

Emotional Freedom Techniques (EFT) gör dig till din egen terapeut och coach

Alla bör kunna EFT. Som din egen terapeut och coach kan du efter en EFT-kurs göra mer för din hälsa än du anar.

Grundaren Gary Craigs vision är att EFT ska finnas i varje hem. Garys generositet och öppenhet genomsyrar den EFT som lärs ut via kurser och workshops från EFT Masters, AMT Trainers och AAMET Trainers.

EFT använder du för stress, vardagsbekymmer och smärtor, direkt då du upplever dem. Sen tänker du klart och konstruktivt istället. Med EFT eliminerar du obehagliga minnen, stärker din självkänsla och ökar ditt självförtroende. Du presterar bättre i skola, arbetsliv, på scenen och på golfbanan. Du skapar bättre relationer och förbättrar ditt kärleksliv genom att du vågar ta för dig och sätta gränser. Din hälsa och ditt psyke stärks.

Emotional Freedom Techniques beskrivs ibland som emotionell akupunktur utan nålar samtidigt som du har full uppmärksamhet på problemet.

EFT upplever de flesta som ett vardagsnära arbetssätt. Du lär dig snabbt grunderna. Vid terapi gäller att händelser du varit med om, som du inte vill berätta om, tar du hand om utan att du behöver låta terapeuten veta. Detta gör att EFT fungerar utmärkt att arbeta med i grupper.

Allt fler terapeuter finner EFT vara den pusselbit de letat efter för att terapin skall fungera. En EFT nivå 1 & 2 kurs gör mer för dig som terapeut än flera års studier.

EFT kommer åt de bakomliggande undermedvetna drivkrafterna för trauma, stress, oro, ångest, fobier och smärtor. EFT har därför tillsammans med erfarna EFT terapeuter visat exceptionell hög effekt. EFT är mer än bearbetning. EFT kan innebära att du inte längre finner dig i att "du måste lära dig leva med dina smärtor, din astma, din ångest...".

EFT lär du bäst genom att gå en kurs. Då får du se hur man arbetar för att lösa vitt skilda problem på många olika individer.

För mer information om EFT på svenska, hur EFT fungerar och forskning inom området:

www.EFTsweden.se

Gary Craigs hemsida: www.emofree.com