jeg er uinteressant for det andet køn.
634. Jeg er sikker på, grænser ikke skal respekteres.
635. Jeg er sikker på, mine grænser ikke bliver respekteret.
636. Jeg er sikker på, andres grænser ikke skal respekteres.
637. Jeg er sikker på, jeg skal være grænseløs.
638. Jeg er sikker på, jeg altid vil opleve mangel.
639. Jeg er sikker på, jeg altid skal tage ansvar for andre.
640. Jeg er sikker på, du svigter mig, når du ikke længere vil tage imod mine anklager.
641. Jeg er sikker på, jeg altid vil afvise det, du siger, jeg har gjort.
642. Jeg er sikker på, jeg svigter andre, når jeg elsker mig selv.
643. Jeg er sikker på, du svigter mig, når du elsker andre end mig.
644. Jeg er sikker på, det ikke må ses af andre, at jeg elsker mig selv mere, end jeg elsker dig.
645. Jeg er sikker på, at jo mere, jeg gør for andre, jo bedre er jeg.
646. Jeg er sikker på, jeg skal være artig.
647. Jeg er sikker på, jeg altid vil vedblive med at være fattig.
648. Jeg er sikker på, jeg ikke har et valg.
649. Jeg er sikker på, alle skal vide det samme som mig.
650. Jeg er sikker på, jeg kun kan få negativ opmærksomhed.

651. Jeg er sikker på, det er bedst for andre, at jeg tier.
652. Jeg er sikker på, andre ikke dur til noget.
653. Jeg er sikker på, jeg ikke har fortjent at leve.
654. Jeg er sikker på, Gud har forladt mig.
655. Jeg er sikker på, jeg ikke kan/er særlig god til at visualisere.
656. Jeg er sikker på, den eneste måde, jeg kan forkæle mig selv, er ved at bruge penge.
657. Jeg er sikker på, jeg skal opfylde andres behov for at være elsket.
658. Jeg er sikker på, cancer er uhelbredelig.
659. Jeg er sikker på, canceren bliver ved med at være i min krop.
660. Jeg er sikker på, det er nødvendigt for mig at eje noget.
661. Jeg er sikker på, jeg skal være mere optaget af det ydre end af det indre.
662. Jeg er sikker på, jeg bliver forkastet, hvis jeg ikke hele tiden står til rådighed for min mor.
663. Jeg er sikker på, jeg ikke må tænke de tanker, jeg tænker.
664. Jeg er sikker på, tanker er et problem.
665. Jeg er sikker på, det er et problem at tænke.
666. Jeg er sikker på, jeg ikke kan leve uden frygt.
667. Jeg er sikker på, jeg skal være usikker på mig selv.
668. Jeg er sikker på, forandring skal frygtes.
669. Jeg er sikker på, drømme er uden betydning.
670. Jeg er sikker på, jeg altid kun er nummer to.
671. Jeg er sikker på, jeg altid vil få kritik, uanset hvad jeg gør
672. Jeg er sikker på, jeg skal ses.
673. Jeg er sikker på, jeg skal vide, hvordan jeg skal gøre noget, inden jeg går i gang – eller sætter et mål.
674. Jeg er sikker på, jeg er magtesløs over for sygdom.
675. Jeg er sikker på, jeg kun er god nok, hvis jeg gør noget for andre.
676. Jeg er sikker på, jeg skal have travlt.
677. Jeg er sikker på, jeg ikke kan.
678. Jeg er sikker på, jeg ikke må tage hensyn til mig selv.
679. Jeg er sikker på, det er uacceptabelt at bede om en pause.
680. Jeg er sikker på, andre ikke lever op til deres ansvar.
681. Jeg er sikker på, jeg skal stille store krav til mig selv.
682. Jeg er sikker på, jeg skal undgå konfrontationer for at få fred.
683. Jeg er sikker på, jeg kun vil se det gode.
684. Jeg er sikker på, andre skal bevise deres værd over for mig.
685. Jeg er sikker på, jeg skal bevise mit værd over for andre.
686. Jeg er sikker på, jeg skal vide det, før jeg ved det.
687. Jeg er sikker på, jeg skal være den bedste.
688. Jeg er sikker på, jeg skal gøre mig uundværlig.
689. Jeg er sikker på, jeg er mindre værd end andre mennesker.
690. Jeg er sikker på, jeg skal gøre indtryk.
691. Jeg er sikker på, jeg ikke dur til at have kæresten.
692. Jeg er sikker på, jeg ikke dur til at være gift.
693. Jeg er sikker på, jeg er langsom til at lære.
694. Jeg er sikker på, jeg får influenza hvert år.
695. Jeg er sikker på, jeg altid kommer til skade.
696. Jeg er sikker på, jeg er i fare i min position
697. Jeg er sikker på, øjne bliver dårligere med alderen.
698. Jeg er sikker på, skavanker kommer med alderen.
699. Jeg er sikker på, det er forkert at være træt.
700. Jeg er sikker på, min egen glæde er uden betydning.

701. Jeg er sikker på, min partner håner og ringeagter mig.
702. Jeg er sikker på, jeg har ansvaret for andres problemer.
703. Jeg er sikker på, det er bedst at lede ved at nedgøre
704. Jeg er sikker på, livet er min fjende.
705. Jeg er sikker på, jeg ikke slår til som elsker.
706. Jeg er sikker på, jeg ikke ønsker at se mig selv, som jeg er.
707. Jeg er sikker på, jeg skal være enig med andre.
708. Jeg er sikker på, andre er skyld i mine problemer.
709. Jeg er sikker på, min værdi afhænger af den betydning, jeg har for andre.
710. Jeg er sikker på, livet er en fælde.
711. Jeg er sikker på, jeg ikke ønsker at holde af noget.
712. Jeg er sikker på, jeg ikke må vise, hvem jeg er.
713. Jeg er sikker på, ingen kan styre, hvad der sker
714. Jeg er sikker på, det er uacceptabelt, andre er misundelige, når jeg nyder kærlighed.
715. Jeg er sikker på, det er forkert at tilfredsstille sine behov.
716. Jeg er sikker på, det er ligegyldigt, hvordan jeg er.
717. Jeg er sikker på, jeg skal fornægte mine behov for at få kærlighed.
718. Jeg er sikker på, jeg skal løse andres problemer.
719. Jeg er sikker på, ingen må kende mig.
720. Jeg er sikker på, jeg mister mig selv ved at involvere mig.
721. Jeg er sikker på, familien svigter mig, når den ikke opfylder mine behov.
722. Jeg er sikker på, jeg ikke vil sige, hvad jeg mener.
723. Jeg er sikker på, andre skal se mig som ærlig.
724. Jeg er sikker på, jeg skal overbevise andre.
725. Jeg er sikker på, jeg ikke formår at sætte mig i respekt.
726. Jeg er sikker på, andre skal acceptere mig.
727. Jeg er sikker på, jeg skal stå til ansvar for andre.
728. Jeg er sikker på, enhver har nok i sit eget.
729. Jeg er sikker på, jeg skal fornægte problemer.
730. Jeg er sikker på, jeg svigter dig, når jeg elsker mig.
731. Jeg er sikker på, jeg ikke må gå åbent imod andres forventninger.
732. Jeg er sikker på, mine vanskeligheder er andres skyld.
733. Jeg er sikker på, det kommer igen.
734. Jeg er sikker på, det gentager sig.
735. Jeg er sikker på, det gør ondt at åbne sig for andres kærlighed.
736. Jeg er sikker på, det gør ondt at åbne sig for kærlighed.
737. Jeg er sikker på, jeg bliver svigtet, hvis jeg åbner mig for kærlighed.
738. Jeg er sikker på, jeg kommer for tidligt (seksuelt).
739. Jeg er sikker på, min erektion falder, når min partner bliver seksuelt ophidset.
740. Jeg er sikker på, sex er en skuffelse.
741. Jeg er sikker på, jeg kommer for tidligt (seksuelt), hvis min partner ligger oven på mig.
742. Jeg er sikker på, sex er opreklameret.
743. Jeg er sikker på, jeg er færdig med sex.
744. Jeg er sikker på, min partner ikke har lyst til sex.
745. Jeg er sikker på, det ikke nytter at åbne munden.
746. Jeg er sikker på, sex er unaturligt.
747. Jeg er sikker på, det er ubehageligt at modtage kærlighed/kærtegn.
748. Jeg er sikker på, det er ubehageligt at give kærlighed/kærtegn.
749. Jeg er sikker på, det er uacceptabelt at virke tiltrækkende på mænd/kvinder.
750. Jeg er sikker på, min partner skal være anderledes, end han/hun er.

