

No Open Wounds

Heal Traumatic Stress NOW

Med TankeFältTerapi
läker du dina sår



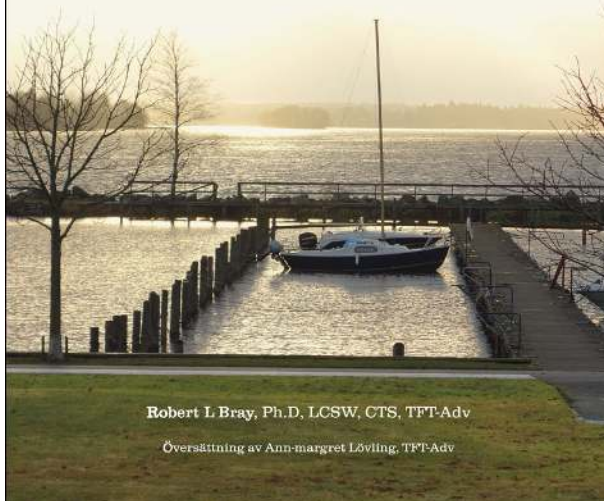
Robert L Bray, Ph.D, LCSW, CTS, TFT-Adv

Översättning av Ann-margret Lövling, TFT-Adv

No Open Wounds

Heal Traumatic Stress NOW

Med TankeFältTerapi
läker du dina sår



Robert L. Bray, Ph.D., LCSW, CTS, TFT-Adv

Översättning av Ann-margret Lövfing, TFT-Adv

NOW No Open Wounds

Heal Traumatic Stress NOW

Med TankeFältTerapi
läker du dina sår

Robert L Bray, Ph.D, LCSW, CTS, TFT-Adv

Översättning av Ann-margret Lövling, TFT-Adv

Books on Demand

Med denna bok har författaren en ambition att ge en korrekt och vederhäftig information inom de ämnesområden som avhandlas i boken. Syftet med boken är inte att erbjuda professionella medicinska och/eller psykologiska råd och tjänster. All användning av informationen i denna bok sker på läsarnas eget ansvar. Författare, översättare och förlag friskriver sig från allt ansvar för läsarens direkta eller indirekta användning eller tillämpning av den information som finns i denna bok. Professionell, psykologisk och/eller medicinsk rådgivning eller annan sakkunnig hjälp bör sökas så fort ett sådant behov uppstår.

Namnen på personerna i berättelserna i boken är fiktiva för att undvika identifiering och igenkänande.

Till

Den här boken tillägnar jag de kvinnor i mitt liv som genom att vara goda föredömen har lärt mig värdet av att leva livet med integritet: Edna D Bray, min mor, Diane Takvorian, min fru och Nazeli Cholakian, Dianas mormor som överlevde Nazi-tysklands folkmord.

Tack

Jag är skyldig alla dem, som med sin kunskap och visdom bidragit till den här boken, ett stort varmt tack! Ni har en stor del i att den här boken har kommit till. Det är min förhoppning att alla ni som har bidragit med er energi, tid, kunskap, erfarenhet och intelligens för att stödja den här boken kommer att få er välförtjänta belöning.

Det är så många som på olika sätt har bidragit till min utveckling och kunskapsinhämtning. Er inspiration och ert inflytande på mig har påverkat utformningen av den här boken. Jag kan tyvärr inte, av utrymmesskäl, namnge er alla med namn. Men jag vill ändå rikta ett speciellt tack till mina klienter, som genom sin tillit och tålamod delat med sig av sina erfarenheter, och som har lärt mig att det är möjligt att överleva och komma tillbaka efter att ha blivit utsatt för det värsta som livet har att erbjuda.

Ett speciellt tack till Roger Callahan, som har varit den drivande kraften för att skapa nya vägar till läkning och som med sin djupa källa av kunskap och klokhet, starkt har bidragit till att jag har utvecklat min förmåga att hjälpa dem som har genomlidit svår traumatisk stress.

Jag vill också visa min stora uppskattning till nedanstående personer som har hjälpt mig att ta fram underlag och material till den här boken: Joanne Callahan, Chris Trautner, Bruce Ramsey, Caroline Sakai, Suzanne Connelly, Walter (Chip) Atkin, Marjorie Helm, Jenny Edwards, Shirley MacInnis, Ron Ringo, Polly Tyler, Neal Rudberg, Holly Colt och Jayne Crips. Jag vill också rikta ett tack till min affärscoach, Sabrina Braham.

Innehållsförteckning

Grundläggande behandling vid traumatisk stress

Del ett: Komplettera med nya verktyg

Introduktion: Läk dina sår. Lev hälsosamt, Lev kärlekfullt, Lev med glädje. Lev NU! (NOW).

Så här använder du boken

Kapitel ett: Ingredienser som är nödvändiga för att uppnå återhämtning från svår traumatisk stress.

