



- Det helt unikke ved denne terapiform er, at folk faktisk helbreder sig selv
Lars Mygind.



HAN

Den nyeste terapiform på markedet hedder Tanke Felt Terapi - en kombination af Vestens samtaleterapi og Østens meridianlære, som lover intet mindre end mirakler. Lars Mygind er en af landets første Tanke Felt-terapeuter, og han garanterer, at han kan fjerne alle former for gamle traumer, angst og fobier i løbet af fem timer - ellers får du pengene tilbage

Så er det slut med årelange terapiforløb, hvor alle dine gamle traumer bliver endevendt og analyseret i én uendelighed, og de ugentlige besøg hos psykologen eller psykoterapeuten dræner din pengepung.

Skal man tro Lars Mygind, kan selv de sejest psykiske problemer fjernes i løbet af max. fem timer ved hjælp af den helt nye terapiform, Tanke Felt Terapi (TFT).

- Tanke Felt Terapi bygger på en teori om, at vores forstand og vores oplevelser ikke kun sidder i hjernen, men i et felt rundt om kroppen - tankefeltet. Tankefeltet former sig som kroppen, fuldstændig som et elektrisk felt omkring en leder. Man kan så tune ind på forskellige dele af tankefeltet, som når man tuner ind på en radiostation. Hvis en del af det ikke er i orden - hvis radiostationen "skratter" - kan man ved at banke på forskellige punkter på kroppen bringe det i orden igen, forklarer Lars Mygind. Han har arbejdet med Tanke Felt Terapi i et år og opnået resultater, som han selv er forbavset over.

- Det helt unikke ved denne terapiform er, at folk faktisk helbreder sig selv. Lad mig give dig et eksempel: Hvis jeg lider af højdeskræk, så føler jeg ubehag i maven ved tanken om at stille mig op på en stol. Når jeg sidder ned og kigger på stolen og bare tænker på at stille mig op på den, kan jeg fremkalde det samme ubehag - uden at stå på den. Det er, fordi jeg mentalt har tunet ind på den del af tankefeltet, der skaber ubehaget.

- Når jeg mentalt fokuserer på mit ubehag, fokuserer jeg altså på den del af mit tankefelt, hvori der er en fejl. Når jeg så banker på det meridianpunkt, der svarer til den del af tankefeltet, aktiverer jeg kroppens eget energifelt og dermed den helbredende kraft til at bringe orden i fejlen. Ved at blive ved med at fokusere og banke på den samme "radiostation", forsvinder ubehaget, og dermed højdeskrækken.

... Bare sådan?

- Ja, bare sådan lige pludselig. De hårdeste cases tager fem timer, men langt de fleste tager mellem ét og 10 minutter. Det

**AF SUSSE WASSMANN
FOTO: NINA LEMVIGH-MÜLLER**

BANKER DINE TRAUMER

kommer an på, hvor klar du er til at blive helbredt, og hvor meget du sidder fast i dine gamle mønstre.

ALTING ER TANKER

... *Det lyder lidt for simpelt. Et alvorligt psykisk problem er jo ikke bare en tanke?*

- Hvad er forskellen på en tanke og en følelse? Der er ingen. Det, der sker i kroppen, er det fysiske udtryk, der er forbundet med den tanke, du har. Man ved jo for eksempel, at der er mange yogier, som kan undgå at føle smerte ved at påvirke tanken omkring smerten. Alting er tanker.

... *Hvad kan TFT kurere?*

- Jeg har endnu ikke været ude for noget, jeg ikke kunne gøre noget ved, så jeg plejer at sige, at TFT ikke kan kurere forgiftninger, fysiske fejl - som for eksempel brækkede ben - og fejllærning.

... *Det er det hele?*

- Det er det hele.

... *Lad os så sige, at jeg kommer fra en voldelig, dysfunktionel familie og har et livslangt traume fra min forfærdelige barndom*

- *kan du kurere det?*

- Ja. Jeg kan lave fuldstændig om på dit liv på en time. Men du lever måske stadig i den familie og omgiver dig med en masse ting, som bibeholder de dysfunktionelle mønstre, du har med dig. Hvis det er din virkelighed, så har du brug for noget støtte til at lave om på dine gamle vaner.