751. Jeg er sikker på, andre ikke må synes om min krop.
752. Jeg er sikker på, sex er ulækkert.
753. Jeg er sikker på, jeg ikke kan nyde sex.
754. Jeg er sikker på, jeg skal tage afstand fra sex.
755. Jeg er sikker på, jeg ikke må vise min lyst.
756. Jeg er sikker på, jeg ikke må give mig hen.
757. Jeg er sikker på, jeg ikke tør at give mig hen.
758. Jeg er sikker på, jeg skal begrænse min lyst.
759. Jeg er sikker på, jeg er uansvarlig, når jeg dækker mine behov.
760. Jeg er sikker på, jeg skal hade min krop.
761. Jeg er sikker på, jeg ikke ejer min egen krop.
762. Jeg er sikker på, jeg skal hade mit kønsorgan.
763. Jeg er sikker på, jeg ikke tør nyde sex.
764. Jeg er sikker på, det er uacceptabelt at være seksuelt ophidset.
765. Jeg er sikker på, det er flovt at være ophidset.
766. Jeg er sikker på, jeg ikke er parat til at tage konsekvenserne af mine seksuelle signaler.
767. Jeg er sikker på, jeg ikke kan/må acceptere min egen seksualitet.
768. Jeg er sikker på, jeg ikke kan acceptere andres seksualitet.
769. Jeg er sikker på, jeg altid skal være i kontrol.
770. Jeg er sikker på, jeg skal kæmpe for kærlighed.
771. Jeg er sikker på, samleje altid er det vigtigste for min krop.
772. Jeg er sikker på, jeg ikke må give mig selv lov til at modtage kærlighed.
773. Jeg er sikker på, jeg ikke tør at give mig selv lov til at modtage kærlighed.
774. Jeg er sikker på, du svigter mig, når du ikke opfylder mine seksuelle behov.
775. Jeg er sikker på, jeg skal føle mig hæmmet, når jeg er nøgen.
776. Jeg er sikker på, piger er bedre end drenge.
777. Jeg er sikker på, drenge er bedre end piger.
778. Jeg er sikker på, andre ikke må kende mine behov.
779. Jeg er sikker på, jeg ikke må udtrykke mig som mand.
780. Jeg er sikker på, jeg ikke må udtrykke mig som kvinde.
781. Jeg er sikker på, jeg skal hade kvinder.
782. Jeg er sikker på, jeg skal hade mænd.
783. Jeg er sikker på, jeg skal skamme mig over min krop.
784. Jeg er sikker på, det er lidelsesfuldt at have menstruation.
785. Jeg er sikker på, seksuel glæde er uacceptabel.
786. Jeg er sikker på, andre krænkes af, jeg har det godt seksuelt.
787. Jeg er sikker på, jeg ikke må give mig selv lov til at nyde sex.
788. Jeg er sikker på, jeg ikke må være i kontakt med mine egne behov.
789. Jeg er sikker på, jeg ikke må tilfredsstille mine egne behov.
790. Jeg er sikker på, jeg ikke må tilfredsstille andres behov.
791. Jeg er sikker på, det er uacceptabelt at bede om sex.
792. Jeg er sikker på, det er uacceptabelt at bede om kærlighed.
793. Jeg er sikker på, jeg ikke må bede andre om det, jeg har brug for.
794. Jeg er sikker på, jeg ikke har ret at sige ja eller nej på mine egne vegne.
795. Jeg er sikker på, jeg ikke må tage mig af mine egne behov.
796. Jeg er sikker på, andre ikke må synes om mig.
797. Jeg er sikker på, jeg skal føle taknemmelighedsgæld, hvis jeg tager imod kærlighed.
798. Jeg er sikker på, jeg skal holde mig tilbage.
799. Jeg er sikker på, jeg skal vente.
800. Jeg er sikker på, det er forkert for mig at have en penis.

801. Jeg er sikker på, det er forkert for mig at have en skede.
802. Jeg er sikker på, jeg mister min mandighed, når jeg har samleje.
803. Jeg er sikker på, jeg skal holde fast i mine synsvinkler.
804. Jeg er sikker på, jeg bliver svigtet.
805. Jeg er sikker på, jeg vil have opmærksomhed.
806. Jeg er sikker på, jeg ikke må respektere mig selv.
807. Jeg er sikker på, det går galt med min økonomi.
808. Jeg er sikker på, jeg ikke skal blande mig.
809. Jeg er sikker på, jeg vil ses.
810. Jeg er sikker på, der er grænser for mine kreative muligheder.
811. Jeg er sikker på, jeg vil holde fast i min offerrolle.
812. Jeg er sikker på, jeg bliver svigtet af andre, når jeg tager ansvar for dem.
813. Jeg er sikker på, jeg ikke møder forståelse.
814. Jeg er sikker på, der ikke kommer noget godt ud af, jeg beder om det, jeg har brug for.
815. Jeg er sikker på, jeg ikke må være i lysten.
816. Jeg er sikker på, min hjælp er uønsket.
817. Jeg er sikker på, jeg ikke må leve min lyst ud (seksuelt).
818. Jeg er sikker på, ansvar skal føles tungt.
819. Jeg er sikker på, det er bedst at være ubeslutsom.
820. Jeg er sikker på, det er farligt at bruge mig selv.
821. Jeg er sikker på, jeg må yde noget særligt for at blive anerkendt.
822. Jeg er sikker på, ting kun er noget værd, hvis jeg har lidt for dem.
823. Jeg er sikker på, jeg mister min partner, hvis hun taber sig.
824. Jeg er sikker på, jeg mister min partner, hvis han taber sig.
825. Jeg er sikker på, de andre har ret.
826. Jeg er sikker på, min partner ikke kan opfylde mine seksuelle behov.
827. Jeg er sikker på, det bliver en skuffelse at være seksuelt sammen med min partner.
828. Jeg er sikker på, min partner forventer, jeg kommer for tidligt (seksuelt).
829. Jeg er sikker på, jeg skal være til piger/kvinder.
830. Jeg er sikker på, jeg skal være til drenge/mænd.
831. Jeg er sikker på, jeg ikke må stikke næsen frem.
832. Jeg er sikker på, jeg er under tvang.
833. Jeg er sikker på, jeg ikke er interessant seksuelt.
834. Jeg er sikker på, jeg ikke kan bestemme over min egen seksualitet.
835. Jeg er sikker på, jeg skal stå til rådighed for min partner seksuelt.
836. Jeg er sikker på, jeg ikke kan passe på mig selv.
837. Jeg er sikker på, min partner afviser mig.
838. Jeg er sikker på, det ikke er godt nok, det jeg finder på.
839. Jeg er sikker på, intet nogensinde bliver, som jeg havde forstillet mig.
840. Jeg er sikker på, jeg skal afvise mig selv.
841. Jeg er sikker på, jeg er ude af stand til at vælge det, der er bedst for mig selv.
842. Jeg er sikker på, jeg ikke må vise vrede.
843. Jeg er sikker på, jeg ikke må vise ondskab.
844. Jeg er sikker på, andre vil mig noget ondt.
845. Jeg er sikker på, jeg skal behage for at få kærlighed.
846. Jeg er sikker på, jeg vil blive ved med at være, som jeg er.
847. Jeg er sikker på, jeg allerede ved, hvad jeg behøver at vide.
848. Jeg er sikker på, ingen kan lære mig noget.
849. Jeg er sikker på, jeg ikke tør tage livet ind.
850. Jeg er sikker på, jeg ikke må tage livet ind.

851. Jeg er sikker på, livet vil mig noget ondt.  
852. Jeg er sikker på, jeg opnår størst succes, når der er kaos.  
853. Jeg er sikker på, jeg skal holde fast ved det, jeg ikke længere behøver.  
854. Jeg er sikker på, mit lort ikke må ses af andre.  
855. Jeg er sikker på, jeg skal gøre det færdigt, jeg går i gang med.  
856. Jeg er sikker på, jeg skal skynde mig for ikke at tage plads op for andre.  
857. Jeg er sikker på, jeg svigter andre, når jeg forandrer mening.  
858. Jeg er sikker på, jeg er udenfor.  
859. Jeg er sikker på, jeg ikke er lige så god som andre.  
860. Jeg er sikker på, jeg ikke er lige så meget værd som andre.  
861. Jeg er sikker på, der ikke er nogen, der regner med mig.  
862. Jeg er sikker på, jeg ikke bliver hørt.  
863. Jeg er sikker på, jeg skal forhindre mine medarbejdere i at lære at tage ansvar.  
864. Jeg er sikker på, udseende er afgørende for, om jeg kan bryde mig om nogen.  
865. Jeg er sikker på, jeg skal være perfekt i andres øjne.  
866. Jeg er sikker på, medarbejderne kan overskue alle situationer.  
867. Jeg er sikker på, livet er kørt for mig.  
868. Jeg er sikker på, andre ikke kan forstå mig.  
869. Jeg er sikker på, alle skal kunne lide mig.  
870. Jeg er sikker på, jeg aldrig får det, jeg ønsker.  
871. Jeg er sikker på, jeg ikke bliver regnet for noget.  
872. Jeg er sikker på, jeg aldrig klarer det.  
873. Jeg er sikker på, jeg ikke dur i sengen.  
874. Jeg er sikker på, jeg er magtesløs.  
875. Jeg er sikker på, det bedste for mig er at ligne de andre.  
876. Jeg er sikker på, jeg kan lære uden at lave fejl.  
877. Jeg er sikker på, jeg ikke ønsker at involvere mig i andre.  
878. Jeg er sikker på, mine behov aldrig kan tilfredsstilles.  
879. Jeg er sikker på, der er andre, der er bedre end mig.  
880. Jeg er sikker på, jeg ikke vil tage ansvar for mig selv  
881. Jeg er sikker på, jeg har ansvaret for andres lykke.  
882. Jeg er sikker på, jeg ikke må lære igennem at lave fejl.  
883. Jeg er sikker på, jeg skal opgive mig selv.  
884. Jeg er sikker på, mine behov altid er vigtigere end andres.  
885. Jeg er sikker på, det er lidelsesfuldt at motionere.  
886. Jeg er sikker på, jeg skal fornægte mig selv for at være respekteret.  
887. Jeg er sikker på, jeg skal nedgøre mig selv for at blive accepteret.  
888. Jeg er sikker på, jeg skal ydmyge mig selv for at være værdig til at modtage kærlighed.  
889. Jeg er sikker på, jeg kan sætte mig i gæld til andre.  
890. Jeg er sikker på, jeg ikke ønsker at se virkeligheden, som den er.  
891. Jeg er sikker på, jeg ikke kan handle i overensstemmelse med mig selv.  
892. Jeg er sikker på, jeg kun er accepteret for det, jeg gør, ikke det jeg er.  
893. Jeg er sikker på, livet er for stor en udfordring.  
894. Jeg er sikker på, jeg skal være en sød dreng.  
895. Jeg er sikker på, jeg skal være en sød pige.  
896. Jeg er sikker på, jeg kommer for tidligt (seksuelt), når min partner bliver seksuelt ophidset.  
897. Jeg er sikker på, jeg altid vil ønske at undgå konflikter.  
898. Jeg er sikker på, jeg ikke kan tage ansvar for mig selv.  
899. Jeg er sikker på, jeg skal lide, for at andre kan få det godt.  
900. Jeg er sikker på, jeg skader andre ved at følge mine behov.

