



Helse & Velvære

Farvel til flyskræk

Karin Maria Svendsen fra Klinik Stjernelyset i Greve behandler fobier ved hjælp af »tankefeltterapi«.

I nogle parforhold kan planlægning af sommerferien give den ene mæredidt.

Partneren går helhjerteret ind for et chartermål, der indebærer fly, men

desværre lider du selv af flyskræk.

Det betyder, at du må vælge at sige klart fra eller bide skrækken i dig. Men nu er der heldigvis råd og effektiv hjælp at hente. Psykoterapeut Karin Maria Svendsen, ejer af Klinik Stjernelyset i Greve, videreuddannede sig for en del år siden i den revolutionerende be-

handlingsform »tankefeltterapi«, der på en nem, yderst hurtig og effektiv måde kan kurere fobier, såsom flyskræk. Tankefeltterapi (TFT) er lige så effektiv til at fjerne andre typer af fobier, som f.eks. tandlægeskræk, angst for nåle, eksamensangst, præstationsangst og panisk skræk for edderkopper, slanger og alle andre dyr.

(TFT) kombinerer Østens viden om kroppens energibaner – akupunkturpunkter – med psykologisk samtalete-

rapi.

TFT er dog vidt forskellig fra akupunktur, idet den går direkte ind på tankefeltet og forløser traumer som f.eks. fobier. Behandlingen starter med en samtale om det aktuelle problem.

Derefter vejledes klienten til at banke let med to fingre på en række af kroppens energipunkter, mens han/hun tænker intenst på sin skræk og mærker ind til sit ubehag.

Ved denne sammenkobling af tanke/følelse og

aktivering af energipunkter på meridianbanerne, slippes uønskede tanker og kropsreaktioner.

- Det er en meget stor glæde at kunne hjælpe mennesker, så de bliver fri af deres fobier. I næsten alle tilfælde er en-to behandlinger nok, siger Karin Maria Svendsen, der også har rigtig gode erfaringer med f.eks. behandling af stress, manglende selvværd, depression, vrede, smerter og tvangstanker.