Att kunna fortsätta arbeta, tack vare TankeFältTerapi

NOW och TankeFältTerapi

Använd TankeFältTerapi för återhämtning från traumatisk stress

Stressorer, stressreaktioner och andra orsaker till övermäktiga känslor

Sluta att leva utifrån dina traumatiska stressreaktioner

Använd andras erfarenhet i din läkningsprocess

Att övervinna hopplöshet, isolering och beroende

Fakta om TankeFältTerapi som är bra att känna till

Kapitel två: Läk dina öppna sår med hjälp av TankeFältTerapi

Sov om natten: Sluta älta tidigare händelser

Förminska skytten: Ge minnena rätt perspektiv

Vad och var är ett TankeFält?

TankeFältTerapi: Bakgrund och utveckling

Projekt inom TankeFältTerapi

Vad är det som händer vid en behandling?

Starta förändringsprocessen – bli mer hel nu

Ge TankeFältTerapi en chans

Grund-algoritim för behandling av traumatisk stress

Kapitel tre: Ett nytt sätt att se på

läkningsprocessen med hjälp av TankeFältTerapi

Oläkta sår i själen gör att det är svårt att avgöra om man är i säkerhet eller ej

Ett sätt att se på TankeFältTerapi och hur TFT fungerar
TankeFältTerapi i förhållande till fakta och teorier
Beskriv din upplevelse av verkligheten så tydligt som möjligt

Läkningsprocessen börjar med ett rofyllt sinne och en kropp fri från spänningar

TankeFältTerapi hjälper dig att hitta grundorsaken till problemet: Hur kan man gå vidare efter att ha dödat en annan människa?

Utmana dig själv till att göra viktiga förändringar

Gör det du måste göra, men "knacka" först

Kan jag "knacka" på mig själv med andra i närheten?

Smarta tips så att du kan "knacka" när du behöver

Del två: Vad du behöver veta om Traumatisk stress

Kapitel fyra: Traumatiska stressorer och Traumatiska stressreaktioner

Genom att berätta din historia tar du tillbaka kontrollen: Arbeta dig genom dina olika lager

Vad är det som kännetecknar traumatiska händelser?

Traumatiska stressreaktioner vs Copingstrategier

Vanliga traumatiska stressreaktioner

Vardagliga stressfaktorer och stressreaktioner vs

Traumatiska stressfaktorer och traumatisk stress

Tid - en faktor för att bestämma graden av svårighet

Fobier vs Traumatiska stressreaktioner

Fobi för småkryp: "Jag kan låta dem leva eller ha ihjäl dem, det spelar ingen roll vilket"

Rädd för att tala inför publik: "Vad är problemet?"

Traumatiska händelser som utlöser en traumatisk stressreaktion: En pragmatisk definition

Kapitel fem: Har du upplevt en Traumatisk stressreaktion? Gör din egen bedömning

Hjälp dig själv att hjälpa andra: Så hanterar du de svåra känslor som andras berättelser väcker hos dig

Genomgår du en Traumatisk stressreaktion?

I kontakten med andra kan traumatiska stressfaktorer aktiveras

En barndom med våld, smärta och psykisk misshandel?

Då ökar känsligheten för traumatiska stressfaktorer

En känsla av trygghet i en otrygg värld

Att vara här och nu

NOW-testet – var i läkningsprocessen är du nu?

NOW-testet

Vad innebär dina testresultat?

Glöm inte att ta hand om dig själv när du hjälper andra

Daglig påminnelse genom företagets logotype

Det viktigaste är dina egna stressreaktioner

Del tre: Recovery NOW

Kapitel sex: NOW, navigera mot kärlek och glädje

Börja i en trygg miljö

Tillåter dina symptom dig att vara *här och nu*?

Sluta att springa bort, spring mot läkningen istället

Välj din destination

Lägg upp en trygg och säker kurs i din plotter

Gå inte för fort fram – exponeringsterapier får ta den tid som behövs – takten bestämmer du

Ha tillit till din egen process

Jag gav honom ringen!

Kapitel sju: Vad var det som hände? Du har en unik kunskap och erfarenhet som hjälper dig på vägen

Att känna avståndet i tid och rum hjälper dig att vara *här och nu*

Titta på bilderna

Bearbeta den traumatiska upplevelsen

Se tillbaka på ett annat sätt

Fastställ koordinaterna för platsen och tidsbestäm händelsen

Att bearbeta mer än själva händelsen

Låt inte känslorna vara i vägen

När flygplanen träffar tvillingtornen – kan man förstå vad det var som hände?

Kapitel åtta: Sträva mot ett liv i lugn, harmoni och inre trygghet

Integrera förändringarna

Standard för total läkning

Arbeta med dina livsavgörande val

Finns det någon rättvisa?

Ibland undrar jag – Hur tänkte Gud?

