

## **Sådan blev de hjulpet**

Af Jette Holm

Først bragte vi en artikel om tankefelt-terapi.

Nu kan du læse, hvordan fem kvinder er blevet hjulpet til et bedre liv.

### **Jalousi styrede mit liv, Anette 42 år Jeg led af en stor og kontrollerende jalousi.**

Jalousien gjorde, at jeg følte en konstant utryghed, når min mand og jeg ikke var sammen, eller han blot var få minutter forsinket.

Allerede første gang jeg prøvede TFT, mærkede jeg, at følelsen af jalousi forsvandt.

For nylig oplevede jeg, at være i en sammenhæng med min mand hvor en ung smuk kvinde kom ind i lokalet.

Tidligere ville jeg have haft lyst til at tage min mand og løbe ud af lokalet.

Nu så jeg blot på hende, genkendte et kort øjeblik følelsen af utryghed, hvorefter jeg kunne smile af mig selv.

### **Jeg led af fuglefoxi, Jette 45 år.**

Jeg led af en fuglefoxi, men Jette udfordrede mig med overbevisningen om, at TFT kunne hjælpe mig. Sammen besluttede vi at besøge den lokale dyrehandel. Allerede udenfor døren til dyrehandlen blev jeg bange og rystede.

Efter cirka 15 minutter med TFT fik jeg samme fornemmelse i kroppen, som man kan få, når faren er drevet over, eller man har overlevet en fysisk krævende præstation. Jeg besøger nu Zoo City og har købt fuglehus og foderbræt til haven.

### **Eksaminer blev en leg, Anja liva 25 år.**

Jeg havde en farlig masse eksaminer i hele foråret, hvilket stressede mig så meget, at jeg gik i panik og mistede overblikket. Efter TFT tog jeg hjem med en form for ro, jeg ikke har kendt til længe.

Fem dage efter havde jeg en fire-timers skriftlig eksamen i et fag, jeg ikke er særlig stærk i, og det var en meget opsigtsvækkende oplevelse, idet jeg ikke på noget tidspunkt var nervøs.

### **Tvangstanker tog over, Karina 36 år**

Hele mit liv var gennemsyret af tvangstanker og tvangshandlinger. Angsten for at miste dem jeg elskede var altoverskyggende og jeg følte mig tvunget til at følge bestemte ritualer, i stort set alt hvad jeg foretog mig. Jeg følte, det var det eneste, der kunne hindre, at mine kære skulle dø. Jeg valgte at prøve TFT og det virkede næsten mirakuløst. Nu har jeg fuld kontrol og er fuldstændig bevidst, når den gamle "vane" forsøger at snige sig ind på mig. I øvrigt fungerer jeg så godt, at jeg nu har arbejde.

### **Flyskrækken forsvandt, Jeanette 23 år.**

Da jeg tidligere har modtaget TFT for min dykkerangst, tøvede jeg ikke med at prøve, da min flyskræk gjorde vores kommende rejse til et helvede. Efter flyveturen kunne jeg lykkeligt sende en sms med beskeden om, at alt var godt. Jeg er imponeret.