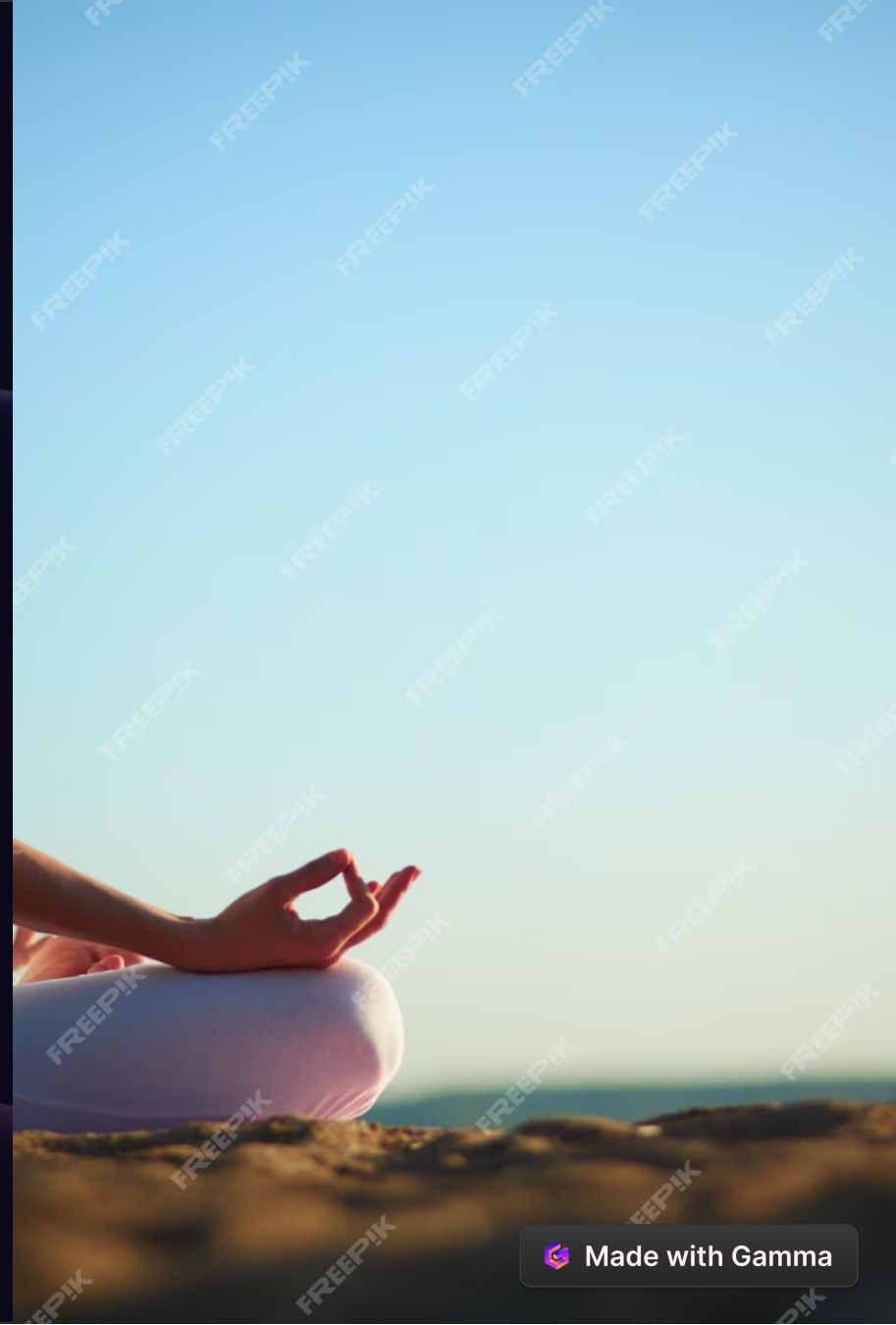


EFT: a Terapia Natural Contra o Estresse

EFT, ou Técnica de Libertação Emocional, é uma terapia holística que ajuda a aliviar o estresse, ansiedade e dores emocionais. Através de acupressão e psicologia energética, EFT permite que você se sinta mais calmo e equilibrado.



by Ligia Moraes



O que é EFT?