901. Jeg er sikker på, min værdi afhænger af det, jeg gør for andre.
902. Jeg er sikker på, andre krænkes af, at jeg føler mig selv.
903. Jeg er sikker på, jeg ikke vil leve.
904. Jeg er sikker på, jeg ikke ønsker at knytte mig til andre.
905. Jeg er sikker på, jeg ikke ønsker at komme tæt på andre.
906. Jeg er sikker på, jeg kun kan stole på mig selv.
907. Jeg er sikker på, jeg bliver afvist af mig selv.
908. Jeg er sikker på, andre bare bruger mig som deres redskab.
909. Jeg er sikker på, jeg ved, hvad der er bedst for andre.
910. Jeg er sikker på, der kun findes én sandhed.
911. Jeg er sikker på, andres behov er vigtigere end mine.
912. Jeg er sikker på, jeg har fortjent at blive hånet.
913. Jeg er sikker på, jeg taber en konfrontation.
914. Jeg er sikker på, min tid er vigtigere end andres
915. Jeg er sikker på, alt skal være, som det altid har været.
916. Jeg er sikker på, jeg aldrig vil sige, hvad jeg har brug for.
917. Jeg er sikker på, jeg undgår skuffelser ved ikke at give mig selv det bedste.
918. Jeg er sikker på, jeg skal fornægte mig selv for at få kærlighed.
919. Jeg er sikker på, jeg altid skal være sjov.
920. Jeg er sikker på, jeg ikke kan få sex med min partner, når jeg har brug for det.
921. Jeg er sikker på, jeg skal spise mange kartofler.
922. Jeg er sikker på, andre forkaster mig.
923. Jeg er sikker på, den kloge må narre den mindre kloge
924. Jeg er sikker på, jeg ikke må tale om, hvad jeg tror, jeg er.
925. Jeg er sikker på, jeg slår min partner ihjel, hvis ikke han/hun underkaster sig.
926. Jeg er sikker på, jeg slår min mor ihjel, hvis ikke hun underkaster sig.
927. Jeg er sikker på, jeg slår min far ihjel, hvis ikke han underkaster sig.
928. Jeg er sikker på, mine børn kun må elske mig.
929. Jeg er sikker på, jeg skader min mor, ved at udtrykke mine behov.
930. Jeg er sikker på, jeg afviser min partner.
931. Jeg er sikker på, jeg bliver afvist af andre.
932. Jeg er sikker på, jeg altid bliver overset.
933. Jeg er sikker på, jeg altid bliver afvist.
934. Jeg er sikker på, jeg altid bliver kritiseret.
935. Jeg er sikker på, det altid er mig, det går ud over.
936. Jeg er sikker på, jeg skal leve op til andres forventninger.
937. Jeg er sikker på, livet er for stort et ansvar.
938. Jeg er sikker på, jeg ikke må skuffe nogen.
939. Jeg er sikker på, den kærlighed, jeg giver, ikke bliver taget imod.
940. Jeg er sikker på, andre forkaster mig, hvis jeg viser, hvem/hvad jeg er.
941. Jeg er sikker på, jeg skal ofre mig for at få kærlighed.
942. Jeg er sikker på, alting kan være ligegyldigt.
943. Jeg er sikker på, jeg ikke kan tage succeser til mig.
944. Jeg er sikker på, jeg skal have betydning i andres liv.
945. Jeg er sikker på, jeg ikke ønsker at blive konfronteret med virkeligheden.
946. Jeg er sikker på, udveksling af kærlighed og kroppens reaktioner kan adskilles
947. Jeg er sikker på, det har store omkostninger at tage imod kærlighed
948. Jeg er sikker på, jeg er dum.
949. Jeg er sikker på, jeg er dårlig til matematik.
950. Jeg er sikker på, jeg dør, hvis ikke jeg bekymrer mig.

951. Jeg er sikker på, jeg skal fornægte min krop.  
952. Jeg er sikker på, det er mit ansvar, hvordan andre har det.  
953. Jeg er sikker på, jeg bliver afhængig, når jeg modtager hjælp.  
954. Jeg er sikker på, jeg er forkert.  
955. Jeg er sikker på, jeg er klog.  
956. Jeg er sikker på, andre skal ønske mig.  
957. Jeg er sikker på, det er uden betydning, hvordan jeg spiller sammen med dem, der bestemmer.  
958. Jeg er sikker på, jeg skal holde andre fast på det, de siger.  
959. Jeg er sikker på, kærlighed ikke kan adskilles fra noget, jeg spiser eller drikker.  
960. Jeg er sikker på, jeg ikke har ret til mig selv.  
961. Jeg er sikker på, mit liv handler om at nøjes.  
962. Jeg er sikker på, jeg ikke kan leve uden bekymring.  
963. Jeg er sikker på, jeg er ligegyldig.  
964. Jeg er sikker på, jeg aldrig har penge.  
965. Jeg er sikker på, der aldrig er penge nok.  
966. Jeg er sikker på, jeg altid mangler penge.  
967. Jeg er sikker på, der ikke er brug for mig.  
968. Jeg er sikker på, jeg altid bliver misbrugt.  
969. Jeg er sikker på, mænd er vattede.  
970. Jeg er sikker på, kvinder er hysteriske.  
971. Jeg er sikker på, jeg ikke må nyde min krop.  
972. Jeg er sikker på, jeg skal være syg for at få kærlighed.  
973. Jeg er sikker på, jeg skal tage vare på andres følelser.  
974. Jeg er sikker på, det ikke er min skyld.  
975. Jeg er sikker på, jeg er usårlig ved ikke at holde af.  
976. Jeg er sikker på, jeg ikke vil vise, hvem jeg er.  
977. Jeg er sikker på, det, jeg gør, er nyttesløst.  
978. Jeg er sikker på, det, jeg gør, ikke er værd at værdsætte.  
979. Jeg er sikker på, jeg er for dum.  
980. Jeg er sikker på, jeg ikke vil tage ved lære.  
981. Jeg er sikker på, jeg er doven  
982. Jeg er sikker på, jeg bare skal sætte mig selv til side og give til andre.  
983. Jeg er sikker på, det er min opgave at sørge for, andre ikke oplever eller føler smerte.  
984. Jeg er sikker på, jeg skal glatte ud i enhver situation.  
985. Jeg er sikker på, det er mit ansvar, hvordan andre opfører sig.  
986. Jeg er sikker på, jeg altid er nødt til at vælge side.  
987. Jeg er sikker på, jeg ikke har ret til livet.  
988. Jeg er sikker på, de idéer, jeg får, ikke dur.  
989. Jeg er sikker på, de idéer, jeg får, ikke bliver taget imod af andre.  
990. Jeg er sikker på, jeg skal gabe over for meget.  
991. Jeg er sikker på, den måde, jeg har været på indtil nu, er den eneste måde, jeg kan passe på mig selv.  
992. Jeg er sikker på, jeg altid skal kunne overskue alle konsekvenser.  
993. Jeg er sikker på, mænd er klogere end kvinder.  
994. Jeg er sikker på, jeg ikke kan kontrollere andre uden at være syg.  
995. Jeg er sikker på, jeg skal spise og leve sundt for at undgå sygdom.  
996. Jeg er sikker på, livet er kompliceret.  
997. Jeg er sikker på, der ikke er nok til alle.  
998. Jeg er sikker på, jeg har ret.  
999. Jeg er sikker på, jeg er klogere end andre.  
1000. Jeg er sikker på, jeg skal sørge for, andre er afhængige af mig.



1001. Jeg er sikker på, opgaver kan slippe op.
1002. Jeg er sikker på, jeg skal være grusom imod børn.
1003. Jeg er sikker på, jeg kan manipuleres.
1004. Jeg er sikker på, jeg ikke vil sætte børn i verden.
1005. Jeg er sikker på, jeg ikke skal sætte børn i verden.
1006. Jeg er sikker på, jeg ikke vil være årsag til den smerte, der er forbundet med at være menneske, ved at føde.
1007. Jeg er sikker på, opgaven er umulig.
1008. Jeg er sikker på, der er noget, jeg har pligt til.
1009. Jeg er sikker på, at uanset, hvad jeg vælger, er det forkert.
1010. Jeg er sikker på, at uanset, hvad jeg gør, er det forkert.
1011. Jeg er sikker på, min sandhed er mere sand end din.
1012. Jeg er sikker på, andres sandhed er mere sand end min.
1013. Jeg er sikker på, andre har ansvaret for mit liv.
1014. Jeg er sikker på, jeg ikke har ansvaret for mit eget liv.
1015. Jeg er sikker på, jeg ikke kan skabe mit eget liv.
1016. Jeg er sikker på, tvivl er et vilkår ved at være menneske.
1017. Jeg er sikker på, det har ubærlige konsekvenser at stå ved mig selv/at stå ved min egen opfattelse.
1018. Jeg er sikker på, jeg skal forklare mig.
1019. Jeg er sikker på, jeg altid skal forsvare mig.
1020. Jeg er sikker på, jeg altid vil få påtalt fejl.
1021. Jeg er sikker på, jeg skal sabotere mig selv.
1022. Jeg er sikker på, jeg skal bekræfte andre.
1023. Jeg er sikker på, jeg altid skal tilsidesætte mig selv.
1024. Jeg er sikker på, jeg ikke brænder for noget/min indre ild er gået ud.
1025. Jeg er sikker på, jeg vil leve i fortiden.
1026. Jeg er sikker på, jeg vil holde fast i fortiden.
1027. Jeg er sikker på, jeg vil lade følelserne tage styringen, når jeg oplever ubehag.
1028. Jeg er sikker på, frygt og angst beskytter mig.
1029. Jeg er sikker på, jeg ikke har nogen fremtid.
1030. Jeg er sikker på, jeg ikke er mand nok.
1031. Jeg er sikker på, min selvtillid afhænger af, om jeg er accepteret af andre.
1032. Jeg er sikker på, jeg vil lade andre bestemme over mig.
1033. Jeg er sikker på, jeg vil/skal leve et liv i angst.
1034. Jeg er sikker på, jeg ikke kan forbedre mig, uanset hvor meget jeg arbejder med mig selv.
1035. Jeg er sikker på, jeg skal bruge energi på, hvad andre synes om mig.
1036. Jeg er sikker på, jeg skal dømmes andre.
1037. Jeg er sikker på, jeg skal hade andre.
1038. Jeg er sikker på, verden er sort/hvid – og ikke nuanceret.
1039. Jeg er sikker på, jeg ikke må/vil anerkende mine fremskridt og succeser.
1040. Jeg er sikker på, jeg ikke må/vil være selvstændig.
1041. Jeg er sikker på, jeg ikke må tage ansvar for mig selv.
1042. Jeg er sikker på, jeg er en taber – og aldrig bliver en vinder.
1043. Jeg er sikker på, min smerte er uovervindelig.
1044. Jeg er sikker på, jeg vil blive ved med at føle fortidens smerte.
1045. Jeg er sikker på, det ikke kan betale sig at arbejde hårdt for noget.
1046. Jeg er sikker på, min ægte stolthed er væk – og aldrig kommer tilbage.
1047. Jeg er sikker på, jeg ikke fortjener at elske mig selv.
1048. Jeg er sikker på, jeg skal bebrejde mig selv – i stedet for at hjælpe mig selv.
1049. Jeg er sikker på, jeg ikke må/skal tage mit liv seriøst.
1050. Jeg er sikker på, mine drømme er væk – og aldrig kommer tilbage.

