

Kære Annette Lind

Jeg skriver til dig, fordi du er formand for sundhedsudvalget.

Jeg har over nu mere end 8 år udviklet et redskab, som er effektivt – og tilmed kan anvendes fuldstændig på egen hånd (uden bivirkninger). Det formår på en enkel måde at håndtere de fuldstændig individuelle aspekter, vi rummer i kraft af vores individuelle historier.

Det gør det enkelt og hurtigt at afdække og ændre følelsesmæssige/tankemæssige aspekter, som ser ud til at være dem, der først og fremmest betinger vores sundhed.

Sideløbende med, jeg søger at finde en eller flere investorer, søger jeg også at finde veje til at få forsket i redskabet (har gjort i nogle år). Det har vist sig at være svært. Forskning er afgørende, hvis de fleste skal nå til at anvende redskabet. Hvis du ser nogle muligheder, hører jeg gerne.

Det ser ud til, vi selv er eksperterne, når det gælder vores egen sundhed. Vi har blot manglet et enkelt og effektivt redskab til at udfolde vores ekspertise – på egen hånd.

Hvis du har mod på selv at gøre erfaringer med redskabet, kan du bare sige til.

Redskabet hedder på dansk 'Fri ved at prikke' (på engelsk 'Free by tapping') – og er beskrevet lidt mere nedenfor. Det slutter med en lille øvelse, så du har mulighed for umiddelbart at gøre erfaringer med, hvor enkelt det er.

Alle spørgsmål er velkomne

Med venlig hilsen

Niels Gyldenkærne
Psykokoterapeut MPF/EAP

3 elementer spiller sammen i 'Fri ved at prikke'

Centrum i 'Fri ved at prikke' er kinesiologyen (udviklet over de sidste 50 år). I 1964 opdagede nogle amerikanske kiropraktorer, at det var muligt at få svar fra en pålidelig instans i os på, hvad der vil være bedst at gøre i dette nu (kun ja/nej svar). Denne mulighed blev grundlaget for at udvikle det, der kom til at hedde kinesiology. Kinesiologyerne har anvendt denne mulighed på samme måde som en læge bruger sin "ekspertviden" overfor en patient.

Vi kan alle lære at anvende denne mulighed helt på egen hånd (samtidig den mest pålidelige måde) i løbet af ca. 3 minutter (ja/nej svar).

Kinesiologyens mål er at bibringe/genskabe psykisk og kropslig balance. Der er i løbet af de 50 år opdaget mange redskaber, som kan anvendes til at bibringe/genskabe balance.

Kinesiologyerne har bl.a. registreret resultaterne ved at kroppens organer har virket bedre og bedre. Kinesiologyen anvender de samme energibaner som akupunktur.

Indenfor kinesiologyen har det nu i årtier også været kendt, at vi rummer en følsomhed eller sensitivitet, som også rækker udenfor os selv. Man kan ex umiddelbart få svar på, om noget, man står overfor i supermarkedet, vil være hensigtsmæssigt at købe og indtage blot ved at tænke på det/fokusere på det. Man kan også stå foran en reol og få svar på, om noget i en bog på reolen vil være relevant at læse nu – og finde frem til bogen og den relevante side.

Når det gælder svar tid, kan vi sammenligne os med en computer. Der er dog – i modsætning til computeren – ikke nogen beregningstid. Man har svaret øjeblikkeligt.

Erfaringen (50 år) fra kinesiologyen er, at årsagen til et problem er 80-90 % psykisk betinget (2 andre aspekter kan have betydning: det kemiske og det fysiske).

Det er vores overbevisninger (de fleste dannes eller overtages tidligt i livet), der betinger vores tanker – og dermed skaber vores liv – og blot en enkelt overbevisning kan udløse op til 20 forskellige følelser. 'Fri ved at

prikke' gør det – i kraft af sine oversigter med følelser (mere end 300 forskellige) og overbevisninger (mere end 1000 forskellige) – utrolig enkelt at finde den psykiske årsag (efter kort tids træning ca. 30 sekunder). Enkelheden ligger også i, at der kun er 2 muligheder: enten skal der findes en følelse eller en overbevisning. Det er den følsomhed/sensitivitet, vi alle har eller rummer – og som vi umiddelbart kan begynde at gøre brug af, der anvendes til at "kommunikere" med oversigterne i 'Fri ved at prikke – arbejdsmappen'. Jeg har tilmed opdaget, at det er lige meget, om oversigterne er på papir eller på en skærm. Det betyder 'Fri ved at prikke' på et tidspunkt kan blive rent digitalt ex så man kan have det på en smartphone.