... *Du kan altså fjerne traumet og ubehaget rent energimæssigt fra min krop. Men er det ikke vigtigt, at jeg selv har en forståelse for mine problemer? Den får jeg jo ikke ved, at der sidder en og banker på mig?*

- Jeg tror ikke mere på den der med, at vi behøver at ælte rundt i vores gamle traumer i årevis, fordi vi skal forstå dem. Det, der sker,

når et traume, en angst, en fobi eller for eksempel en allergi opstår, er, at du får et chok. Det chok aktiverer et biologisk forsvarsprogram i din krop. Fordi vi lever i en verden med så mange data, som vi konstant bliver bombarderet med, får vi aldrig slukket for programmet. Vi får aktiveret flere forsvarsprogrammer, end vi får deaktiveret. Så hvis vi har et gammelt traume, som vi ikke tør gøre noget ved, fordi det er for farligt, så vokser massen sig efterhånden så stor, at det til sidst bliver uoverkommeligt at gøre noget ved.

GUD GLEMTE NOGET

- Problemet i dag er, at vi ganske vist har denne her fine teori om, at vi skal lære af vores karmiske historie og de traumer, vi får, men vi har samtidig udviklet vores samfund enormt rent teknologisk, og det tror jeg simpelthen ikke Gud har forudset!

Informationsbombardementet er større, end vi kan håndtere, så selv om vi lærer, hvad vi skal, af vores traumer, så forsvinder de ikke. Derfor får vi nu bragt nogle terapiformer, som kan hjælpe os hurtigt

igennem.

- Hvis vi ser karmisk på, hvorfor et traume opstår, så er det ganske rigtigt, fordi vi skal lære noget af det. Men når du får et choktraume som barn, er det meget svært at handle ud fra. Børn kan jo ikke tage ansvar for de chok, de får - det er de voksne, som skal lære noget dér, men det er børnene, der får traumerne. Og i min bog er vi alle sammen uskyldige børn, indtil vi er fyldt 12 år - det vil sige, at alt, hvad der sker mig inden da, er jeg ikke selv ansvarlig for. Derfor er jeg ikke sikker på, at det er vigtigt for mig at lære noget af det, der skete inden mit 12. år. For det meste kan man jo ikke huske årsagen til

sit traume, sin fobi, eller hvad det nu er - man har bare resultatet, bivirkningen.

- Men jeg vil godt lige slå fast, at jeg ikke kan hjælpe mennesker, som ikke ønsker at lære noget, ændre adfærd og bryde deres gamle mønstre. Når jeg behandler, spørger jeg altid folk, om de har lært, hvad de skulle af det problem, de kommer med. Og jeg kan garantere dig for, at folk, som har gået i terapi i alt fra tre måneder til 10 år, har tænkt over, hvad de skal lære. Og man kan jo sagtens reflektere og arbejde videre med et traume, man har haft, selv om det rent energimæssigt er forsvundet.

... *Det vil altså sige, at hvis Tanke Felt Terapi holder, hvad det lover, så vil alle psykologer, psykoterapeuter og så videre være overflødige i fremtiden?*

- Nej, for folk er jo meget forskellige, og jeg vil tro, at det for langt de fleste mennesker vil være det bedste at kombinere TFT og psykoterapi. Når du bryder med nogle meget voldsomme mønstre, hvis du for eksempel har haft en dårlig opvækst og deraf et dårligt liv, er det rart at indgå i et længere forløb, hvor du får hjælp til at skabe det liv, du drømmer om. Men jeg vil anbefale alle behandlere at lære TFT, siger Lars Mygind. ■

Informationsbombardementet er større, end vi kan håndtere

Blå bog

Lars Mygind, 41, har i 16 år arbejdet som virksomhedsleder - primært i IT-branchen - og fungerer som personlig rådgiver for andre virksomhedsledere flere steder i verden. Derudover har han i 11 år spillet teater sammen med sin mor, Jytte Abildstrøm. I 1989 begyndte Lars Mygind at arbejde med sin egen personlige udvikling og uddannede sig siden til breathworker. Sidste år tog han certifikat i Tanke Felt Terapi fra den norske Mats Uldal, som er den eneste Tanke Felt-terapeut, der må uddanne folk i Skandinavien. Lars Mygind bor i Hirtshals, men har klienter hele landet, da han også assisterer på Skolen for Tanke Felt Terapi i København.

PANIKANGSTEN FORSVANDT

Efter et helt liv med voldsom panikangst var Jette Fogh Alstrup klar til at tage concorden til USA efter en times behandling hos Lars Mygind

Et helt liv med panikangst kulminerede sidste år for Jette Fogh Alstrup, 34, i en voldsom depression. Hun kunne ikke længere leve med belastningen, som forhindrede hende i at leve et normalt liv.