1051. Jeg er sikker på, jeg vil blive ved med at være bange for at være sammen med andre.
1052. Jeg er sikker på, det er forkert at være ambitiøs.
1053. Jeg er sikker på, alt nyt skal være en angstprovokerende oplevelse for mig.
1054. Jeg er sikker på, alle nye mennesker, jeg møder, er/skal være en angstprovokerende oplevelse for mig.
1055. Jeg er sikker på, venner svigter mig.
1056. Jeg er sikker på, jeg hellere vil være fri for venner.
1057. Jeg er sikker på, jeg hellere vil være en fri fugl og færdig med mænd.
1058. Jeg er sikker på, jeg hellere vil være en fri fugl og færdig med kvinder.
1059. Jeg er sikker på, jeg hellere vil flygte fra livet end at være til stede i det.
1060. Jeg er sikker på, sex er syndigt.
1061. Jeg er sikker på, sex er skamfuldt.
1062. Jeg er sikker på, sex er pinligt.
1063. Jeg er sikker på, jeg er vulgær.
1064. Jeg er sikker på, jeg er klam.
1065. Jeg er sikker på, det ikke er fint at være rig.
1066. Jeg er sikker på, det er ubehageligt at være alene.
1067. Jeg er sikker på, jeg skal have forventninger til mig selv.
1068. Jeg er sikker på, alle andre reagerer på mig og har en holdning til mig.
1069. Jeg er sikker på, det er bedre at være fattig end at være rig.
1070. Jeg er sikker på, det er moralsk forkert at være rig.
1071. Jeg er sikker på, jeg af idealistiske grunde skal være imod rige mennesker.
1072. Jeg er sikker på, kvinder ikke åbner deres hjerter for mig.
1073. Jeg er sikker på, mænd ikke åbner deres hjerter for mig.
1074. Jeg er sikker på, jeg hverken kan/må/vil sige fra/til.
1075. Jeg er sikker på, virkeligheden er for hård at være i.
1076. Jeg er sikker på, det er bedre at lade stå til end at gøre noget ved problemer.
1077. Jeg er sikker på, jeg ikke kan tro på noget.
1078. Jeg er sikker på, alle andre lægger mærke til mig hele tiden.
1079. Jeg er sikker på, jeg hele tiden skal have opmærksomhed omkring, hvad andre tænker om mig.
1080. Jeg er sikker på, det aldrig bliver anderledes.
1081. Jeg er sikker på, andre ser ned på mig.
1082. Jeg er sikker på, jeg blot må affinde mig med min situation.
1083. Jeg er sikker på, det altid er mig, der får de "dårlige" opgaver.
1084. Jeg er sikker på, jeg hele tiden skal forsøge at gøre opmærksom på mig selv.
1085. Jeg er sikker på, det er nødvendigt at have "spidse albuer".
1086. Jeg er sikker på, andre bare bruger mig som "træde sten".
1087. Jeg er sikker på, andre stjæler mine idéer.
1088. Jeg er sikker på, mine idéer er bedre end andres.
1089. Jeg er sikker på, jeg altid bliver forbigået.
1090. Jeg er sikker på, jeg er uden ansvar for helheden.
1091. Jeg er sikker på, det, jeg gør, ikke er godt nok.
1092. Jeg er sikker på, andre har ansvaret for, hvad der sker i mit liv.
1093. Jeg er sikker på, jeg skal have styr på alt hele tiden.
1094. Jeg er sikker på, jeg altid kan kontrollere, hvad der sker.
1095. Jeg er sikker på, jeg altid skal søge at kontrollere, hvad der sker.
1096. Jeg er sikker på, jeg ikke når at blive elsket.
1097. Jeg er sikker på, jeg bliver skuffet.
1098. Jeg er sikker på, jeg ikke er i stand til at ændre noget.
1099. Jeg er sikker på, jeg bliver svigtet, når jeg viser, hvem og hvad jeg er.
1100. Jeg er sikker på, mit liv afhænger af andre.

1101. Jeg er sikker på, andre gør mig svag.
1102. Jeg er sikker på, jeg aldrig slipper ud af det her.
1103. Jeg er sikker på, jeg skal stå til ansvar over for andre.
1104. Jeg er sikker på, jeg ikke vil livet.
1105. Jeg er sikker på, hvile er uden betydning for, hvordan kroppen agerer/reagerer.
1106. Jeg er sikker på, jeg ikke kan løfte mig selv.
1107. Jeg er sikker på, jeg er for langt. (kan være i sygdomsforløb)
1108. Jeg er sikker på, mænd er sexobjekter.
1109. Jeg er sikker på, kvinder er sexobjekter.
1110. Jeg er sikker på, kvinder gør mig syg.
1111. Jeg er sikker på, mænd gør mig syg.
1112. Jeg er sikker på, jeg har ejendomsret over min partner.
1113. Jeg er sikker på, jeg skal begære i stedet for at elske.
1114. Jeg er sikker på, det er bedre at lade være med at tage en beslutning end at tage en forkert.
1115. Jeg er sikker på, kvinder er bedrageriske.
1116. Jeg er sikker på, mænd er bedrageriske.
1117. Jeg er sikker på, en kvindes værdi afhænger af hendes udseende.
1118. Jeg er sikker på, en mands værdi afhænger af hans udseende.
1119. Jeg er sikker på, min værdi afhænger af mit udseende.
1120. Jeg er sikker på, min første udløsning skal komme tidligt i forbindelse med sex.
1121. Jeg er sikker på, mænd ikke kan få orgasme.
1122. Jeg er sikker på, udløsning og orgasme er det samme.
1123. Jeg er sikker på, jeg ikke må onanere (at det er syndigt).
1124. Jeg er sikker på, det, andre snakker om i nærheden af mig, handler om mig.
1125. Jeg er sikker på, jeg skal være bange for andre, jeg går hen imod eller forbi.
1126. Jeg er sikker på, kvinders blik signaler, jeg er forkert.
1127. Jeg er sikker på, mænds blik signalerer, jeg er forkert.
1128. Jeg er sikker på, andre synes, jeg ser forkert ud.
1129. Jeg er sikker på, kvinder tager livet af mig.
1130. Jeg er sikker på, mænd tager livet af mig.
1131. Jeg er sikker på, smukke kvinder ikke bryder sig om mit udseende.
1132. Jeg er sikker på, smukke mænd ikke bryder sig om mit udseende.
1133. Jeg er sikker på, jeg skal interessere mig for, hvad andre synes om mig og mit udseende.
1134. Jeg er sikker på, jeg ikke kan være mig selv i nærheden af en smuk kvinde.
1135. Jeg er sikker på, jeg ikke kan være mig selv i nærheden af en smuk mand.
1136. Jeg er sikker på, jeg skal være bange i nærheden af andre.
1137. Jeg er sikker på, jeg skal gøre nar af andre, hvis det er muligt.
1138. Jeg er sikker på, jeg vil såre dem, der elsker mig (for at blive bekræftet i, at de elsker mig).
1139. Jeg er sikker på, jeg er i fare, uanset hvor jeg er.
1140. Jeg er sikker på, jeg skal knytte mig følelsesmæssigt til ting.
1141. Jeg er sikker på, jeg ikke vil være voksen og opføre mig voksent.
1142. Jeg er sikker på, det er farligt for mig at blive set af andre.
1143. Jeg er sikker på, jeg ikke kan få orgasme.
1144. Jeg er sikker på, det er håbløst at lægge planer for fremtiden.
1145. Jeg er sikker på, min hjerne ikke fungerer, som den skal.
1146. Jeg er sikker på, jeg ikke skaber mit eget liv og min egen fremtid.
1147. Jeg er sikker på, det, andre griner af i nærheden af mig, handler om mig.
1148. Jeg er sikker på, jeg bliver latterliggjort.
1149. Jeg er sikker på, jeg bliver offer for et overgreb.
1150. jeg er sikker på, jeg bliver angrebet (kan også være verbalt).

