

MFT im ÜBERBLICK

Was man selbst mit MFT tun kann:

- Selbstakzeptanz
 - Selbstbewusstsein
 - Selbstwert
 - Selbstvertrauen
 - Selbstsicherheit
 - Selbstwertgefühl
 - Selbstbestimmung
 - Balance
- mit **MFT** → **stärken**
- Autonomie
 - Aktiver Umgang mit Problemen
- durch **MFT** → **aufbauen**
- Kraft
 - Stärke
 - Kontrolle
 - Souveränität
 - emotionale Freiheit
- mit **MFT** → **erhöhen**
- Beziehungen im Beruf, im zwischenmenschlichen und kommunikativen Bereich, in der Partnerschaft, in der Erziehung
- mit **MFT** → **verbessern**
- Freiheit von Ängsten und emotionalen Problemen
 - Tiefe Entspannung
 - Bewältigung und tiefe Verarbeitung von Trauma
- mit **MFT** → **erreichen**

<ul style="list-style-type: none"> • Verträglichkeit von Medikamenten • Entstörung von Narben • Schmerzen • Allergien • Infekte heilend • Verspannungen • Verdauungsbeschwerden 		<ul style="list-style-type: none"> steigern ermöglichen lindern verringern unterstützen lockern erleichtern
<ul style="list-style-type: none"> • Liebeskummer • Hemmungen • Sprech- und Flugangst • Angst vor Tieren und bestimmten Situationen • belastende Gefühle und Gedanken • Lernprobleme in Fortschritt • suchtartiges Verlangen • Schuldgefühle • Rückenbeschwerden • Beweglichkeit • Selbstheilungskräfte 		<ul style="list-style-type: none"> lösen abbauen überwinden loslassen umwandeln verwandeln auflösen abbauen lindern erhöhen anregen
<ul style="list-style-type: none"> • Selbsterfahrung • Selbstwahrnehmung 		<ul style="list-style-type: none"> ermöglichen verbessern

Resultate

Die Entspannung fühlen, den Fortschritt wahrnehmen, die Veränderung erfahren. Freude über die Entlastung empfinden. Sich sicher und beschützt fühlen. Die eigene Zufriedenheit steigern. Lachen. Selbstakzeptanz aufbauen. Sich befreit fühlen und eine tiefe Wertschätzung für sich selbst entwickeln. Anderen Menschen Wertschätzung mitteilen. Zustimmung entwickeln. Die neu gewonnene Kraft kreativ einsetzen.