- Jeg vejede 42 kilo, fordi jeg ikke kunne spise, jeg tudede hele tiden og havde selvmordstanker hver dag. Jeg kunne simpelt hen ikke mere, siger Jette Fogh Alstrup, der har haft angsten som følgesvend lige siden, hun var spæd.

- Jeg har nok haft panikangst altid. Men det var først i en sen alder, at det gik op for mig, hvad det egentlig var for noget. Da jeg var lille, oplevede jeg det som om, jeg var meget forskellig fra resten af verden, og jeg var meget ensom med det, fordi jeg ikke anede, hvad det var.

- De sidste 10 år af mit liv har det været rigtig slemt, for når man bliver voksen og får familie og arbejde, så har man jo et ansvar, man skal leve op til - jeg kunne ikke længere lulle mig ind i børneverdenen. Så jeg har gjort alt muligt for at undgå de situationer, hvor jeg vidste, at jeg ville blive angst, men til sidst lukkede jeg så mange veje for mig selv, at der ikke var nogen tilbage.

- Det var så slemt til sidst, at jeg kun kunne være hjemme. Jeg blev sygemeldt fra mit arbejde, jeg kunne ikke gå på indkøb, i biografen, på café - jeg kunne ikke engang følge børnene i børnehaven. Selv når jeg sov, havde jeg det. Til sidst var jeg nærmest levende død, fortæller Jette.

I desperation henvendte Jette sig til sin læge og fik en henvisning til en psykiater, men der var fem måneders ventetid.

- Så en dag var Lars Mygind hjemme hos os. Min mand har et stresset job i erhvervslivet og brugte Lars som coach, og de sad inde i stuen, da jeg kom hjem fra en lille tur, jeg havde vovet mig ud på. Jeg var helt grøn i hovedet over den tur, og det lagde Lars mærke til. Han spurgte, om jeg ville prøve Tanke Felt Terapi, og selv om jeg aldrig har prøvet noget alternativt før, sagde jeg ja. Jeg var så langt ude, at jeg var parat til en indlæggelse, så jeg var nærmest ligeglad med, hvad der blev gjort - bare jeg fik det bedre, siger Jette.



UROEN I MAVEN FORSVANDT

Den efterfølgende time ændrede Jettes liv radikalt.

- Lars sagde, at jeg skulle prøve at sætte mig ind i en af de situationer, hvor angsten var rigtig slem. Vi tog et eksempel med at køre i bus, og Lars hjalp mig til at visualisere det ved at fortælle om, hvor mange mennesker der var i bussen, at der blev mere og



mere trangt og så videre - præcis en situation, der fik mig til at gå helt i panik. Jeg fik virkelig følelsen, og det påvirkede mig mere end jeg troede. Jeg blev ked af det og begyndte at græde - det var meget ubehageligt, husker Jette.

- Efter at Lars havde banket på mig i nogle minutter, forsvandt den uro, jeg altid har følt nede i maven, fuldstændigt. Jeg kan huske, at jeg gik rundt og grinede bagefter og var parat til at tage concorden til USA. Jeg var helt oppe at køre, fordi det kom fuldstændigt bag på mig. Jeg sov godt hele natten og havde en utrolig dejlig ro i kroppen.

Dagen efter cyklede Jette ind til byen for at afprøve sin nye tilstand.

- Jeg var ikke overmodig, men jeg gik i butikker, og det gik helt fint. Men så et par dage efter gik det mindre godt, og jeg fik lidt nedtur over, at jeg ikke bare havde det supergodt stadigvæk. Så jeg talte med Lars, som sagde, at jeg nok havde brug for flere sessioner. Min angst sidder jo i mit system på den måde, at jeg, allerede

inden jeg går hjemmefra, er sikker på, at jeg ikke kan klare det. Det har selvfølgelig påvirket mit selvværd og min selvtilidid enormt, så alt det skulle bygges op igen. Selv om selve angsten var fjernet, lå der et kæmpe stykke arbejde foran mig - jeg skulle ligesom starte fra scratch, fortæller Jette.

1000 SUCCESOPLEVELSER

Jette fik i alt seks sessioner hos Lars Mygind, og i dag kan hun gøre alle de ting, som andre mennesker tager for givet, men som for Jette har været uoverstigelige forhindringer.

- Allerede efter et par dage kunne jeg gå i Brugsen og følge børnene i børnehaven, og de andre lidt værre ting, som for eksempel at køre i bus, er kommet langsomt, efterhånden som jeg har arbejdet med det. Jeg er nået ufattelig langt i forhold til 34 års mareridt, og jeg har i løbet af det sidste år haft 1000 succesoplevelser, som jeg kan smide i rygsækken og gå videre med.