1151. Jeg er sikker på, min verden bryder sammen, hvis jeg er i nærheden af eller sammen med flere mennesker.
1152. Jeg er sikker på, det er bedre at lade være at tage af sted end at risikere at komme galt af sted.
1153. Jeg er sikker på, det er angstprovokerende at færdes naturligt iblandt andre.
1154. Jeg er sikker på, det aldrig bliver naturligt for mig at færdes iblandt andre.
1155. Jeg er sikker på, had tjener et formål for mig.
1156. Jeg er sikker på, der er nogen, der er ude på at få ram på mig.
1157. Jeg er sikker på, der er en konspiration imod mig.
1158. Jeg er sikker på, mit liv er en straf, der skal afsones.
1159. Jeg er sikker på, verden kaster sig over mig, hvis jeg træder ved siden af.
1160. Jeg er sikker på, jeg skal være mistænksom over for andre.
1161. Jeg er sikker på, jeg er et offer.
1162. Jeg er sikker på, jeg konstant skal være på vagt.
1163. Jeg er sikker på, det, andre gør i nærheden af mig, er en reaktion på mig.
1164. Jeg er sikker på, jeg er paranoid (som en blivende tilstand).
1165. Jeg er sikker på, jeg er angst (som en blivende tilstand).
1166. Jeg er sikker på, der ikke kommer noget godt ud af, at jeg går efter det, jeg gerne vil.
1167. Jeg er sikker på, jeg skal/vil lade andre udøve magt over mig.
1168. Jeg er sikker på, jeg ikke har magten over mig selv.
1169. Jeg er sikker på, jeg skal føle angst, når jeg ser andre.
1170. Jeg er sikker på, alting skal gå præcist efter planen.
1171. Jeg er sikker på, jeg ikke evner at være fleksibel.
1172. Jeg er sikker på, jeg ikke kan overskue at have mange bolde i luften på en gang.
1173. Jeg er sikker på, ændringer i en kortsigtet plan er angstprovokerende.
1174. Jeg er sikker på, det er en god idé at skabe angst for en sikkerheds skyld.
1175. Jeg er sikker på, jeg skal være ønsket og accepteret, når jeg færdes iblandt andre.
1176. Jeg er sikker på, jeg ikke kan acceptere, jeg ikke er perfekt – og at jeg aldrig bliver det.
1177. Jeg er sikker på, jeg er offer for aldrig.
1178. Jeg er sikker på, jeg er offer for det, livet byder mig.
1179. Jeg er sikker på, jeg skal fornægte mit nu.
1180. Jeg er sikker på, jeg gradvis mister evnen til at håndtere min seksualitet.
1181. Jeg er sikker på, aldrig indebærer tab af frihed.
1182. Jeg er sikker på, andre ser på min aldring.
1183. Jeg er sikker på, jeg kun er god nok, hvis jeg gør noget.
1184. Jeg er sikker på, jeg må yde noget for at være anerkendt.
1185. Jeg er sikker på, jeg ikke kan gøre noget for at være accepteret.
1186. Jeg er sikker på, jeg skal holde fast i mine opfattelser.
1187. Jeg er sikker på, jeg ikke må være succesfuld.
1188. Jeg er sikker på, min partner finder mig mindre og mindre attraktiv.
1189. Jeg er sikker på, jeg står alene med ansvaret for mig.
1190. Jeg er sikker på, det bedste er at give op.
1191. Jeg er sikker på, jeg kan se forkert ud.
1192. Jeg er sikker på, jeg kun kan håndtere mine følelser ved at spise eller drikke noget.
1193. Jeg er sikker på, jeg skal lade mig begrænse af andres (ex lægens) livsbegrænsende overbevisninger.
1194. Jeg er sikker på, det gør ondt at forblive åben over for andres kærlighed.
1195. Jeg er sikker på, aldrig gør mig mindreværdig.
1196. Jeg er sikker på, andre svigter mig, når de ikke længere vil tage imod mine anklager.
1197. Jeg er sikker på, jeg altid vil afvise det, andre siger, jeg har gjort.
1198. Jeg er sikker på, jeg er afhængig af, at andre styrer.
1199. Jeg er sikker på, det skal være lidelsesfuldt at være mig.
1200. Jeg er sikker på, jeg skal være under tvang.

1201. Jeg er sikker på, jeg ikke har styrken.
1202. Jeg er sikker på, jeg ikke vil se virkeligheden, som den er.
1203. Jeg er sikker på, jeg svigter familien, når jeg ikke opfylder dens behov.
1204. Jeg er sikker på, jeg svigter mig selv, når jeg forlader trygheden.
1205. Jeg er sikker på, livet kan være uden grænser.
1206. Jeg er sikker på, jeg kun er god nok, hvis jeg tilpasser mig.
1207. Jeg er sikker på, jeg skal fornægte mig selv for at undgå forkastelse.
1208. Jeg er sikker på, jeg skal løfte mig selv ved at træde på andre.
1209. Jeg er sikker på, jeg ikke må udtrykke mig, som den jeg er.
1210. Jeg er sikker på, jeg ikke ønsker at involvere mig i min familie.
1211. Jeg er sikker på, jeg skal være sød.
1212. Jeg er sikker på, positive ændringer kun er midlertidige.
1213. Jeg er sikker på, det kun kan være på en bestemt måde.
1214. Jeg er sikker på, jeg ikke må vise mine mørke sider.
1215. Jeg er sikker på, det gør ondt at finde min vej.
1216. Jeg er sikker på, jeg skal hade dele af mig selv.
1217. Jeg er sikker på, jeg skal fornægte mig selv for at være en del af familien.
1218. Jeg er sikker på, mit barn skal leve op til mine forventninger.
1219. Jeg er sikker på, mit barn skal leve op til min partners forventninger.
1220. Jeg er sikker på, mit barn skal leve op til andres forventninger.
1221. Jeg er sikker på, mit barn skal være som andres.
1222. Jeg er sikker på, mit barns præstationer er lig med min værdi som forælder.
1223. Jeg er sikker på, mit barn altid skal have sine ønsker opfyldt.
1224. Jeg er sikker på, jeg er mislykket som forælder, hvis ikke jeg altid kan opfylde mit barns ønsker.
1225. Jeg er sikker på, livet som barn kun kan være på en måde.
1226. Jeg er sikker på, man skal bære nag til børn.
1227. Jeg er sikker på, børn har bedst af at blive afstraffet.
1228. Jeg er sikker på, den bedste måde at opdrage mit barn er at sige, når det gør noget forkert.
1229. Jeg er sikker på, mit barn er upåvirket af, hvad jeg føler.
1230. Jeg er sikker på, jeg ved, hvor meget kærlighed mit barn har behov for.
1231. Jeg er sikker på, mit barn kan gøre noget for at irritere mig.
1232. Jeg er sikker på, jeg er en dårlig forælder.
1233. Jeg er sikker på, jeg bare kan sige undskyld uden at ændre noget.
1234. Jeg er sikker på, det udelukkende er mit ansvar, hvordan mit barn opfører sig.
1235. Jeg er sikker på, det er vigtigere, hvad jeg siger, end hvad jeg gør.
1236. Jeg er sikker på, jeg altid skal sætte mig selv i anden række.
1237. Jeg er sikker på, det er vigtigere, mit barn har det godt, end at jeg har det godt.
1238. Jeg er sikker på, jeg ikke må bestemme, hvad mit barn skal.
1239. Jeg er sikker på, mit barn skal vide det samme som mig.
1240. Jeg er sikker på, mit barn blot er det, jeg former det til at være.
1241. Jeg er sikker på, jeg skal forhindre mit barn i at lære at tage ansvar.
1242. Jeg er sikker på, jeg skal forhindre mit barn i at lære ved at gøre al ting for det.
1243. Jeg er sikker på, mit barn ikke må lære ved at lave fejl.
1244. Jeg er sikker på, børn selv kan overskue alle situationer.
1245. Jeg er sikker på, mit barn skal have den samme erfaring nu, som jeg har.
1246. Jeg er sikker på, jeg kan få et andet resultat end mine forældre ved at gøre det samme som dem.
1247. Jeg er sikker på, jeg kun kan blive rask, hvis jeg får hjælp fra et andet menneske.
1248. Jeg er sikker på, min krop ikke rummer det, der skal til, for at blive rask.
1249. Jeg er sikker på, jeg aldrig bliver rask.
1250. Jeg er sikker på, min krop ikke er påvirket af, hvad jeg tænker, og hvordan jeg føler.

1251. Jeg er sikker på, jeg skal vide, hvordan jeg gør noget, inden jeg går i gang – eller sætter et mål.
1252. Jeg er sikker på, jeg blot er offer for, hvad der sker i mit liv.
1253. Jeg er sikker på, jeg ikke kan håndtere det ansvar, der følger med selv at tage styring.
1254. Jeg er sikker på, jeg ikke kan håndtere det ansvar, der følger med at være helt rask.
1255. Jeg er sikker på, jeg ikke kan undvære den beskyttelse, sygdom giver mig.
1256. Jeg er sikker på, jeg ikke kan få omsorg uden at være syg.
1257. Jeg er sikker på, jeg kun kan blive set, hvis jeg er syg.
1258. Jeg er sikker på, jeg kun kan blive hørt, hvis jeg er syg.
1259. Jeg er sikker på, det ikke er muligt at tage ansvar for mit eget liv.
1260. Jeg er sikker på, jeg selv er ude af stand til at påvirke informationen i mine celler.
1261. Jeg er sikker på, det, jeg mærker i min krop, ikke er noget, jeg kan forholde mig til.
1262. Jeg er sikker på, jeg ikke må udtrykke det, jeg er.
1263. Jeg er sikker på, min krop og mit jeg kan adskilles.
1264. Jeg er sikker på, jeg ikke kan blive set som den, jeg er.
1265. Jeg er sikker på, andres målestok kan bruges i forhold til mig.
1266. Jeg er sikker på, andre er vigtigere end mig.
1267. Jeg er sikker på, jeg kun er noget værd i kraft af det, jeg kan eller gør.
1268. Jeg er sikker på, jeg ikke har styrken til at være mig selv.
1269. Jeg er sikker på, jeg er i det forkerte job.
1270. Jeg er sikker på, arbejde giver stor belastning.
1271. Jeg er sikker på, jeg ikke kan gå videre i livet uden at udrette noget.
1272. Jeg er sikker på, jeg aldrig bliver til noget.
1273. Jeg er sikker på, jeg skal frygte fremtiden.
1274. Jeg er sikker på, jeg skal håndtere mit arbejdsliv aggressivt.
1275. Jeg er sikker på, jeg skal leve et liv i længsel.
1276. Jeg er sikker på, jeg ikke kan spille sammen med andre.
1277. Jeg er sikker på, andre forholder sig til mig.
1278. Jeg er sikker på, andre lyver.
1279. Jeg er sikker på, det aldrig bliver bedre.
1280. Jeg er sikker på, jeg ikke må følge mig selv.
1281. Jeg er sikker på, jeg bliver svigtet, hvis jeg åbner mig for andre.
1282. Jeg er sikker på, min timing altid er forkert.
1283. Jeg er sikker på, jeg bare skal være fornuftig.
1284. Jeg er sikker på, jeg bliver afvist af enhver.
1285. Jeg er sikker på, den måde, jeg har været på indtil nu, er den eneste måde, jeg kan være på.
1286. Jeg er sikker på, min krop bliver dårligere og dårligere.
1287. Jeg er sikker på, jeg altid skal stå til rådighed.
1288. Jeg er sikker på, andre er optaget af, hvad jeg gør og ikke gør.
1289. Jeg er sikker på, mine behov aldrig er vigtigere end andres.
1290. Jeg er sikker på, jeg ikke dur til at have andre mennesker i mit liv.
1291. Jeg er sikker på, jeg skal være den sidste.
1292. Jeg er sikker på, mine nærmeste er mine fjender.
1293. Jeg er sikker på, jeg skal presse mig selv for at være værdig.
1294. Jeg er sikker på, jeg kan undgå sygdom alene ved at spise og leve sundt.
1295. Jeg er sikker på, jeg skal overbevise andre om mine fysiske behovs berettigelse.
1296. Jeg er sikker på, kærlighed er uopnåelig.
1297. Jeg er sikker på, jeg ikke kan få noget, når jeg har brug for det.
1298. Jeg er sikker på, andre har forventninger til mig, jeg ikke kan opfylde.
1299. Jeg er sikker på, min krop er forkert.
1300. Jeg er sikker på, fordomme udsletter mig.

