

EFT KURS NIVÅ 1 – med GO EFT Tapping©

EFT, Emotional Freedom Techniques, är världens snabbast växande självhjälpsmetod. EFT kombinerar knackning på specifika akupunkter med mental fokusering och emotionell träning. EFT stimulerar kroppens självläkande förmåga, och är ett handfast komplement till både KBT och mindfulness. Forskning har visat att EFT effektivt lugnar ner den del av hjärnan som aktiverar kroppens stressreaktion. Ett 60-tal studier visar på metodens snabba och varaktiga effekt.

GO EFT Tapping© är Sara Berns variant av Tapping som grundar sig på samma knackningsmetod som Clinical EFT© (av Dr. Dawson Church). GO EFT Tapping© hämtar också inspiration av Mindful Tapping™ (av Kjell och Ann-Sofie Forsberg). Saras långa erfarenhet inom ledarskap och personligt ledarskap. Saras ingenjörsbakgrund, tillsammans med kunskap inom stress- och smärtforskning, epigenetik, biovetenskap och neurovetenskap bidrar till hennes möjlighet att lära ut EFT på ett pedagogiskt och förtroendeingivande sätt, till och med för manliga ingenjörer. Sara är certifierad Avancerad EFT terapeut av AAMET och styrelseledamot i EFT förbundet – Yrkesförbundet för EFT och knackningsmetoder.



Skillnaden mellan GO EFT Tapping© och vanlig EFT är att vi fokuserar på att hitta de fysiska förnimmelserna som hör ihop med våra störande upplevelser och obehag, istället för att sätta intellektuella ord på våra obehagskänslor. Vi söker oss till dessa förnimmelser, inre bilder och tankar, som våra problem leder till och vi knackar på dem medan vi följer förändringen medan den utvecklar sig, dämpas och/eller försvinner. Du får lära dig hur du kan använda metoden mycket diskret, utan att andra märker av det.

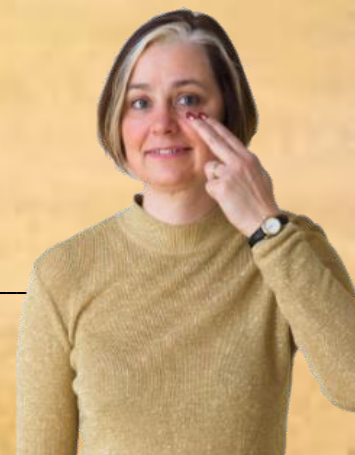
GO EFT Tapping© är ett mycket effektivt och kraftfullt vardagsverktyg, bokstavligt talat på dina fingrar. Du lär dig lösa dina vardagsproblem på ett nytt och annorlunda sätt. Alla oavsett bakgrund är välkomna, mångfald är till och med önskvärd. Lär dig denna metod och du har ett verktyg för livet som du kan använda privat, på jobbet, inom sporten såväl som i skolan. Alla kan lära sig och alla har nytta av detta.

Gruppen ger dig fler infallsvinklar – och bättre effekt! Kursen är full av demonstrationer, praktiskt arbete och teori. Undervisning, handledning och demonstrationer sker på ett sätt så att du kan känna dig trygg. Du kan ta hand om egna problem och får goda möjligheter att ta del av andras processer. På så sätt fördjupas din förståelse av hur man jobbar enkelt, snabbt och tryggt med knackande. Vi lyfter fram kursdeltagarnas egna problem; stress, oro, smärtor, obehagliga tankar och händelser kopplade till t.ex. jobb, skola, barndom. Grupparbete (Borrowing Benefits). Tänk gärna igenom i förväg vad du vill arbeta med hos dig själv.

Du får lära dig Donna Edens 5-minuters dagliga energioövningar. Utmärkt hjälp för att samla dig, få lugn, bli energifylld och tänka klarare. Superenkla övningar baserade på lång och gedigen erfarenhet.

Du får ett kursintyg hemskickat efter kursdagen. Denna beskrivning kan laddas ned på:

http://eft.lifecoaching4u.net/wp-content/uploads/2014/10/EFT-kurs-Nivå-1_med-GO-EFT-Tapping.pdf



*Det mesta av isbergen ligger under ytan.
Med GO EFT Tapping® jobbar du
effektivt på djupet med
kropp och sinne.
Sedan kan du flyga fritt som måsen...*

DETALJERAD KURSBEKRIVNING - ENLIGT AAMETS RIKTLINJER



- Bakgrunden till EFT och till mitt arbetssätt GO EFT Tapping®
- Grundprinciperna i EFT
- Ursprungsversionen av EFT (Basic Recipe)
- Kortversioner och ett ordlöst smidigt tillvägagångssätt (FEKAK®).
- Med hjälp av inre bilder och filmer, The Movie Technique, arbetar du med störande händelser, obehagliga minnen och stressande händelser i framtiden. Efter denna dag har du befriat dig från några obehagliga, otrevliga och kanske också smärtsamma, minnen.
- EFT för smärtor, värk, rörlighet, spänningar och stelhet
- EFT för sötsug och andra beroende (addiktiva) beteenden
- Självbehandling av din stress, ilska, ledsenhet, skam och rädsla
- Hur du kan ta hand om och befria dig från ditt eget livsbagage, Personal Peace Procedure
- Varför det är viktigt att vara specifik i arbetet och vad detta innebär. Hur helheten speglas i detaljerna
- Att uppmärksamma de nya insikter som kommer fram
- Hur och när du kan hjälpa andra och när du bör söka hjälp.
- Donna Edens 5 minuters program – för koncentration, avspänning och ökad energi.

PRAKTISKA DETALJER

- Pris:** 1700:- [EFT bok](#) ingår i priset (värde 200:-) För företag tillkommer 25% moms.
- Tid:** 9.30 – 17.30. Lunchrast cirka 75 minuter inklusive frivillig promenad
- Mat/Fika:** Lunch (Enklare hemma hos Sara), kaffe/te och Gröna Smoothies ingår.
- Deltagare:** 4-5 deltagare
- Plats:** Gamla Stockholmsv. 120, Huddinge (Närmsta busshållplats: Källbrinks IP)
- Anmälan:** Sara@GoldenOpportunity.se, med titel: Intresse – EFT Nivå 1
Vi kör på angivet datum, eller när vi har minst 4 intresserade anmälda.
- Kursledare:** Sara Bern
- Referenser:** Läs mer om kundfall och referenser på: www.HowToEFT.biz

