

E.F.T. Techniques de liberté émotionnelle (Emotional Freedom Techniques)

L'EFT vise à libérer le stress, les angoisses, les peurs, le manque de confiance en soi, les phobies, les addictions, les douleurs physiques, le mal-être, toutes sortes de blocages à l'origine de nos maladies...

Des évènements, du plus anodin au plus traumatisant, créent des perturbations dans la circulation de l'énergie dans notre corps .

L'EFT énonce ainsi sa théorie de base : "La cause de toute émotion négative est une perturbation de notre système énergétique corporel .

La pratique reste simple, il s'agit d'associer une auto-stimulation de points d'acupuncture par de légers tapotements et d'énoncer le problème physique ou émotionnel que notre corps exprime à travers nos ressentis. La plupart des problèmes peuvent se traiter facilement, toutefois l'aide d'un praticien expérimenté reste conseillé pour les cas plus complexes.

Mis au point en 1991 par Gary CRAIG, à partir d'une découverte du Dr Roger Callahan, l'EFT donne des résultats souvent surprenants par son efficacité et la rapidité de ses effets.

Tout le monde peut facilement apprendre l'EFT que ce soit pour un développement personnel ou pour l'intégrer à une pratique professionnelle.

Plus d'info : yvesguenoux.eklablog.com

L'EFT ne vise pas à se substituer à un suivi médical mais à coopérer en vue de faciliter le bien-être optimal. Il est conseillé de ne pas interrompre un traitement médical sans l'avis de votre médecin traitant.