1301. Jeg er sikker på, jeg skal gå ud over mine egne grænser.
1302. Jeg er sikker på, jeg bestemmer, hvad min krop kan.
1303. Jeg er sikker på, jeg kan sammenligne mig med andre.
1304. Jeg er sikker på, hensynet til andre er vigtigere end hensynet til mig selv.
1305. Jeg er sikker på, andre ved, hvad der er bedst for mig.
1306. Jeg er sikker på, motion er uden negative konsekvenser.
1307. Jeg er sikker på, jeg ikke kan bryde ud af mine vaner.
1308. Jeg er sikker på, mine egentlige behov aldrig kan tilfredsstilles.
1309. Jeg er sikker på, andres behov altid er vigtigere end mine.
1310. Jeg er sikker på, jeg ikke dur som menneske.
1311. Jeg er sikker på, jeg ikke må vise, hvem og hvad jeg er.
1312. Jeg er sikker på, det er for sent.
1313. Jeg er sikker på, det er uacceptabelt at bede om accept.
1314. Jeg er sikker på, mine grænser ikke skal respekteres.
1315. Jeg er sikker på, livet er opreklameret.
1316. Jeg er sikker på, jeg bare skal tilsidesætte mig selv.
1317. Jeg er sikker på, jeg skal hade.
1318. Jeg er sikker på, jeg ikke kan styre, hvor meget jeg bevæger mig.
1319. Jeg er sikker på, jeg ikke vil vise, hvem og hvad jeg er.
1320. Jeg er sikker på, jeg er i taknemmelighedsgæld, hvis jeg tager imod kærlighed.
1321. Jeg er sikker på, det er mit ansvar, hvordan andre er.
1322. Jeg er sikker på, andre er uansvarlige.
1323. Jeg er sikker på, jeg svigter andre, når jeg ikke længere fornægter mit hjerte.
1324. Jeg er sikker på, alting er forgæves.
1325. Jeg er sikker på, jeg ikke må vise mig, som den jeg er.
1326. Jeg er sikker på, jeg ikke formår at forstå verden.
1327. Jeg er sikker på, jeg ikke må give mig selv lov til at nyde livet.
1328. Jeg er sikker på, jeg skal stå til rådighed for andre.
1329. Jeg er sikker på, intet nogensinde bliver, som jeg havde forestillet mig.
1330. Jeg er sikker på, jeg altid får gjort det forkerte.
1331. Jeg er sikker på, jeg ikke kan styre, hvad jeg spiser eller drikker.
1332. Jeg er sikker på, jeg ikke dur.
1333. Jeg er sikker på, mine vanskeligheder er noget, andre påfører mig.
1334. Jeg er sikker på, jeg skal skamme mig over mig selv.
1335. Jeg er sikker på, jeg ikke formår at finde løsninger.
1336. Jeg er sikker på, jeg bliver svigtet, når jeg åbner mig for kærlighed.
1337. Jeg er sikker på, jeg skal hade mig selv.
1338. Jeg er sikker på, min partner ikke kan elske mig, hvis jeg viser, hvem og hvad jeg egentlig er.
1339. Jeg er sikker på, min partner mest ser mine fejl.
1340. Jeg er sikker på, man kan have fejl.
1341. Jeg er sikker på, det er afgørende, hvad jeg gør, hvis jeg skal være elsket.
1342. Jeg er sikker på, jeg ikke bare kan være elsket for det, jeg er.
1343. Jeg er sikker på, jeg skal acceptere noget, jeg egentlig ikke ønsker at acceptere.
1344. Jeg er sikker på, jeg ikke formår at holde fast i mig selv.
1345. Jeg er sikker på, jeg ikke kan håndtere konsekvenserne af at holde fast i mig selv.
1346. Jeg er sikker på, jeg ikke kan klare at være alene en stund.
1347. Jeg er sikker på, kritik virker.
1348. Jeg er sikker på, jeg skal lave min partner om.
1349. Jeg er sikker på, jeg kan lave min partner om.
1350. Jeg er sikker på, jeg kun kan føle mig tryk, hvis min partner ligner mig.

1351. Jeg er sikker på, de værdier, jeg har med mig, er bedre end min partners.
1352. Jeg er sikker på, jeg er mere værd end min partner.
1353. Jeg er sikker på, jeg er vigtigere end min partner.
1354. Jeg er sikker på, mine behov er vigtigere end min partners.
1355. Jeg er sikker på, min tid er vigtigere end min partners.
1356. Jeg er sikker på, jeg ikke bliver set.
1357. Jeg er sikker på, jeg ikke kan sætte mig igennem.
1358. Jeg er sikker på, frihed og parforhold ikke kan forenes.
1359. Jeg er sikker på, jeg altid kommer til at stå med ansvaret.
1360. Jeg er sikker på, ansvar kan deles.
1361. Jeg er sikker på, jeg ikke kan sætte mig i respekt.
1362. Jeg er sikker på, et parforhold handler om at tåle.
1363. Jeg er sikker på, jeg er nødt til at gøre det, andre siger, jeg skal.
1364. Jeg er sikker på, jeg er nødt til at gøre, som andre gør.
1365. Jeg er sikker på, jeg skal svingte mig selv, før jeg svingter andre.
1366. Jeg er sikker på, jeg er uskyldig, hvis jeg undlader at gøre noget.
1367. Jeg er sikker på, jeg er nødt til at gøre, som andre forventer.
1368. Jeg er sikker på, jeg ikke kan leve uden et menneske, jeg har mistet.
1369. Jeg er sikker på, ingen kan vise mig, hvordan jeg kan passe på mig selv.
1370. Jeg er sikker på, jeg altid skal have tillid til andre mennesker.
1371. Jeg er sikker på, jeg er nødt til at gøre noget/udrette noget for at være elsket.
1372. Jeg er sikker på, jeg er i en forkert livssituation.
1373. Jeg er sikker på, jeg ikke må tilgodese mine egne behov.
1374. Jeg er sikker på, jeg skal vide noget, før jeg ved det.
1375. Jeg er sikker på, jeg skal frygte noget, som er sket.
1376. Jeg er sikker på, jeg skal nedgøre mig selv for at være accepteret.
1377. Jeg er sikker på, andre afviser mig.
1378. Jeg er sikker på, jeg ikke må tale om, hvad jeg er.
1379. Jeg er sikker på, jeg ikke må vise mine virkelige følelser.
1380. Jeg er sikker på, jeg er dummere end andre.
1381. Jeg er sikker på, jeg skal holde mine idéer for mig selv.
1382. Jeg er sikker på, jeg ikke er det værd.
1383. Jeg er sikker på, andre skaber mit liv.
1384. Jeg er sikker på, andre skaber mine følelser.
1385. Jeg er sikker på, det altid er mig, der får de "dårlige opgaver".
1386. Jeg er sikker på, det blot handler om manglende vilje
1387. Jeg er sikker på, andre krænkes af, at jeg følger mig selv.
1388. Jeg er sikker på, det er muligt at have kontrol over, hvad der sker.
1389. Jeg er sikker på, jeg skal have kontrol over, hvad der sker.
1390. Jeg er sikker på, jeg skal acceptere noget, jeg ikke er klar til.
1391. Jeg er sikker på, jeg mister mig selv, hvis jeg giver mig hen.
1392. Jeg er sikker på, der er en måde, der er rigtig.
1393. Jeg er sikker på, jeg ikke er god nok seksuelt.
1394. Jeg er sikker på, det er afgørende, hvordan jeg ser ud.
1395. Jeg er sikker på, jeg ikke må lade mig lede af mine egne behov.
1396. Jeg er sikker på, sex er beskidt.
1397. Jeg er sikker på, sex aldrig bliver godt for mig.
1398. Jeg er sikker på, sex og følelser kan adskilles.
1399. Jeg er sikker på, min vægt bare har noget at gøre med, hvor meget jeg bevæger mig.
1400. Jeg er sikker på, jeg gør mig afhængig af andre ved at elske.

