

## **Med EFT kan du inte låtsas**

*Jag har gått många kurser i personlig utveckling, healing av olika slag, akupressur, samtalsterapeututbildning m.m. de senaste 25 åren med ett mål, att både kunna hjälpa mig själv och andra. Men vart har jag egentligen kommit?*

*En sak som blev tydlig för mig under EFT kursen är att jag blev rädd för den kraft som jag kunde ana i EFT, kanske det var möjligt att frigöra sig med EFT.*

*Jag tror att EFT kommer att visa sig vara en banbrytande metod eftersom du kommer åt det som finns bakom intellektet. I traditionell terapi så kan du "hålla dig uppe i huvudet" och bara kortvarigt vistas i känslan men du kommer inte åt kroppsminnen som är omedvetna eller som du till och med försöker gömma för dig själv. Du kan till och med vara "en duktig klient" (välja vad du tar upp) eller låtsas att det hjälpt fast du är lika rädd eller har lika bunden energi som innan. Med EFT kan du inte låtsas. Om du välkomnar EFT fullt ut så kan du inte styra det du upplever med intellektet. Det som din själ längtar efter att frigöra kommer att frigöras, förr eller senare, om du fortsätter att skapa utrymme och "knacka".*

*Jag har använt EFT för att ta bort oro och stress i vardagen eller för att ändra min sinnesstämning. Jag har också använt EFT när jag har haft svårt att varva ner och somna på kvällen. EFT är ett fantastiskt självhjälpsverktyg och jag är övertygad om att både energimedicin och energipsykologi, som EFT, är framtiden.*

*Stort tack Kjell och Ann-Sofi. Fortsätt med ert goda arbete.*

Marita Westblom  
Samtalsterapeut och kursledare