Att börja om efter ett antal traumatiska händelser

Navigera i livets strida ström

Val som hjälper dig att leva med integritet

NOW-metoden – en summering av läkningsprocessen efter traumatiska stressupplevelser

Del fyra: Vanliga frågeställningar i samband med läkningsprocessen efter en traumatisk stressupplevelse

Kapitel nio: Att läka sorgen efter att ha förlorat en nära vän eller anhörig

Ta aktiv del i sorgearbetet

Att samtidigt kunna läka sig och hjälpa andra

Att leva och känna saknaden

Att komma förbi smärta som minnen väckt upp

“Ja, nu förstår jag!” – Dela med dig och du blir förstådd

Gemensamma värderingar ger kraft till att gå vidare

Jag använder de känslor som min fars död väckte inom mig till något positivt

Ett barn förlorar sitt älsklingsdjur

Cinnamon och Sierra – att kunna känna sig glad

Kapitel tio: Att sluta med missbruk och andra ohälsosamma vanor

Konfrontera ditt nuvarande negativa agerande

Att hitta lösningar som fungerar

När alkohol inte fungerar

Så här känns det att vara en icke rökare

Äntligen fri: Nu är jag kvitt marijuanan

När det inte är helt uppenbart att det är ett beroende
Hunger och tomhet är två olika saker

Kapitel elva: Lev NOW, befriad från barndomens våld och övergrepp

Det förflutna är en del av NOW-processen

När våld är en traumatisk stressor

Läk såren från barndomen

Sebastian och hans son

Läk ditt inre barns oläkta sår

Fysisk smärta och själsliga sår i tidig barndom

Att komma ut ur garderoben

Extrema copingstrategier

Att vara så trygg så att du kan vara dig själv

Sammanfattning

Del fem: TankeFältTerapi - så här gör du

Introduktion

Problemförteckning

Här hittar du de olika knackpunkterna

Här hittar du de olika knackpunkterna, se bild

Grund-algoritm för Traumatisk Stress

Grund-algoritm för

Stress, lättare ångest, rädsla

Fobier och stark rädsla (inte spindelfobi).

Beroende, tvångshandlingar

Grund-algoritm för

Spindelfobi

Klaustrofobi

Beroende, tvångshandlingar (variant nr 2).

Grund-algoritm för

Depression

Fysisk smärta

Grund-algoritm för stark ilska och ursinne

Grund-algoritm för skam och förlägenhet

Grund-algoritm för ilska och frustration

Grund-algoritm för skuld

Nästa steg

[Nyckelbensandning](#)

[Tips som hjälper dig att fokusera på ditt arbete med TFT](#)

[Tips som hjälper dig att mäta intensiteten i din känsla](#)

[Vad är Psykologisk Reversering, PR?](#)

[Vad är Individuella Energi Toxiner, IET, och hur hanterar man dem?](#)

[Metoder för att identifiera Individuella Energi Toxiner](#)

[TankeFältTerapi i andra sammanhang](#)

[Referenser](#)

[Sökordsregister](#)

Grundläggande algoritm vid behandling av traumatisk stress

Steg Ett Fokusera i tankarna på ditt problem och fastställ din "Subjective Units of Distress (SUD) genom att göra en uppskattning av hur stark känsla av obehag du har på en skala från 1 till 10, där 1= ingen obehagskänsla och 10= värstat änkbara.

Steg Två Använd fingertopparna på ena handens fingrar (pekfinger, långfinger och ringfinger) för att knacka (tap) ca 10 ggr på:

Sidan av handen

Under näsan

Början på ögonbrynet

Under ögat

Under armen

Under nyckelbenet

På lillfingret (på nagelbandet på sidan mot tummen)

Under nyckelbenet

På pekfingret (på nagelbandet på sidan mot tummen)

Under nyckelbenet

Steg Tre Gör 9G samtidigt som du "knackar" på Gammutpunkten:

1. Blunda

2. Öppna ögonen

3. Titta ner till vänster

4. Titta ner till höger

5. Rör blicken i en cirkel

6. Rör blicken i en cirkel åt andra hållet

7. Nynna lite grand

8. Räkna till fem
9. Nynna igen.

Steg Fyra Repetera steg två

Steg Fem Gör en uppskattning av din SUD, se steg ett. Repetera steg två till fem, när du upplever en SUD på 1 eller 2 gå till steg sex.

Steg Sex Håll huvudet stilla och rör blicken sakta från golv till tak samtidigt som du knackar på Gammutpunkten. Låt det ta 6 - 7 sekunder. Upprepa 3 gånger.

Var hittar jag "knack"-punkterna?

Under armen På revbenskanten ca 1 dm rakt under armhålan (under bh-bandet på kvinnor - det händer ofta att punkten är öm).

Nyckelben Ca 2,5cm nedanför halsgropen och sedan ca 2,5cm till höger eller vänster.

Under ögat Rakt under pupillen när du tittar rakt fram och på kanten av kindbenet.