Tankefeltterapien – TFT – opstod i mødet imellem psykoterapien og kinesiologien. Ham, der har udviklet tankefeltterapien (over de sidste mere end 30 år), fandt ud af, at ved at påvirke ganske få akupunkturpunkter i rækkefølge – som hovedregel blot 8 – med en svag prikken med enden af en finger – i modsætning til at anvende nåle – kunne det i mange tilfælde bringe balance – op til 60 % alene ved det . 100 % kan opnås ved, at der hele tiden tilvejebringes forståelse – gennem kombination med andre redskaber.

Effekten er den samme om man selv prikker – eller en anden gør det.

For kinesiologer er TFT blot endnu et redskab, der kan anvendes til at "afbalancere".

'Fri ved at prikke' anvender udelukkende TFT til "afbalancering" (de 8 punkter er umiddelbart tilgængelige og kan læres i løbet af 5 minutter).

Gestaltterapien (udviklet over de sidste 70 år) har bidraget til forståelse af vores mentale samspil. Vi har et jeg, vi har delpersonligheder og vi har repræsentationer af andre ex mor og far. 'Fri ved at prikke' rummer derfor også oversigter med delpersonligheder og repræsentationer af andre. Vi skifter imellem vores jeg og vores delpersonligheder, afhængigt af hvem vi er sammen med.

Ved at kombinere kinesiologi (svar fra kroppen) og viden om vores mentale samspil fra gestaltterapien opnås der hele tiden forståelse. Det er forståelsen, der er baggrunden for, at der skabes varige resultater.

Det menneske, der gav anledning til, at jeg tænkte, det redskab, jeg har udviklet, skulle gøres tilgængeligt for alle, er en ledende sygeplejerske. Da hun kom, havde hun aftalt med et sygehus, hvornår hun kunne få fjernet en nyre, som ikke længere havde nogen funktion. Efter hun havde anvendt 'Fri ved at prikke' i et år var virkningsgraden på den før defekte nyre oppe på 80 % (og godt på vej imod 100 %)!

Jeg har oplevet, jeg har kunnet hjælpe de fleste i min klinik. Jeg har også oplevet, økonomien for de fleste har sat en grænse for hvor meget hjælp, de har kunnet betale for. Det er den væsentligste grund til, jeg har udviklet 'Fri ved at prikke'. 'Fri ved at prikke' gør det muligt at skabe varige resultater helt på egen hånd – og i samme nu, et problem opstår.

Hvad kan 'Fri ved at prikke' ex anvendes til?

Stress, angst, depression, akutte og ældre traumer, afhængighed, vægt – og alle former for fysiske aspekter/fysisk sygdom.

Det tankemæssige og følelsesmæssige ser ud til at være meget afgørende – også når det gælder kroppen. For langt de fleste er det tankemæssige og følelsesmæssige ikke bevidst. Med 'Fri ved at prikke' er der direkte adgang til det, der ikke er bevidst.

Hastighed?

Med 'Fri ved at prikke' kan man efter kort tids træning identificere et aspekt af baggrunden for et problem på ca. 30 sekunder – og typisk skabe en *varig* positiv ændring på ca. 5 minutter af et aspekt. Det gør det overskueligt – også når der er behov for at ændre mange aspekter. Jeg kalder det en ny standard.

Tanker og følelser

Vores tanker og følelser styres/betinges af de overbevisninger, vi har dannet om os selv igennem livet. For de fleste mennesker er mange af overbevisningerne *livsbegrænsende* – og derfor afgørende at ændre.

'Fri ved at prikke' har samtidig gode side effekter:

- man øger hele tiden kroppens balance – herunder evne til at håndtere infektioner
- nedsætter restitutionstid

- forbedrer hele tiden optagelsen af næringsstoffer, vitaminer og mineraler
- mulighed for øjeblikkeligt svar på, om væskebalancen er ok
- mulighed for øjeblikkeligt svar på, om man er fuldt restitueret (forebygger skader)
- mulighed for øjeblikkelige svar på, om det vil være optimalt at spise eller drikke noget i nuet
- mulighed for øjeblikkelige svar på, hvad der vil være optimalt at spise eller drikke i nuet

3 store fordele

Man behøver ikke længere at bevæge sig fysisk for at få hjælp – hvilket sparer tid og udgifter til transport.

