

Aprende con El Mundo de las Terapias.com

E.F.T

Técnica de libertad emocional



eBook patrocinado por:



EFT- Emotional Freedom Technique

Técnica de Libertad Emocional

¿Qué tal poder recordar los eventos desagradables y traumáticos de tu vida sin que se desencadene carga emocional ni reacción física? Eso es libertad emocional, y EFT te la brinda.

Introducción a EFT

Nace como una técnica terapéutica altamente efectiva para tratar los trastornos emocionales y mentales (estrés, fobias, temores, adicciones, traumas, etc.). Ha probado, además, ser igual de útil al tratar muchos trastornos físicos (dolores, alergias, afecciones crónicas, sobrepeso, enfermedades, etc.)

La calidad de vida tiene relación directa con la salud emocional porque las emociones negativas no resueltas son, en un alto porcentaje, las causantes de la mayoría de las dolencias físicas. EFT sostiene que "la causa de todas las emociones desagradables y negativas es una alteración en el sistema energético del cuerpo", producida en el momento del impacto emocional.

EFT es un procedimiento simple de aprender y de aplicar que rápidamente reequilibra y corrige esa alteración

energética causante de trastornos emocionales y físicos. ¡¡¡Es maravilloso cuando, tratando algo emocional, notas que afecciones físicas han desaparecido; y viceversa!!!. Tras cada sesión de trabajo, las propias personas afectadas reportan su evolución: la desaparición de las afecciones y sus cambios conductuales. Los resultados de la aplicación de EFT pueden ser medidos a través de un seguimiento con un escaneo cerebral.

Fundamentos de EFT

Por más de 5000 años las filosofías orientales postulaban lo que Albert Einstein probó en los años 20 y es hoy día la base fundamental de la Física Cuántica y las ciencias modernas: TODO está compuesto de energía. (TODO incluye a las personas). Aún así, la medicina y psicología occidental lo han ignorado a la hora de sanar tanto la mente como el cuerpo. EFT a menudo tiene éxito donde otras prácticas han fallado justo porque los métodos convencionales de curación simplemente han pasado por alto que nuestro cuerpo, pensamientos y emociones se influyen unos

a otros energéticamente.

El tratamiento, en una determinada secuencia, estimula ciertos puntos de los meridianos energéticos del cuerpo por suave percusión con la yema de los dedos. Pero su procedimiento es más que eso. Combina al mismo tiempo el tratamiento físico sobre los meridianos energéticos con el tratamiento mental centrando el pensamiento en el problema que se tiene y se desea tratar (dolor, emoción discordante, fobia, etc.). Dicha combinación equilibra tanto la energía del cuerpo como la de ambos hemisferios cerebrales en relación al asunto tratado. El resultado es que las disfunciones (ansiedad, miedo, sudoración, taquicardia, dolor, etc.) asociadas al problema muy pronto se atenúan y hasta desaparecen. "Muy pronto" quiere decir muchas veces "en una o dos sesiones".

Beneficios de EFT

Las convencionales terapias psicológicas "verbales" toman meses o años de tratamiento (sin garantizar la curación). Con EFT se logran pronto enormes avances terapéuticos.

Desde algo leve hasta algo grave, se puede aplicar casi para cualquier problema:

Emocional: traumas, fobias, depresión, ataques de pánico, duelos, adicciones, estrés, temores, conductas disfuncionales.

Físico: cefaleas, dolor de espalda y otros, alergias, sobrepeso, afecciones crónicas, diversos malestares y enfermedades.

Desarrollo personal y desempeño deportivo y profesional

Los resultados de EFT son admirables en efectividad y rapidez en la mayoría de los casos. Generalizando porcentajes:

Un 10 % de las personas que se tratan por primera vez obtienen sanación inmediata de su malestar.

Un 50 % de las personas obtienen un alivio profundo y la sensación de que "algo importante ha cambiado".

Un 30 % se siente mejor y siguen tratándose unas sesiones más para obtener más beneficios.

Un 10 % de gente necesita tratamiento más prolongado y diario para sanar (debido a que su cuadro o afección es más serio por ser complejo: es decir, tiene muchas ramificaciones).

Si bien al iniciar la práctica se recomienda la guía de un terapeuta entrenado en EFT, en breve tiempo, la persona habrá aprendido el procedimiento básico por su sencillez, lo cual le permite aplicarlo por sí misma en casos puntuales cotidianos y obtener pronto alivio. (No está de más decir que los casos complejos requieren la guía constante del terapeuta).

EFT tiene un protocolo de aplicación muy sencillo diseñado para ser usado por quien lo desee, sólo requiere que se esté centrado en el problema a tratar y en sí mismo interiormente (en los pensamientos, emociones y sensaciones que se van suscitando durante el tratamiento, para darles seguimiento y resolverlos).

Después de resolver algunos problemas, con frecuencia se da el "efecto generalizador". Es decir: unos problemas causaron otros y, al haber sido eliminados unos principales, estos que les siguieron ya no tienen base, no tienen razón de ser ¡y se desvanecen! Es realmente una sencilla y muy efectiva técnica de sanación corporalmente.

Origen e Historia de EFT

EFT ha sido desarrollada en Stanford (California -USA) en 1995 por Gary Craig, ingeniero de profesión, pastor de iglesia y eterno buscador de soluciones efectivas, fáciles y rápidas a los problemas psicológicos humanos. Es la simplificación de la:

Terapia del Campo del Pensamiento -TFT- (1981) del Dr. Roger Callahan, la cual es considerada el origen de todas las psicoterapias basadas en los meridianos. Ella tomó base en la: Touch for Health del Dr. John Thie (1973), sistema de curación que combina la medicina china con técnicas occidentales. Ésta es basada en la:

Kinesiología Aplicada del Dr. George Goodheart (principios de los '60). Terapia corporal que emplea un test muscular cualitativo y el lenguaje corporal como referencias para mejorar e integrar aspectos físicos, emocionales, mentales y energéticos de la persona.

Nota: En 1979 el psiquiatra John Diamond MD (USA), formado en la kinesiología aplicada y con sus propios aportes, fue el primer profesional de la salud mental que usó el sistema de meridianos para diagnosticar y tratar problemas emocionales.

EFT pertenece a la moderna Psicología Energética, rama de la Psicología que cuenta ya con miles de practicantes y centenares de terapeutas alrededor del mundo.

*Yolanda Farrais V.
Terapeuta en EFT, Rebirthing,
Eneagrama, Relajación y
Visualización.*

www.respiracioncircular.com

DESCÁRGATE TODOS NUESTROS VÍDEOS



<http://www.elmundodelasterapias.com/descargas/index.html>