

Centro Accademico Medico Psicologico (C.A.Me.Psi.)

TERAPIA INTEGRATA

EFT (Emotional Freedom Techniques- Tecniche di Libertà Emozionale)

EFT è una tecnica di auto-aiuto semplice, rapida ed efficace nata dalla sintesi dell'esperienza millenaria della Medicina Tradizionale Cinese e le moderne acquisizioni della Fisica Quantistica. EFT si è dimostrata efficace su centinaia di disturbi, siano essi di origine fisica, emozionale o mentale.

Applicare EFT è facilissimo:

si stimolano attraverso il massaggio, la pressione, il taping o il semplice contatto una serie di punti strategici del corpo corrispondenti ai punti di intersezione dei 14 principali Meridiani mentre si focalizza la mente o si sintonizzano le emozioni sul problema che si vuole risolvere o su un aspetto della nostra vita che si desidera modificare. In questo modo è possibile aiutare il sistema energetico a reagire in modo più sano ed adattivo agli stimoli stressori riequilibrando le reazioni. Gradualmente la qualità della vita cambia, la frequenza energetica si eleva, i limiti personali lasciano il posto alle infinite possibilità insite nel nostro essere. A volte è sufficiente l'applicazione di due o tre passaggi per creare un cambiamento, ma per i problemi più complessi sono necessarie creatività e maggiore costanza.

EFT può essere utilizzato:

per problemi fisici (ad esempio dolori, allergie, tensioni muscolari) sia in fase acuta, sia di natura cronica che creano disagi e malessere da molto tempo

per liberarsi dai condizionamenti mentali che limitano i nostri pensieri ed azioni,

per armonizzare i conflitti emotivi irrisolti che bloccano il percorso evolutivo e danno origine a numerose malattie psicosomatiche.

EFT si è dimostrata efficace ne trattamento di:

Traumi,

Fobie,

Stress,

Scarsa Autostima,

Allergie, Problemi Fisici, Paure, Ansia

Attacchi di Panico

Disturbi alimentari

Insonnia

Tensione Nervosa

Stress Cronico

EFT è inoltre molto efficace anche sui bambini. La versatilità di EFT ne consente l'utilizzo sia in casi di "emergenza" (cadute, punture d'insetto, pianti irrefrenabili, capricci, crisi di rabbia) sia come armonizzatore del mondo emotivo del bambino. EFT può essere applicato dai genitori ai bimbi sin

da neonati, per intervenire su problemi quali le coliche, e può essere insegnato come gioco ai più grandicelli. Il trattamento con EFT si è dimostrato efficace anche in presenza di problemi quali i disturbi dell'apprendimento, del linguaggio e il disturbo da iperattività
Può essere utilizzato anche sugli animali
L'applicazione di EFT é priva di effetti collaterali di nessun genere

Il Fondatore di EFT

EFT è stata creata da Gary Craig, un ingegnere di Stanford interessato all'applicazione delle scoperte della Fisica Quantistica alla Medicina e alla Psicoterapia.

Il passo che segue è un estratto del comunicato stampa con cui Craig ha presentato EFT:

“L'idea alla base di queste procedure è che i vostri clienti non siano “bloccati mentalmente”, bensì “bloccati energeticamente”.

Questo nuovo modo di vedere il sistema umano suggerisce che una importante causa dei problemi emozionali possa essere trovata nell'interruzione delle energie sottili che sappiamo circolano attraverso i nostri corpi. Abbiamo ripetutamente sperimentato che stimolare in modo appropriato queste energie sottili (picchiando alcune aree del corpo con la punta delle dita) conduce a nuovi livelli di libertà emozionale. Ecco perché chiamiamo queste procedure *Emotional Freedom Techniques (EFT)*.

E' interessante che i nostri risultati non siano limitati alle problematiche emozionali.

Come potrete apprezzare, sollevare qualcuno dalla propria rabbia, paura o trauma porta sollievo anche a sintomi fisici.

Seguendo questa linea, ho personalmente applicato queste tecniche per sciogliere mal di testa (incluse emicranie), tunnel carpale, intolleranza al lattosio, dolori articolari, disordini intestinali, sindrome del colon irritabile, aritmia cardiaca, pressione alta, asma ed oltre 100 disagi fisici.

Visitate il nostro sito web www.emofree.com e troverete una lista infinita di successi, dal mal di schiena alla fibromialgia. Sono scritti per la maggior parte da vostri colleghi e dai loro clienti.

Abbiamo anche successi su ansia, depressione ed abusi. Inoltre, i veri maestri della EFT riportano risultati impressionanti su dipendenze, problemi di sovrappeso ed anche atteggiamenti psicotici...

...con grande rispetto per tutto ciò che fate: Gary Craig, Fondatore, EFT”

Eleonora Prazzoli

PRESENTAZIONE DEL CORSO DI I LIVELLO

Nel Corso Base potrai imparare:

- **L'Inversione Energetica**, le sue caratteristiche e le sue manifestazioni;
- **APPLICARE EFT**: la Preparazione, la Sequenza, I Punti sui Meridiani;
- **identificare ed equilibrare** gli aspetti disarmonici della nostra persona;
- **EFT sui Problemi Fisici**: Tecnica di base e accorgimenti; Ricerca delle cause emozionali;
- Strumenti: **9-Gamma** e **Occhi Terra-Cielo**;
- **EFT sui bisogni immediati** (dolci, sigarette, etc.);
- **Tossine Energetiche**;
- Il metodo dei **Vantaggi Condivisi**;
- **EFT sul Trauma**: La Tecnica del Film e la Tecnica del Racconto;
- EFT su **Fobie e Paure**;
- Introduzione all'Arte di EFT: ricercare e correggere l'Inversione Energetica; utilizzare la Generalizzazione;
- **SET** (Simple Energy Techniques);

Durante il corso sono previsti spazi dedicati alla sperimentazione del metodo, alla elaborazione di quanto appreso e all'individuazione delle tematiche personali su cui lavorare.

Sono previste serate di lavoro in gruppo e sessioni individuali.