Hakan I gropen rakt under underläppen.

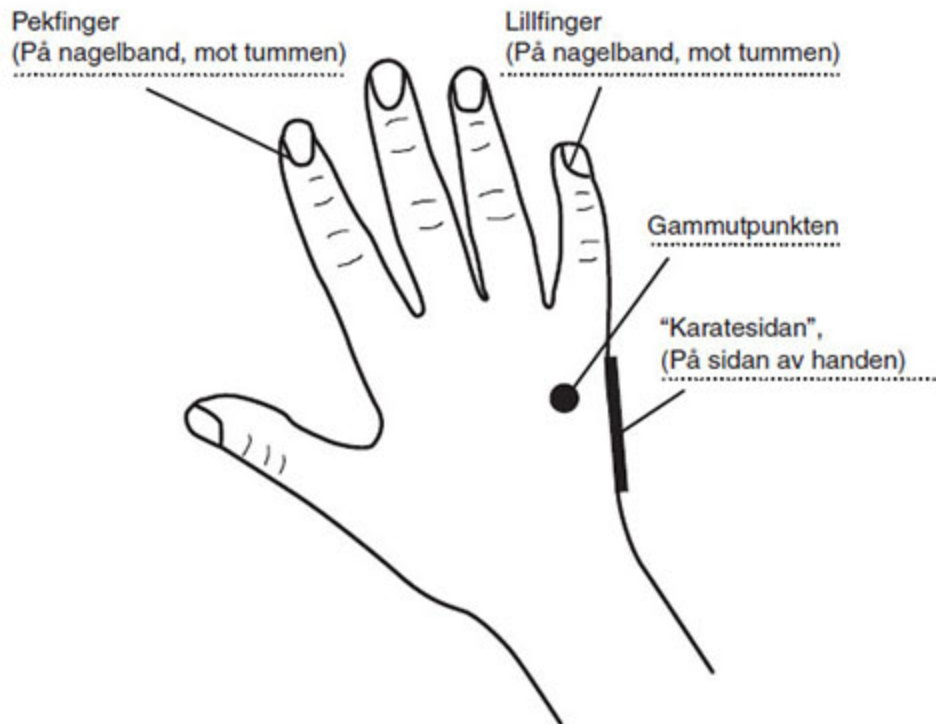
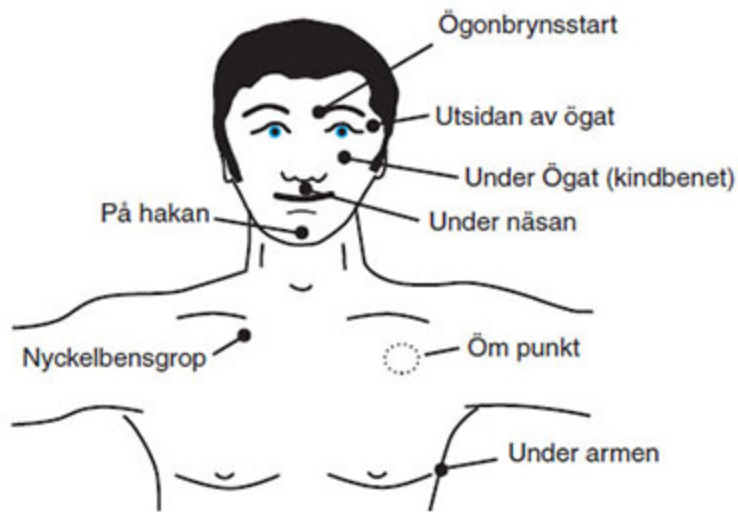
Ögonbryn Ovanför näsan, på punkten där ögonbrynet börjar.

Gammutpunkten Följ en linje från gropen mellan ring- och lillfingerknogarna på ovansidan på handen så att du hamnar på en punkt halvvägs mot handleden.

Pekfinger På nagelbandet, vid nagelroten på den sida som är mot tummen.

Lillfinger	På nagelbandet, vid nagelroten på den sida som är mot tummen.
Utsidan av ögat	Ett par centimeter från den yttre ögonvrån
Sidan av handen	På "karate"-punkten, på lillfingersidan.
Under näsan	Mitt i mellan näsan och överläppen.

Behandlingspunkter TFT



Del ett

Komplettera med nya verktyg

Introduktion

**Läk dina sår. Lev hälsosamt. Lev kärleksfullt.
Lev med glädje. Lev NU (NOW).**

Har du någon gång upplevt en stark förtvivlan på grund av något du personligen har upplevt? Har du någon gång känt dig totalt hjälplös? Har du någon gång upplevt en händelse där du tvivlat på att du skall överleva? Har dina känslor inför det du upplevt tagit överhanden över all sans och förnuft?

