

## Metameditsiin ja meie uskumused Emotsionaalse Vabaduse Tehnika- kui üks eneseabi meetod

I õpituba „Metameditsiin ja meie uskumused“ **01. veebruaril kell 14-17**  
II õpituba „Emotsionaalse Vabastamise Tehnika“ **02. veebruaril kell 15-18**  
**Võluvõrus, Jüri 19a III korrus**

Kas sind huvitab:

- Mis on haiguste tegelikud põhjused?
- Kelle omad on meie negatiivsed uskumused?
- Mida ma saan teha, et saavutada soovitud tunne?
- Kuidas olla oma mõtete peremees?
- Kuidas aidata end, kui tunneme valu, ärevust ja põeme haigusi?

Kui otsid vastuseid neile küsimustele, siis ootame Sind meie õpituppa, mis koosneb kahest osast:

I osas vaatleme lähemalt metameditsiini ja meie uskumusi.

Metameditsiini põhitees ütleb, et haiguse tekkele eelneb peaaegu alati märkimisväärne üleelamine, valus kogemus või šokk. Haigus annab märku, et midagi meie elus on tasakaalust väljas.

See õpitoa osa annab hea võimaluse piiluda füüsilise ja vaimse tervise hädasid tekitavate emotsionaalsete põhjuste taha ning annab esmased juhtnöörid, kuidas hakata haiguste põhjusi lahendama, selleks, et terveks jääda.

Siin osas vaatame me lähemalt ka oma uskumuste süsteemi, märkamaks meid takistavaid uskumusi ja õpime läbi praktilise kogemuse:

- Kuidas mitte olla juhitud oma uskumuste poolt;
- Kuidas tänaseid või minevikusündmusi kogedes mitte sattuda ärevusse;
- Kuidas pääseda oma mõtete ülemvõimu alt;
- Kuidas osata teha otsus, et saavutada soovitud tunne.

II osas tutvume Emotsionaalse Vabaduse Tehnikaga (EFT)

EFT on meetod, kuidas teadlikult tegeleda oma negatiivsete emotsioonide vabastamisega kehast enne, kui nad meile kahjustusi hakkavad tekitama. EFT toimib ka siis kui on tegemist vanade negatiivsete uskumustega, mis siiani end aegajalt meelde tuletavad, põhjustades meile valu, hirmu, ärevust ja haigusi.

EFT tehnikat on lihtne ja kerge õppida ja seda saab lihtsalt igal ajal enda peal kasutada, kui mingi emotsionaalne või füüsiline probleem tekib.

Õpitubasid viivad läbi Eva Kuusk ja Merle Parksepp

Osalustasu:

**1 õpituba 12 eurot**

**2 õpituba koos 20 eurot**

**I õpitoa kordamisel soodustus 7.-**

Lisainfo ja registreerumine: FB-i sõnumites Merle Parksepp (tel.53543972), FB-i sõnumites Eva Kuusk (tel. 5127603)

*„Sinu uskumustest saavad sinu mõtted, Sinu mõtetest saavad sinu sõnad, Sinu sõnadest saavad sinu teod,  
Sinu tegudest saavad sinu harjumused, Sinu harjumustest saavad sinu väärtushinnangud,  
Sinu väärtushinnangud määravad ära Sinu saatuse“*