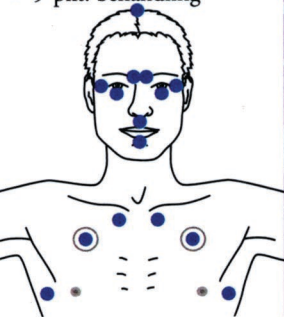


## Sandwichsekvens

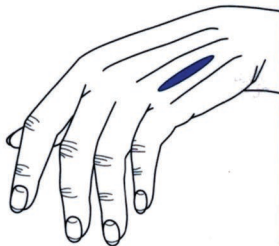
- Ovenpå hovedet
- Inderside øjenbryn
- Yderside af øjet
- Under øje
- Under næse
- Under mund
- Kravebenspunkt
- Under arm
- 9-pkt. behandling



[www.tankefeltterapi.info](http://www.tankefeltterapi.info)

## 9 punkts-behandling

1. Luk øjne
2. Åbn øjne
3. Se ned til højre
4. Se ned til venstre
5. Rul øjne rundt
6. Rul øjne modsat vej
7. Nyn tilfældige toner
8. Tæl højt til fem
9. Nyn tilfældige toner



[www.tankefeltterapi.info](http://www.tankefeltterapi.info)

## Fremgangsmåde

1. Tænk på problemet og vurder ubehaget fra 0-10.
2. Begynd med at massere lymfe-punktet og gentag 3 gange: Selvom jeg har dette \_\_\_\_\_, så elsker og accepterer jeg mig selv.
3. Fortsæt med at fokusere på problemet, sig problemet, mens hvert punkt bankes 5-10 gange.
4. Tag en dyb vejtrækning og vurder ubehaget fra 0-10, gentag proceduren om nødvendigt.
5. Vær forberedt på at blive ved indtil alle aspekter af ubehaget er væk.

[www.tankefeltterapi.info](http://www.tankefeltterapi.info)