Det kanske bara är ett enda tillfälle som har påverkat dig så starkt att det har fastnat på din näthinna och verkar vara fastbränt där för evigt. Eller så har du genom hela livet upplevt så mycket våld och smärta att det verkar fortsätta i all oändlighet? Ett resultat av detta är att du nu kan uppleva enstaka problem som t.ex. sömn-svårigheter eller så kanske du överreagerar på starka ljud eller liknande.

Eller är det så att du har svårigheter på flera olika områden som plötsliga vredesutbrott? Svårighet att få och kunna behålla nära relationer? Överdrivet intag av mat och/eller alkohol eller annan överdriven konsumtion? Du kanske kör bil vårdslöst eller t.o.m. alkoholpåverkad? Har lätt för att ta till våld? Eller det dyker upp ovälkomna minnen i ditt medvetande som du har svårt att låta bli att tänka på? Och allt det här gör att du känner att du har förlorat kontroll, inriktning och sammanhang i olika delar av ditt liv.

De här symtomen eller reaktionerna på det trauma du har upplevt, kan liknas vid ett öppet sår. Och som med de flesta öppna sår kräver de en hel del arbete och uppmärksamhet innan de har läkts. Det krävs också en del arbete och fokusering för att läkningsprocessen skall komma igång.

Trots de öppna sårn och de ärr du har, så kan du nu befria dig från det känslomässiga lidande och de känslomässiga överreaktioner som är resultatet av dina traumatiska upplevelser. Genom att använda den hjälp till självhjälp för att lindra effekterna av traumatisk stress, som den här boken erbjuder kommer du att upptäcka att du inte längre behöver leva med öppna sår, No Open Wounds (NOW). Genom Thought Field Therapy, TankeFältTerapi kommer du att upptäcka ett nytt sätt att få slut på smärtan, bli fri från det förflutna samt slippa ångest och rädsla för hur det ska bli i framtiden.

Att du nu har valt att läsa den här boken, beror med största sannolikhet på att du åtskilliga gånger har konfronterats med olika problem som har sitt ursprung i dina tidigare trauman. Du har troligen gjort din hemläxa och läst åtskilliga böcker för att försöka lösa de problem som utgör svårigheterna i ditt liv. Du kanske har pratat med vänner du har förtroende för och/eller med helt främmande personer när du har sökt svar och lösningar på frågorna varför och hur du skall få slut på ditt lidande. Du har säkert också lagt ut åtskilliga tusen kronor och massor med tid hos dem som erbjuder professionell hjälp, detta har kanske gett dig en viss lindring i ditt lidande. Om allt detta hade gett dig den hjälp du eftersträvar, hade du med största sannolikhet inte börjat läsa den här boken.

Ett stort problem är att psykoterapeuter och andra professionella som har till uppgift att hjälpa till med den mentala hälsan *inte vet vad vi som mänskliga varelser upplever som rätt och hälsosamt för oss*. Det är snarare så att vi befinner oss i en återvändsgränd när vi söker hjälp och det innebär att vi inte har möjlighet att agera med förnuft och i linje med den inre vägledning som vi alla vanligtvis vi har tillgång till. De flesta av oss vet vad som är rätt och fel. Och vi vet i de flesta fall vad som är bra för oss. Men många

av oss kan inte motstå den känsla som tar överhanden när vi blir starkt känslomässigt påverkade. Och då förlorar vi den mentala styrka, som gör att vi kan välja bra och hälsosamma alternativ.

Orsaken till detta är enkel: Tidigare traumatiska händelser kan påverka händelser i nuet. Med andra ord, hur vi reagerar på svåra upplevelser i nuet beror inte på det som händer nu utan på vad vi har upplevt tidigare i livet. Minnet av det som vi tidigare har upplevt som ångestfullt och skrämmande kan ibland vara lika skrämmande och kraftfullt som det var när det faktiskt inträffade. Därför är det svårt för oss att försöka tänka i nya positiva banor. Ångest eller depressionen tar udden av vår styrka och gör oss oförmögna att agera i förhållande till vad som är bäst för oss. TankeFältTerapi kan eliminera den känslan som tar överhanden när du blir känslomässigt upprörd och ge dig din inre styrka tillbaka, så att du kan agera utefter vad vet är bäst för dig. NOW, No Open Wounds, vägleder dig i din läkningsprocess, så att du känner dig trygg i nuet. Processen hjälper dig också att se vilka olika valmöjligheter du har inför framtiden.