... *Hvad følte du, at der skete med dig, da Lars Mygind bankede på dig?*

- Det føltes som om den fysiske side af angsten forsvandt. Jeg fik en ro i kroppen og en tillid til, at min krop ikke længere ville overreagere. Hovedtingen har for mig været den uro i kroppen - især i maven - jeg har følt, og den forsvandt, mens han bankede. Det lyder helt tosset, det her, det ved jeg godt, og det hele gik så hurtigt, at jeg slet ikke kunne fatte det. Men bagefter var jeg hundrede procent afslappet og kunne slet ikke komme tilbage til følelsen af uro.

... *Ved du, hvorfor du har lidt af panikangst et helt liv?*

- Jeg tror, at det er arveligt. Min far har det samme problem, og jeg har måske adopteret hans mønstre. Samtidig er jeg født med et skrøbeligt sind, og den kombination - plus at der aldrig blev taget hånd om det, da jeg var lille - tror jeg, har udløst min tilstand. Jeg troede på et tidspunkt, at hvis jeg fandt ud af årsagen til det og snakkede hele min barndom igennem, så ville jeg nok blive rask. Men det gjorde jeg ikke.

- Jeg har haft det forfærdeligt i 34 år, og jeg troede ikke på, at noget som helst kunne redde mig. Ikke andet end døden

AT TURDE LIVET IGEN

... *Hvordan havde du det rent forståelsesmæssigt og intellektuelt med, at Lars Mygind kunne banke en livslang panikangst ud af kroppen på dig i løbet af få minutter?*

- Det havde jeg det fint

med. Jeg er sådan en lidt jordbunden type, som ikke er så spirituelt anlagt, men jeg har virkelig fået respekt for det her, fordi jeg har mærket det på min egen krop. Jeg arbejder stadig med mig selv, for jeg skal lære at turde livet igen, jeg skal have noget rygrad. Og det er ikke noget, man bare får ved at tage en pille, eller at nogen banker på en - det er et stykke arbejde, jeg selv skal klare.

- Jeg har haft det forfærdeligt i 34 år, og jeg troede ikke på, at noget som helst kunne redde mig. Ikke andet end døden. Jeg føler ikke hundrede procent frihed endnu, men jeg er kommet et meget, meget langt stykke af vejen og gør i dag de ting, som alle andre mennesker gør, uden at tænke over det. Så måske kan jeg om nogle år opnå den samme frihedsfølelse, som andre mennesker tager for givet, siger Jette. ■

Facts om TFT

Tanke Felt Terapi (TFT) blev opfundet af den californiske psykolog, Roger Callahan, i 1980. Igennem 18 måneder havde han behandlet en kvindelig klient, Mary, for vandskræk - uden succes.

Mary fortalte, at al hendes ubehag omkring vandskrækken sad nede i maven, og da Callahan havde været på et kinesologikursus og lært om kroppens meridianer, fik han en idé.

Han vidste, at mavemeridianen starter lige under øjet, så han fik Mary til at tænke på ubehaget i maven, mens han med en finger bankede på mavemeridianens udspring. Efter to minutter forsvandt Marys vandskræk - og vendte aldrig tilbage.

Callahan begyndte at forske i, hvorvidt man kan banke under øjet for alle lidelser, men fandt ud af, at det var i de færreste situationer, der skulle så lidt til. Han udviklede derefter en metode med 13 meridianpunkter, som han bankede på i forskellige rækkefølger og fik overraskende resultater med alle slags lidelser - både fysiske og psykiske. I dag er TFT kendt i mange lande. I Norge er der over 350 TFT-terapeuter, og terapien bruges blandt andet også af tandlæger, da det er et meget effektivt middel mod tandlægeskræk. I Danmark er der endnu kun fem uddannede TFT-terapeuter, men yderligere 15 er lige nu ved at uddanne sig på Skolen for Tanke Felt Terapi. Ifølge den danske hjemmeside har teknikken en succesrate på cirka 80 procent. De fleste lidelser er kureret eller lindret med mindst 50 procent efter fem behandlinger.

Hos Lars Mygind koster fem behandlinger 3.500 kr. En behandling består af fire elementer: Forklaring om metoden, samtale for at stille ind på tankefeltet, selve bankningen og til sidst oplæring i, hvordan man kan banke sig selv, så man ikke behøver at komme tilbage. Hvis de fem behandlinger ikke hjælper, får du pengene tilbage.

Vil du vide mere om TFT kan du klikke ind på www.tftdenmark.com eller ringe til Lars Mygind på tlf. 40 32 73 86.