At 'Fri ved at prikke' kan anvendes fuldstændig på egen hånd betyder en i nogle tilfælde endog meget stor økonomisk besparelse.

Når man har lært at anvende 'Fri ved at prikke' (lille arbejdsmappe), kan man anvende det, i samme øjeblik situationer kræver det, resten af livet.

Øvrige implikationer:

'Fri ved at prikke' har vist sig:

- At befordre bedre og sikrere beslutninger.
- At være et uovertruffet redskab for ledere, der nogle gange er overladt til sig selv.
- At være et uovertruffet redskab til at frisætte alle former for potentiale ex i forbindelse med sport (også bevægelser er ubevidst påvirket).
- At være meget effektivt til at bryde social arv (det gør det meget enkelt at afdække og ændre de personlige – ofte livsbegrænsende – overbevisninger, der betinger, hvordan livet udfolder sig).
- Generelt at øge *modet* til ex at turde være med/modspil til ledelse, turde være med/modspil for/til kolleger, turde være med/modspil for/til andre i det hele taget, turde holde nødvendige pauser.
- At befordre bedre innovationsprocesser
- At befordre bedre iværksætningsprocesser – kan også være i ex udviklingslande (det kan betyde meget ubevidst at bære på overbevisninger som: "Jeg er sikker på, jeg ikke lykkes med det, jeg kaster mig ud i.", "Jeg er sikker på, jeg ikke kan håndtere succes.", "Jeg er sikker på, jeg ikke er god nok.", "Jeg er sikker på, gæld kun er en forbandelse." o.a.)

Sammenfattende:

Man kan blot tage udgangspunkt i ex et fysisk symptom og få svar fra "sin indre instans" på, hvilke aspekter, der er behov for at ændre.

Man finder på et øjeblik ud af, om det er en følelse eller en overbevisning, der skal afbalanceres – og om det er i jeget, hos en delperson eller en repræsentation. Herefter fornemmer man – eller får svar på – på en skala fra 0-10 hvor intens følelsen eller hvor stærk overbevisningen er – og afbalancerer ved at prikke. Det tager på den måde typisk mindre end 5 minutter at skabe en varig positiv forandring (overskueligt for de fleste).

Kombinationen af 3 elementer på en enkel måde har gjort det muligt hurtigt at skabe varige resultater med en virkningsgrad tæt på 100 %.

'Fri ved at prikke' kan anvendes fuldstændig på egen hånd – fra 10 år.

Øvelse 1

Stil dig ud på gulvet. Luk øjnene. Sig indeni dig selv til din krop:

Når du viser mig et ja, vil jeg gerne, du viser det ved at vippe forover – gentag nogle gange. (Det kan være, du efterhånden mærker, du vipper lidt forover. Du behøver ikke at vippe ret langt, før du kan mærke det – måske nede i dine ankler eller dine underben.)

Sig herefter indeni dig selv til din krop:

Når du viser mig et nej, vil jeg gerne, du viser det ved at vippe bagover – gentag nogle gange.

Stå nu lidt og sig ja og nej på skift – og fornem, hvordan kroppen vipper i forhold til, om du siger ja eller nej.

Sig: "Jeg vil gerne, du viser mig et ja eller et nej, når jeg nu siger": "Jeg hedder xxxxx" (dit eget navn) – og fornem du vipper forover. Sig indeni dig selv: "Jeg hedder yyyy" (et andet navn) – og fornem, du vipper bagover. Herefter kan du øve dig ved at sige noget andet, du ved er rigtigt eller forkert.

Denne øvelse (der findes flere enkle måder) giver for de fleste en umiddelbar oplevelse af, hvor enkelt, det kan være at få svar fra kroppen.

Mange mennesker har hørt ex.: "Du skal følge dit hjerte!" eller "Hjertet tager aldrig fejl". Hjertet, kroppen og dit jeg ser ud til at være et – eller den samme instans. Øvelsen, du lige har lært, er god, hvis du har svært ved at fornemme svarene fra dit hjerte.

Der findes flere enkle måder. Jeg oplever bare, alle kan begynde med at vippe.

V/ Niels Gyldenkærne
Psykoteraapeut MPF/EAP