Jag har i min proffession arbetat som socialhandläggare, familjeterapeut och specialist. När det gäller hantering av traumatisk stress, så använder jag mig framförallt av Callahan® Techniques Thought Field Therapy. Jag är trygg och säker i min roll som terapeut, där jag snabbt och effektivt kan hjälpa enskilda, par, familjer och grupper med olika problemlösningar. Sen jag, för mer än 35 år sedan, hade mitt första stödsamtal över telefon har jag genomfört tusentals terapi-sessioner med människor i kris. Jag har hjälpt många att överleva och finna läkning efter de mest skiftande sorters övergrepp i barndomen. Jag har hjälpt till att läka såren vid: Förlust av barn, föräldrars plötsliga och oväntade dödsfall, bilolyckor, olycksfall på arbetsplatser,

sexuella övergrepp, mordförsök, mord på barn eller någon annan nära anhörig, skolskjutningar, terroristattacker, militära strider och andra krigserfarenheter, politisk tortyr och många andra former av traumatisk stress. Den kunskap som jag nu delar med mig av, baseras på den erfarenhet som jag har fått under dessa år av professionellt arbete med traumabehandling. Jag har under dessa år sett och upplevt hur människan effektivt kan läkas och skapa förändring i sitt liv.

Det fantastiska med mitt arbete är att jag vid varje möte med andra människor har fått mycket mer tillbaka än vad jag själv har bidragit med i tid och engagemang. Vid varje kontakt jag har haft med en medmänniska har jag lärt mig något om mig själv, hur jag kan hjälpa, om det fantastiska spectrat av känslor som vi har tillgång till och vilka möjligheter som livet erbjuder oss. Varje kontakt med en klient fyller mig med hopp och kärlek. Med den här boken vill jag förmedla just den känslan av hopp och kärlek till dig.

Eftersom jag har specialiserat mig på behandling av traumatisk stress kommer jag i den här boken att återge många berättelser om människor som upplevt hemska händelser i sitt liv och vad som händer med människor som har blivit fångar i sina upplevelser av traumatisk stress. Berättelserna är återgivna i kursiv stil. Det som driver och inspirerar mig är att hjälpa människor att bli fria från bojorna av tidigare upplevda trauman. Jag försöker att inte fokusera på fruktansvärda händelser som slutar med död, förintelse, tortyr eller onödigt lidande. Eftersom du har valt att läsa den här boken är det troligt att du har egna erfarenheter som är mer än tillräckligt förfärliga. Därför har jag valt att de berättelser som jag återger endast ska innehålla beskrivningar som är tillräckligt realistiska för att du skall kunna identifiera dig med dem som det handlar om, så att berättelsen skall hjälpa dig att se möjligheten till din

egen lindring av dina besvär. Det innebär att du själv måste göra en bedömning av vad du kan hantera. Om du, trots min intention, upplever att berättelserna väcker för starka känslor inom dig, börja med att "knacka" och använd TankeFältTerapi för att behandla dig själv. Det finns en enkel beskrivning av hur du gör, steg för steg, i början av boken.

Så här använder du boken

Jag har lagt upp innehållet i den här boken så att du kan använda den på flera olika sätt. Du som vill läsa boken från pärm till pärm, innan du använder verktygen i den, kan göra det. Men, du som vill "skrida till verket" direkt eller som har ett starkt behov av omedelbar hjälp, kan fokusera på ett speciellt problem och söka det via innehållsförteckningen, för att på en gång få tillgång till de verktyg som erbjuds.

Boken är uppdelad i fem avsnitt. Varje avsnitt representerar och visar på, på vilka olika sätt man kan använda TankeFältTerapi. Beroende på var du är i processen i att läka dina öppna sår (NOW recovery process) får du genom TFT (TankeFältTerapi) ett verktyg som ger dig möjlighet att reflektera över dina upplevelser och din nuvarande situation. Du kan med hjälp av TFT göra det i ett lugnt tillstånd, utan att de obehagliga känslorna tar överhanden.

Det ger dig en möjlighet att med sunt förnuft och eftertanke, planera för ditt nästa steg i rehabiliteringsprocessen.

Del ett, innehåller en introduktion och tre kapitel. Du får en överblick av de möjligheter som boken erbjuder och hur du börjar använda TFT. Du får hjälp att bekvämt och enkelt ta dig an arbetet med att läka dina öppna sår.

Del två, innehåller allt du behöver veta om traumatisk stress: Hur definierar man traumatisk stress, olika fallbeskrivningar, effekter och normala reaktioner. Dessutom finns det hjälpmedel som hjälper dig att få en uppfattning om hur stora dina besvär är. De här två kapitlen innehåller exempel på hur viktigt det är med fokusering och på ett antal andra viktiga aspekter när det gäller behandling av

traumatisk stress med TFT. Du får förklaring till olika naturliga reaktioner som kan uppkomma efter upplevelser av traumatisk stress.

Del tre, erbjuder en komplett förklaring av hur NOW-modellen kan hjälpa till vid läkningsprocessen efter en traumatiska stressupplevelse. Det är enskilda delarna som utgör själva processen. Vad man kan förvänta sig varierar från person till person, beroende på den enskilde individens egna erfarenheter. Det gäller också den egna medvetenheten om när man har uppnått full läkning. Det första kapitlet i den här delen hjälper dig att komma förbi de olika besvärande symtomen och leder dig vidare till nästa kapitel där du kan titta tillbaka på och få någon slags förståelse av vad det var som hände vid din traumatiska upplevelse. Det sista kapitlet hjälper dig att dra nytta av din kunskap, förståelse och erfarenhet, så att du kan gå vidare med förändringen och utvecklingen av ditt liv.