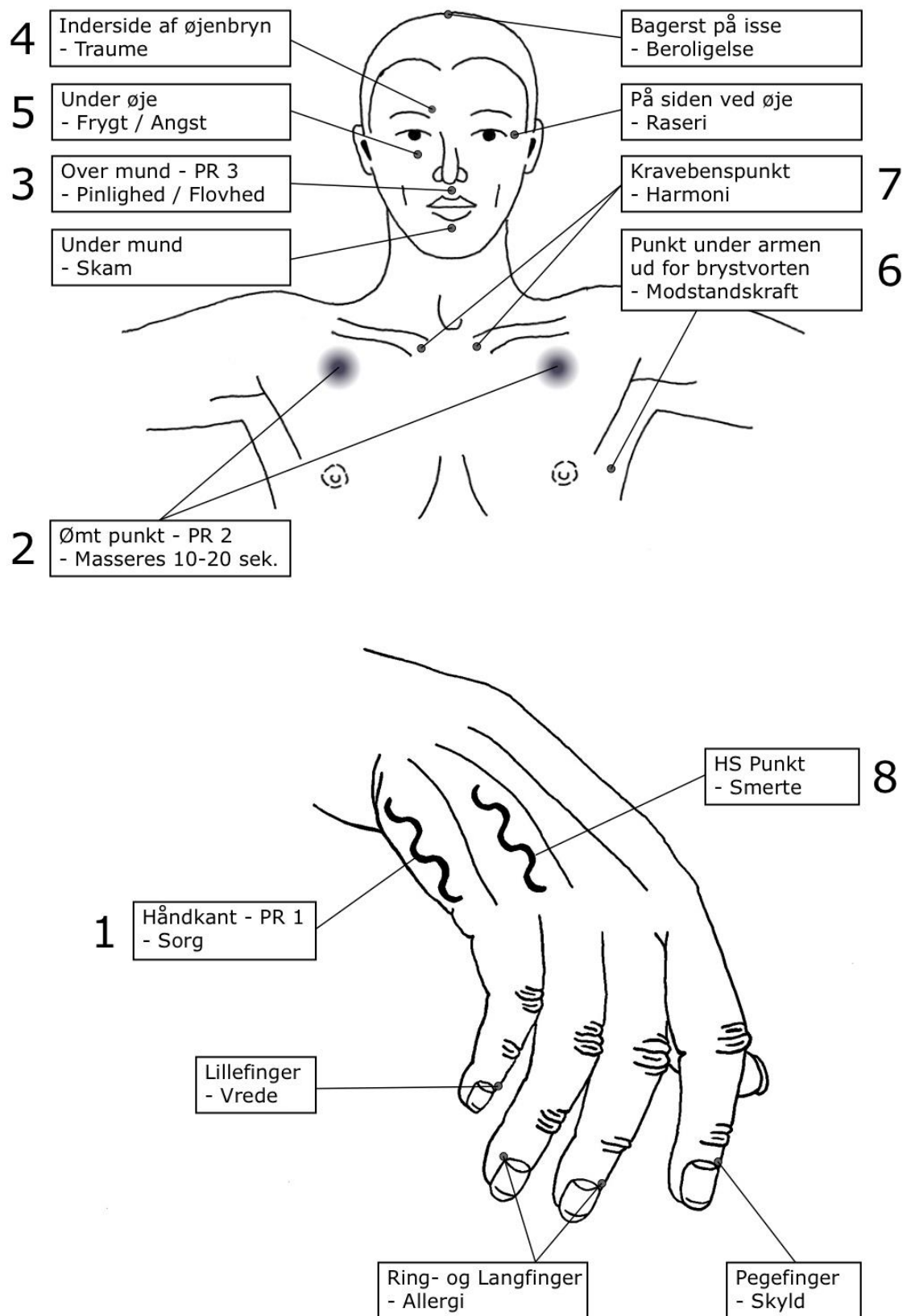


1401. Jeg er sikker på, forpligtelser er en forbandelse.
1402. Jeg er sikker på, jeg skal hade opgaver.
1403. Jeg er sikker på, jeg skal lade mig lede af andres (ex lægens) livsbegrænsende overbevisninger.
1404. Jeg er sikker på, nogle er bedre end andre.
1405. Jeg er sikker på, jeg mister.
1406. Jeg er sikker på, man kan være rigtig.
1407. Jeg er sikker på, jeg skal udslette mig selv for at være respekteret.
1408. Jeg er sikker på, livet vil blive ved med at skade mig.
1409. Jeg er sikker på, jeg skal gøre mere, end der passer for mig.
1410. Jeg er sikker på, det krænker andre, hvis jeg har det godt.
1411. Jeg er sikker på, jeg skal have for store forventninger til mig selv.
1412. Jeg er sikker på, andre ved bedre, hvad der passer for mig, end jeg selv gør.
1413. Jeg er sikker på, jeg skal have fokus på, hvordan andre ser mig.
1414. Jeg er sikker på, det er vigtigere at give til andre end at give til mig selv.
1415. Jeg er sikker på, det er bedst at undgå konfrontationer.
1416. Jeg er sikker på, jeg ikke er interessant at udfolde.
1417. Jeg er sikker på, jeg ikke må lade mig lede af min egen glæde.
1418. Jeg er sikker på, jeg skal accepteres af andre.
1419. Jeg er sikker på, jeg svigter mig selv, når jeg ikke længere fornægter min krop.
1420. Jeg er sikker på, jeg altid skal leve op til andres forventninger.
1421. Jeg er sikker på, det altid er min skyld, når noget går galt.
1422. Jeg er sikker på, jeg er offer for mine fordomme.
1423. Jeg er sikker på, det gør ondt at åbne sig for andre.
1424. Jeg er sikker på, jeg skal stille mit lys under en skæppe.
1425. Jeg er sikker på, jeg skal forstå mig selv i ethvert øjeblik.
1426. Jeg er sikker på, jeg har ansvaret for, andre forstår, hvem de er.
1427. Jeg er sikker på, uærlighed er nødvendig.
1428. Jeg er sikker på, jeg mister mig selv ved at være en del af noget.
1429. Jeg er sikker på, jeg skal manipulere.
1430. Jeg er sikker på, jeg ikke skal stille mig til rådighed for andre.
1431. Jeg er sikker på, min har noget at gøre med, hvordan jeg spiser og drikker.
1432. Jeg er sikker på, min vægt alene har noget at gøre med, hvad jeg spiser og drikker.
1433. Jeg er sikker på, jeg kan adskille kroppens reaktioner fra, hvordan jeg har det.
1434. Jeg er sikker på, jeg kan adskille kroppens reaktioner fra, hvordan jeg forholder mig til livet.
1435. Jeg er sikker på, der er overbevisninger, jeg skal holde hemmelige for mig selv.
1436. Jeg er sikker på, der er ting, jeg skal fornægte.
1437. Jeg er sikker på, der er informationer, jeg skal forhindre i at komme til min bevidsthed.
1438. Jeg er sikker på, jeg skal konkurrere om kærlighed.
1439. Jeg er sikker på, jeg skal konkurrere med far om mors kærlighed.
1440. Jeg er sikker på, jeg skal konkurrere med mor om fars kærlighed.
1441. Jeg er sikker på, jeg kun er elsket, hvis jeg er som en pige.
1442. Jeg er sikker på, jeg kun er elsket, hvis jeg er som en dreng.
1443. Jeg er sikker på, det kan være nødvendigt at hæve stemmen for at vise sin vrede.
1444. Jeg er sikker på, det kan være formålstjenligt at vise sin vrede ved at hæve stemmen.
1445. Jeg er sikker på, jeg skal have indflydelse på ledelsens beslutninger.
1446. Jeg er sikker på, jeg må irettesætte andre.
1447. Jeg er sikker på, jeg er ufejlbarlig.
1448. Jeg er sikker på, de idéer, jeg får, ikke er gode nok.
1449. Jeg er sikker på, jeg må skælde andre ud.
1450. Jeg er sikker på, jeg kan definere andres liv.

1451. Jeg er sikker på, jeg har ret til at definere andres liv.
1452. Jeg er sikker på, jeg må opdrage andre.
1453. Jeg er sikker på, jeg skal opdrage andre.
1454. Jeg er sikker på, opdragelse er mulig.
1455. Jeg er sikker på, jeg kan eje andre.
1456. Jeg er sikker på, andre kan eje mig.
1457. Jeg er sikker på, jeg kan bestemme over andre.
1458. Jeg er sikker på, andre kan bestemme over mig.
1459. Jeg er sikker på, jeg må bestemme over andre.
1460. Jeg er sikker på, andre kan være mindre værd end mig.
1461. Jeg er sikker på, jeg kan være mindre værd end andre.
1462. Jeg er sikker på, jeg ikke må blive rørt.
1463. Jeg er sikker på, jeg er svag, hvis jeg bliver rørt.
1464. Jeg er sikker på, jeg skal være stærk hele tiden.
1465. Jeg er sikker på, jeg er svag, hvis jeg græder.
1466. Jeg er sikker på, jeg kan dømme andre.
1467. Jeg er sikker på, andre kan dømme mig.
1468. Jeg er sikker på, jeg kun kan blive rask med hjælp fra et andet menneske.
1469. Jeg er sikker på, jeg skal have at vide, når jeg gør noget, der er forkert – og ikke, når jeg gør noget, der er rigtigt.
1470. Jeg er sikker på, jeg skal vide det samme som en voksen.
1471. Jeg er sikker på, børn ikke må lære ved at lave fejl.
1472. Jeg er sikker på, jeg selv skal kunne overskue alle situationer.
1473. Jeg er sikker på, jeg bare skal gøre, som der bliver sagt – uden at stille spørgsmål.
1474. Jeg er sikker på, jeg skal lade andre forhindre mig i at udvikle mit ansvar.
1475. Jeg er sikker på, jeg ikke er fri til at tænke det, jeg tænker – og føle det, jeg føler.
1476. Jeg er sikker på, jeg er et offer for mit eget udseende.
1477. Jeg er sikker på, alt skal være planlagt.
1478. Jeg er sikker på, det er vigtigere, mit udseende har det godt, end at jeg har det godt.
1479. Jeg er sikker på, jeg ikke må se godt ud.
1480. Jeg er sikker på, det er vigtigere, hvordan jeg ser ud, end hvordan jeg er.
1481. Jeg er sikker på, jeg ikke må bestemme, hvad jeg skal.
1482. Jeg er sikker på, jeg altid skal sætte mig selv i første række.
1483. Jeg er sikker på, den måde, jeg ser ud, ikke er god nok.
1484. Jeg er sikker på, andre efterligner mig.
1485. Jeg er sikker på, andre har ansvaret for, hvordan jeg bliver oplevet.
1486. Jeg er sikker på, jeg altid kan stole på andres oplevelse af mig.
1487. Jeg er sikker på, jeg ikke kan stole på min egen vurdering.
1488. Jeg er sikker på, mit udseende gør mig værdiløs.
1489. Jeg er sikker på, jeg skal se ud på en bestemt måde for at være accepteret.
1490. Jeg er sikker på, andre bare er sammen med mig på grund af mit udseende.
1491. Jeg er sikker på, den måde, jeg har set ud på indtil nu, er den eneste måde, jeg kan se ud på.
1492. Jeg er sikker på, jeg ikke må bestemme, hvordan jeg skal se ud.
1493. Jeg er sikker på, jeg skal tilsidesætte mig selv på grund af mit udseende.
1494. Jeg er sikker på, mit udseende er for frastødende.
1495. Jeg er sikker på, jeg kun kan føle mig tryk, hvis jeg ser ud som andre.
1496. Jeg er sikker på, jeg bliver afvist på grund af mit udseende.
1497. Jeg er sikker på, jeg kan håndtere mine følelser med mit udseende.
1498. Jeg er sikker på, jeg står alene med vurderingen af mit eget selvbillede.
1499. Jeg er sikker på, jeg hele tiden skal være 'stand by' for min mor.
1500. Jeg er sikker på, jeg hele tiden skal være 'stand by' for andre.

