



Jag har provat EFT för första gången och är helt upprymd av vad jag lyckades åstadkomma. Kom till mitt möte otroligt nedstämd, låg och energilös. Efter en timme känner jag mig lättad, glad och fylld med energi.

Jag har tidigare gått hos psykologer, psykoterapeuter och i annan samtalsterapi, men aldrig uppnått det jag idag gjort med EFT. Helt underbart. Jag rekommenderar verkligen alla att prova på EFT.

Saritha Nath, 30 år

Det har funnits kriser i mitt liv men jag har alltid fixat att resa mig igen och få harmoni i livet.

Efter flera månaders grubblande och funderande efter ett för mig stort svek med tappad tilltro, insåg jag att detta fixar jag inte eftersom det blev bara värre och värre. Sveket slukade mina tankar och tid och gjorde mig skör. Jag kände inte igen mig själv och insåg att jag inte skulle klara detta själv. Jag behövde hjälp.

Efter kontakt med Irene och EFT återfick jag min styrka, mitt lugn och trygghet. Det är svårt för mig att förstå vad som hände men jag genomgick en radikal och positiv förändring med hjälp av EFT efter en enda gång. Jag har absolut inte förlåtit men kan tänka på sveket utan att få hjärtklappning och tycker att jag blivit mera engagerad i nuet. Det som har hänt kan jag inte påverka i efterhand men jag kan förhålla mig sansat till det. Livet är nu och målet att MÅ BRA uppnår jag nästan varje dag!

Tack Irene för att du introducerade mig!

Kvinna 50 år, Umeå

Sedan jag fått barn har jag blivit allt mer flygrädd. För några år sedan skulle jag och barnen flyga till Seattle i 3 långa etapper, en av dem fasansfulla 9 timmar! Avresedatum närmade sig och jag var till sist helt panikslagen. Men resan kunde inte avbokas – inte heller ville jag äta lugnande tabletter.

Jag var skeptisk till att Iréne skulle kunna hjälpa mig med de känslor av klaustrofobi som skapade sådan ångest hos mig. Då vi träffades jobbade vi först med några avslappnings- och andningsövningar. Sedan visade hon mig hur EFT fungerar, och hur jag t.o.m. skulle kunna använda mig av EFT på planet utan att någon märkte det. Mådde bättre efter det här, men litade ändå inte på att det skulle ha någon effekt.

Avresedagen mådde jag lite illa av nervositet. Jag gjorde mina EFT-övningar och lyckades t.o.m äta frukost! Tre flighter senare stod jag på Sea Tac Airport och tänkte: "Wow! Jag klarade det!" Det var en fantastisk känsla. Ingen panik under hela resan. Det märkliga var att jag kände mig lugn och avspänd i flera veckor efteråt. Jag var lite nervös inför hemresan, men den gick bra.

Annika Bindler, Umeå

Jag har haft problem med att sova i flera år. Det var speciellt de nätter då jag hade mycket på jobbet dagen därpå som jag hade svårt att somna och dessutom sov väldigt oroligt. Vaknade en gång i timmen, kollade väckarklockan. Katastrof om jag försov mig eller en hemsk dag om jag inte lyckades somna!

Efter att ha benat upp problemet lite satte vi igång med själva EFT-behandlingen. Iréne guidade, jag masserade själv mina ”lugn och ro”- punkter. Det dröjde inte länge förrän jag såg problemet i ett helt nytt ljus. Kunde till och med dra på mun åt min oro!

Det mest fantastiska var att jag natten därpå bara vaknade upp en enda gång! Sedan dess har jag gjort EFT då och då själv innan jag ska sova, och numer vaknar jag utsövd på morgnarna, efter en hel natts sömn. Hur skönt som helst.

Kvinna, 42 år

I mitt yrke som musiker – violinist – kan man ibland bli offer för sina nerver. Det gäller ju prestera på topp. Liksom många av mina kolleger har jag problem med långa, svaga toner – då börjar jag automatiskt darra på stråken.

Tack vare EFT fick jag hjälp att hitta in till det allra väsentligaste, ända in i märgen, förnimma det - och sedan hitta en inre bild som hjälpte mig att klara av den pressade situationen. Det är inte så mycket fråga om att söka bakåt för att lista ut **varför** det händer – utan snarare att lära mig att jag redan har de inre resurser som behövs för att klara de där tonerna. Jag vet att jag nu har verktyget att lugna ner mig då paniknervositeten slår till, bara det är en trygghet. Jag har provat EFT flera gånger, det fungerar alltid.

Els-Marie Landin, 56 år