Del fyra, har tre kapitel som behandlar de delar som oftast behöver bearbetas för att uppnå full läkning. Du kan ha behov av att bearbeta alla eller inget alls av dessa problemområden: 1) Traumatisk sorg och saknad. 2) Okontrollerat uppträdande, beroende eller andra dåliga vanor i samband med försök att hantera ångesten efter att ha upplevt traumatisk stress. 3) Fortsatt påverkan från övergrepp i barndomen som förhindrar läkning i vuxen ålder.

Del fem, fokuserar helt på TankeFältTerapi – på konceptet, verktyget och processen. Med de olika alternativ som ger dig bästa möjliga resultat av metoden.

Oberoende av hur du väljer att använda boken så kommer du snart att upptäcka att du snabbt och enkelt kan börja använda TFT och de verktyg som erbjuds. Anledningen till detta är enkel: Det enda du behöver göra är att använda

TFT enligt schemat i början på boken. Du behöver inte förstå vad som händer och du behöver inte i förväg tro på att det fungerar. Och du behöver inte oroa dig för att göra fel. TFT ger inga negativa bieffekter: Antingen fungerar processen eller så händer ingenting. Följ bara schemat steg för steg och du kommer antingen att uppleva en klar förbättring eller ingenting alls. Det troliga är att du kommer att må bättre.

Dessutom, när du blir överväldigad av dina negativa känslor blir det svårare att förstå och ta in det du läser. Så om du känner dig för uppriven för att förstå vad du läser, stanna upp ett tag, lär dig att använda TFT, läs i början på boken, och gör ett försök att använda TFT. Sen kommer du att kunna läsa och förstå resten av innehållet i boken. Du kommer att upptäcka att du hänger med i resonemanget, beroende på att du är lugnare och att du ser saker och ting i ett klarare och mer tydligt perspektiv. Genom att börja använda TFT så har du tagit första steget i processen till att uppnå full läkning.

För några av er kommer den här boken att vara den enda du har läst eller behöver läsa, för att börja leva ditt liv fullt ut. För andra kommer den här boken att fylla den information man har saknat när man har läst andra böcker, i sökande efter att nå ett mer fullvärdigt liv. Så fort som du har upptäckt att det är tryggt, säkert och enkelt att använda TFT för att eliminera svåra känslor efter traumatiska upplevelser i det förflutna, blir du kanske inspirerad till att läsa fler böcker om hjälp till självhjälp, för att finna vägen till din egen inre styrka. TFT kompletterar alla andra metoder och verktyg för personlig utveckling som du kan komma i kontakt med genom böcker, workshops eller seminarier.

Du bör dock vara medveten om att det som jag presenterar i den här boken bara skrapar på ytan när det gäller

kunskapen om hur du kan få hjälp. Om du inte upplever någon förbättring i ditt känslomässiga hälsotillstånd genom den kunskap du får genom den här boken, ge inte upp! Att du inte upplever någon förbättring eller om du fortfarande har besvärliga känslor, kopplade till tidigare upplevda trauman, som tar överhanden, innebär bara att du behöver mer hjälp eller annan typ av hjälp. Tappa inte tron på att du kan få hjälp. Ifall du behöver mer hjälp, mer litteratur i ämnet och forskningsreferenser, så finns det information i slutet på boken.

Du har kommit så här långt i livet med en ryggsäck av erfarenheter som bara är dina egna. Vad du än kommer att lära av den här boken, så hoppas jag att du kommer ta väl hand om dig själv. Ha tålamod och var snäll mot dig själv på din egen livsresa mot ett mer hälsosamt, kärleksfullt och glädjerikt liv. Jag hoppas att du kommer att hitta dina egna vägar till att läka dina öppna sår. Sår som fortfarande får dig att känna smärtan från tidigare traumatiska upplevelser. Genom att läka dina öppna sår nu (NOW - No Open Wounds) så får du möjlighet att leva livet fullt ut i nuet.

Kapitel ett

**Delar som är nödvändiga för att uppnå läkning
efter svåra traumatiska stressupplevelser.**

***Att kunna fortsätta arbeta, tack vare
TankeFältTerapi***

Dagen började bra. Trots att det var mer trängsel än vanligt i Tbanan på morgonen hade jag kunnat koppla av och i lugn och ro läsa min bok. Mitt arbete hade varit extremt stressigt under en lång tid men när jag kom till arbetet och slog mig ner vid mitt skrivbord för att fokusera på mina arbetsuppgifter kände jag mig ändå tillfreds med tillvaron och full av tillförsikt.

