Metoda EFT – tehnika doseganja čustvene svobode

-EFT deluje hitro, učinkovito in je enostavna za uporabo, tisti, ki so jo preizkusili vam bodo to potrdili. Zgodijo se situacije, ko v sebi občutimo strah, jezo, žalost, razočaranje, tesnobo … Konkretne izkušnje se shranjujejo kot spomin v možganih (telesu) skupaj z čustvi, ki ga spremljajo. Ta negativna čustva, ki jih telo ima shranjene skupaj s spominom, predstavljajo energetske motnje v telesu. Metoda EFT odpravlja te energetske motnje, kajti metoda EFT izhaja iz dejstva , da smo ljudje predvsem električna – energetska bitja in da sta od pretočnosti te energije v telesu, odvisni človekovo počutje in stanje. Da je naše telo res električno potrjuje dejstvo, da električne aktivnosti organov lahko merimo z aparati in sicer, električne aktivnosti srca ali elektrokardiogram (EKG), zapis možganske aktivnosti ali elektroencefalogram (EEG), zapis električne aktivnosti mišic ali elektromiogram (EMG), zapis živčne aktivnosti ali elektronevrogram (ENG).

Zgoraj navedeni argumenti dokazujejo, da po našem telesu elektrika/ energija potuje po kanalih – meridianih, v telesu poteka zapleten sistem električnih tokokrogov in akupunkturnih točk, to so že pred davnimi časi odkrili na Kitajskem.

Metoda EFT črpa svoje temelje iz akupunkture. Namesto igel se pri EFT uporablja prste na roki, s katerimi rahlo tapkamo po akupunkturnih točkah.

* pomaga pri razreševanju neprijetnih čustvenih in s tem povezanih telesnih težav. Pomaga tudi pri doseganju željenih ciljev oziroma preseganju s tem povezanih težav
* EFT lahko uporablja vsak posameznik individualno, lahko v skupini, z prijateljem, ali skupaj z usposobljenim izvajalcem EFT, začela jo je uporabljat pri svojem delu tudi stroka.
* EFT izvajaš lahko kjer koli, doma, v službi, na avtobusu, po telefonu, na drugi osebi
* EFT pomaga pri razreševanju težav z strahovi, travmami, nespečnosti, pri težavami v šoli, depresiji, pri težavah v odnosih, žalovanju, stresu, tesnobnosti, pri otroških težavah, pri alergijah, pri težavah z pomankanjem motivacije, pri odvisnostih npr. s kajenjem
* EFT povezuje telo in občutke . Znajdemo se v situacijah, ko občutimo strah, dvom, nemoč in podobne občutke. Ti občutki vplivajo na naše misli in posledično tudi na naše vedenje. Občutke samo z nasvetom »Misli pozitivno« ne moremo odpraviti. Za spremembo občutka potrebujemo orodje, ki upošteva tudi naše telo, ne samo naših misli in metoda EFT je natančno to. EFT izvajamo tako, da se tapkamo oziroma rahlo pritiskamo s prsti roke po shemi točk na telesu in smo istočasno miselno fokusirani na težavo, s tem se sprosti oziroma spremeni naš odziv.

 SHEMA TOČK, KI JIH UPORABLJAMO PRI METODI EFT

Lahko se vsavi tisto sliko od prej ali paspusti

Natančen opis delovanja metode EFT najdete v EFT priročniku, ki je preveden iz angleščine v slovenščino in si ga lahko brezplačno pretočite s spletne strani www.eft-slovenija.si

Potekajo EFT izobraževanja, kjer se lahko naučite tehnike EFT, datumi tečajev in ostale informacije na www.eft-slovenija.si