1501. Jeg er sikker på, konflikter ikke kan løses.
1502. Jeg er sikker på, jeg altid bliver årsag til konflikt.
1503. Jeg er sikker på, jeg ikke kan løse en konflikt.
1504. Jeg er sikker på, frygten overmander mig, hvis jeg er i en konfliktsituation.
1505. Jeg er sikker på, der kun er en vinder efter en konfliktsituation.
1506. Jeg er sikker på, konflikter ikke kan løses fredeligt.
1507. Jeg er sikker på, jeg altid er taber efter en konflikt.
1508. Jeg er sikker på, jeg ikke kan styre mine følelser i en konfliktsituation.
1509. Jeg er sikker på, jeg skal opfange andre menneskers signaler hele tiden for at kunne passe på mig selv.
1510. Jeg er sikker på, alle brud på regler rammer mig hårdt.
1511. Jeg er sikker på, det, der er i fjernsynet, er vigtigere end mig.
1512. Jeg er sikker på, det, der er i radioen er vigtigere end mig.
1513. Jeg er sikker på, jeg er nødt til at blive vred for at sætte mig igennem.
1514. Jeg er sikker på, jeg er nødt til at blive vred for at passe på mig selv.
1515. Jeg er sikker på, jeg er nødt til at blive vred for at blive hørt.
1516. Jeg er sikker på, jeg skal have al opmærksomheden.
1517. Jeg er sikker på, jeg kan få al opmærksomheden.
1518. Jeg er sikker på, jeg har ret til al opmærksomheden.
1519. Jeg er sikker på, jeg ikke kan leve uden opmærksomhed fra andre.
1520. Jeg er sikker på, jeg altid skal være afventende.
1521. Jeg er sikker på, jeg altid bliver valgt til sidst.
1522. Jeg er sikker på, \_\_\_\_\_ (at gøre noget bestemt), er den eneste måde, jeg kan opnå at føle \_\_\_\_\_. (I forbindelse med afhængighed)
1523. Jeg er sikker på, jeg er nødt til at lyve.

## Oversigt 6 – TFT punkter og rækkefølger



## TFT – rækkefølger af punkter

Forkortelser:

Sek anvendes, når en sekvens af punkter skal gentages.

---

### *Hjernesamarbejde – HS*

Udføres imens der prikkes kontinuerligt på HS punktet

1. Luk øjnene (springes over hvis du har lukkede øjne)
2. Åbn øjnene
3. Hold ansigtet i samme stilling (lige ud) og se ned til venstre
4. Se ned til højre
5. Rul øjnene hele vejen rundt den ene vej
6. Rul øjnene hele vejen rundt den anden vej
7. Nyn tilfældige toner
8. Tæl hurtigt fra et til fem (højt)
9. Nyn tilfældige toner igen

Det kan være fint at støtte sig selv i at fastholde fokus på sit ubehag ved at du nævner ubehaget før hver af punkterne 7,8 og 9.

Hvis du ikke har det godt med at nynne, kan du blot tænke på nogle toner i stedet – det virker lige så godt.

---

### *Gulv til loft øjenrulninger*

Imens du prikkes på HS punktet, holder du hovedet lige ud. Du bruger 6-8 sekunder til at lade øjnene rulle fra gulvet til loftet – så langt, de kan gå. Når øjnene er i topstilling, lukkes de.

Kan udføres selvstændigt for at reducere stress eller til hurtig afspænding.

---

### *Traume*

Traume-punktet, angst-punktet, modstandskraft-punktet, harmoni-punktet

HS

(T, A, M, H – HS – Sek)

Hvis vrede er involveret:

(T, A, M, H, V, H – HS – Sek)

*Traume fortsat*

Hvis skyldfølelse er involveret:

(T, A, M, H, S, H, HS, Sek)

Afslut med *gulv til loft* når SEU er 3 eller lavere/du er på 3 eller mindre end 3.

---

*Angst/stress*

Angst-punktet, modstandskraft-punktet, harmoni-punktet

HS

(A, M, H, HS, Sek)

Afslut med *gulv til loft* når SEU er 3 eller lavere/du er på 3 eller mindre end 3.

---

*Vrede*

Vrede-punktet, harmoni-punktet

HS

(V, H, HS, Sek)

Afslut med *gulv til loft* når SEU er 3 eller lavere/du er på 3 eller mindre end 3.

---

*Depression*

HS-punktet (30 gange), harmonipunktet

HS

(HS-punktet x 30, H, HS, Sek)

Afslut med *gulv til loft* når SEU er 3 eller lavere/du er på 3 eller mindre end 3.

---

*Fobi*

Angst-punktet, modstandskraft-punktet, harmoni-punktet

HS

(A, M, H, HS, Sek)

Eller:

Modstandskraft-punktet, angst-punktet, harmoni-punktet

(M, A, H, HS, Sek)

Afslut med *gulv til loft* når SEU er 3 eller lavere/du er på 3 eller mindre end 3.

---

*Afhængighed/trang*

Anvend først (rækkefølgen for angst/stress):

Angst-punktet, modstandskraft-punktet, harmoni-punktet

HS

(A, M, H, HS, Sek)

Andre muligheder:

1. Harmoni-punktet, angst-punktet, harmoni-punktet

HS

(H, A, H, HS, Sek)

2. Modstandskraft-punktet, angst-punktet, harmoni-punktet

HS

(M, A, H, HS, Sek)

Afslut med *gulv til loft* når SEU er 3 eller lavere/du er på 3 eller mindre end 3.

---

*Skyld*

Skyld-punktet, harmoni-punktet

HS

(S, H, HS, Sek)

Afslut med *gulv til loft* når SEU er 3 eller lavere/du er på 3 eller mindre end 3.

---

*Fysisk smerte*

HS-punktet (50 gange), harmoni-punktet

HS

(HS-punktet x 50, H, HS, Sek)

Afslut med *gulv til loft* når SEU er 3 eller lavere/du er på 3 eller mindre end 3.

---

*Pinlighed/flovhed*

"Gå ind i" følelsen og prik blot på punktet for pinlighed/flovhed

Afslut med *gulv til loft* når SEU er 3 eller lavere/du er på 3 eller mindre end 3.

---

*Skam*

"Gå ind i" følelsen og prik blot på punktet for skam

Afslut med *gulv til loft* når SEU er 3 eller lavere/du er på 3 eller mindre end 3.

---

*Raseri*

Raseri-punktet, harmoni-punktet

HS

(R, H, HS, Sek)

Afslut med *gulv til loft* når SEU er 3 eller lavere/du er på 3 eller mindre end 3.

---

*Tvangstanker/handlinger*

(OCD – Obsessive Compulsive Disorder)

Harmoni-punktet, angst-punktet, harmonipunktet

HS

(H, A, H, HS, Sek)

Afslut med *gulv til loft* når SEU er 3 eller lavere/du er på 3 eller mindre end 3.

Andre muligheder:

Modstandskraft-punktet, angst-punktet, harmonipunktet

HS

(M, A, H, HS, Sek)



eller

Angst-punktet, modstandskraft-punktet, harmoni-punktet

HS

(A, M, H, HS, Sek)

---

*Sorg* (en algoritme jeg har tilføjet)

Sorgpunktet, vredepunktet, harmonipunktet  
(Vrede er ofte "sammenpresset kærlighed")

HS

(S, V, H, HS, Sek)

Afslut med *gulv til loft* når SEU er 3 eller lavere/du er på 3 eller mindre end 3.

eller

Vrede-punktet, sorg-punktet, harmoni-punktet

---

*Jetlag*

Vest mod øst:

Angstpunktet, harmonipunktet

HS

(A, H, HS, Sek)

Afslut med *gulv til loft* når SEU er 3 eller lavere/du er på 3 eller mindre end 3.

Øst mod vest:

Modstandskraftpunktet, harmonipunktet

HS

(M, H, HS, Sek)

Hele sekvensen gennemføres hver vågne time

For nogle personer er rækkefølgerne lige modsat – udfør vest mod øst, når du rejser øst mod vest