Precis som jag hade satt mig ner för att koncentrera mig på dagens arbetsuppgifter hördes en kraftig smäll. Jag sköt hastigt tillbaka stolen och tittade mig desperat omkring för att hitta en säker plats. Utan att tänka mig för slängde jag mig ner under skrivbordet. Där satt jag sedan hukande, skakande och höll krampaktigt andan i spänd väntan på vad som komma skulle.

Efter ett par händselösa minuter kröp jag ut från mitt gömställe och insåg, för första gången sedan jag först hade hört smällen, att jag befann mig på mitt kontor. Jag hade varit övertygad om att jag hade befunnit mig på en helt annan plats. När jag såg mig omkring upptäckte jag att ingen annan hade sökt skydd. Det starka ljudet hade troligtvis kommit från kontoret vägg i vägg, där man för ett par dagar sedan hade startat med en omfattande

ombyggnation. Det var alltså inget onaturligt och inte minst viktigt: Det var inget farligt.

Trots att jag nu blev medveten om att det inte var farligt fortsatte mitt hjärta att slå mycket kraftigt. Jag svettades ymnigt och jag noterade varje ljud, rörelse och vibration på mitt kontor. När jag hasade mig upp i min stol igen kunde jag inte komma ihåg vad jag hade arbetat med eller hur jag skulle kunna komma in i arbetsuppgifterna igen. "Oh, herregud, jag hatar att känna mig så här" tänkte jag.

Då, kom jag på att jag kunde ju faktiskt, genom att använda mina nyvunna kunskaper i TankeFältTerapi, hjälpa mig själv att förändra min känsla så att jag skulle kunna återuppta mina arbetsuppgifter och återgå till mitt "normala" jag. Jag "knackade" med mina fingertoppar fem gånger på "karate"-sidan på handen, under näsan, på början av ögonbrynet, under ögat, under armen, under nyckelbenet, på pekfingret, på lillfingret och under nyckelbenet igen. (Se steg för steg-instruktionerna i början av boken) Jag kände att jag lugnade ner mig något. Det faktum att jag visste att jag kunde hjälpa mig själv gjorde mig mer trygg. Och jag visste att jag mådde bättre för jag bedömde att min SUD hade gått ner till en trea från att ha legat på nio. Men jag ville komma ner till en etta på skalan.

Så jag fortsatt att "knacka" på Gammut-punkten på ovansidan av min hand. Under tiden blundade jag för ett par ögonblick, öppnade ögonen, tittade ner till vänster och ner till höger. Under tiden som jag fortsatte att "knacka" nynnade jag lite grann, räknade till fem och nynnade igen. Sedan upprepade jag de "knack"-punkter som jag hade startat med. När jag hade avslutat "knack"-rundan kände jag mig, mirakulöst nog även för mig, som mitt gamla jag igen. Mitt hjärta hade lugnat ner sig och jag svettades inte längre ymnigt. Nu kunde jag återigen fokusera på mina

arbetsuppgifter och jag kände mig närvarande i nuet. Känslan av skräck var borta och jag var inte längre fokuserad på varje ljud, rörelse och vibration på mitt kontor.

Under tiden som jag återvände till mitt arbete, stannade jag upp en stund och reflekterade över vad som hade hänt. I det förflutna hade jag under en tid upplevt att höga ljud var lika med stark fara och ett det inte fanns något jag kunde göra just då, för att undvika den förstörelse och smärta som följde på de höga ljuden. Efter den upplevelsen reagerade jag starkt varje gång jag hörde höga ljud. Nu var det rätt länge sedan jag senast hade reagerat så här starkt. Tidigare hade jag ofta reagerat på liknande sätt i flera olika situationer och också som en reaktion på hur andra människor agerat. Sen jag fick lära mig att TFT kunde ta ner den övermäktiga känslan som var kopplad till tidigare upplevda trauman har jag kunnat hjälpa mig själv tillbaka till mitt vanliga lugna jag. Att kunna bibehålla lugnet, också när jag upplever ljud, synintryck och andra människors agerande, dvs det som tidigare triggat mig, är en viktig del i min väg tillbaka till bra relationer med familj och vänner. Det är också en viktig förutsättning för att kunna sköta mitt arbete. Ibland har jag också reagerat starkt på händelser som inte verkade ha något samband med det jag upplevt. Detta har jag lärt mig att hantera med hjälp av TFT. Över tid, har "knackningarna" också bidragit till att antalet tillfällen har minskat. Dessutom har styrkan i reaktionen, då jag har upplevt incidenter liknande den idag, minskat.

När jag hade återvänt till mitt arbete bestämde jag mig för att senare ta mig en funderare över det som hade hänt och också att prata igenom det med någon som jag har förtroende för. Att agera och inte bara vänta på att något eventuellt skall hända som får mig att må bättre har visat sig vara ett bra sätt för mig att läka mina sår, framförallt sedan jag har lärt mig NOW-tekniken (No Open wound).