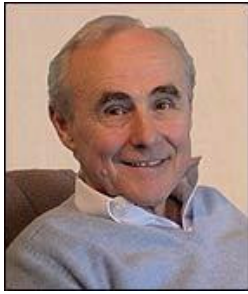


Tehnika emocionalne svobode



TES, ki ga je razvil dr. Callahanom, Gary Craig (ki je študiral z dr. Callahanom), pa je razvil lastno različico, temelji na teoriji, da so vzrok vseh negativnih čustev motnje v našem energijskem sistemu.

dr. Gary Craig

Med procesom TES stimuliramo določene akupunkturne točke na obrazu, prsnem košu in rokah. Istočasno se osredotočimo na problem, ki nas muči. Te akcije stimulirajo energijo v meridianih, vzpodbujajo pretok in ga uravnovesijo ter nevtralizirajo negativne čustvene obremenitve na katere smo se osredotočili. Čustva, ki so nas težila, izginejo. Spomin na dogodek ostane, vendar nima več nad nami moči in največkrat čutimo, da sploh ni več del nas. Skupaj s čustveno-miselnimi premiki pogosto izginejo tudi fizični simptomi. TES nam pomaga, da se osvobodimo starih in sedanjih miselnih, čustvenih in fizičnih ovir.

Nekaj primerov, kjer s TES tehniko lahko pomagamo:

- vse oblike čustvenih obremenitev (jeza, žalost, otožnost, ljubosumje, strah, občutek krivde, večna skrb...)
- strahovi vseh vrst (pred kačami, mišmi, psi, dvigali, zaprtimi prostori,..)
- travme (psihične in fizične)
- fizični simptomi (glavoboli, migrene, bolečine, previsoka mišična napetost...)
- odpravljanje čustvenih vzrokov, ki delujejo zaviralno pri delu, športu, osebnih odnosih...
- odpravljanje strahu pred javnimi nastopi, izpiti, potovanju z letalom...
- pri krepitvi samozavesti in izboljšanju samopodobe .

V zadnjih letih pa se TES vse bolj uporablja v javnem zdravstvu, tako pri delu z odraslimi kot z otroki, pri travmah, ki jih doživljajo vojni veterani, pri delu z zaporniki pri manualnih terapijah predvsem v Ameriki in Avstraliji, vedno pogosteje pa ga uporabljamo tudi v evropskih državah.