História

Desenvolvida por Gary Craig nos anos 90, EFT é uma técnica de acupuntura sem agulhas que combina sequências de batimentos suaves em pontos específicos do corpo com frases de afirmação positiva.

Como Funciona

EFT trabalha na base do sistema energético para ajudar a dissolver o estresse e as emoções negativas. É simples o suficiente para que qualquer um possa aprendê-lo facilmente e usá-lo para si mesmo.

Benefícios

Além de reduzir o estresse e a ansiedade, EFT pode ser útil para tratar fobias, insônia, dores de cabeça, dores físicas, compulsões alimentares, depressão e muito mais.

Exemplos de Sucesso



Aliviar o Estresse

Com EFT, você pode aprender a liberar o estresse na hora, deixando-se mais calmo, mais focado e melhor relaxado.

Alívio das Dores de Cabeça

EFT pode ajudar a aliviar a dor de cabeça e reduzir significativamente a quantidade e duração de episódios de dor.

Aumento da Felicidade

Usando EFT regularmente, você pode aumentar sua vibração de energia geral e abrir-se para mais alegria e bem-estar em sua vida.



Libertação de Traumas

EFT pode ajudar a curar traumas passados e liberá-los de sua mente e corpo, trazendo-lhe mais paz e liberdade emocional.

Nomes de Destaque

1 Louise Hay

Autora de best-sellers e pioneira na terapia holística, Hay defendia EFT como uma ferramenta poderosa para a cura emocional e física.

3 Oprah Winfrey

Eleito um dos principais terapeutas alternativos pela revista Oprah, Gary Craig, fundador de EFT, é frequentemente destaque no show de TV de Oprah.

2 Tony Robbins

O influente treinador de desenvolvimento pessoal elogia EFT como uma ferramenta para ajudar as pessoas a superar seus medos e bloqueios emocionais.

4 Dr. Mercola

O médico alternativo bem conhecido defende EFT como uma forma de ajudar a tratar a ansiedade, o estresse e muitos outros problemas de saúde relacionados à emoção.

Utilização em Diferentes Áreas

1

Relacionamentos

Torne-se mais presente e aberto às pessoas que o rodeiam. Descubra como liberar a dor, a raiva e o ressentimento que estavam bloqueando o caminho para um relacionamento mais feliz.

2

Emoções na Saúde

Liberte as emoções negativas, como o medo e a ansiedade, que podem ter efeitos físicos em seu corpo. EFT pode ajudar na perda de peso, insônia e outros problemas de saúde emocionais.

3

Autoestima

Livre-se das crenças limitantes e pensamentos negativos que impedem que você se torne a melhor versão de si mesmo. Aumente a sua autoconfiança e aprenda a se amar mais.

4

Empreendedorismo

Transforme a maneira como você vê os desafios e obstáculos no mundo empresarial. Use EFT para reduzir o estresse e a ansiedade, aumentar a criatividade e melhorar o seu desempenho.

Conclusão e Pontos Importantes

EFT é eficaz

Acessível e eficaz, EFT é uma técnica de acupuntura natural que pode ajudá-lo a se livrar do estresse, ansiedade e emoções negativas de uma forma segura e eficaz.

Qualquer um pode aprender

Não há como errar quando se trata de EFT. É uma técnica de autoajuda incrivelmente fácil de aprender que pode ser realizada em qualquer lugar e a qualquer hora.

Basta tentar

Se você nunca tentou EFT antes, dê-lhe uma chance. É uma técnica simples, com benefícios significativos para a saúde emocional e física, e pode ser a escolha certa para você.