

QUÉ ES EL TAPPING o EFT?



Método de Liberación Emocional.

También es conocida como **acupuntura emocional (sin agujas)**

Eft, tapping , ayuda a mejorar el estado físico y emocional, viendo las emociones como bloqueos energéticos al igual que hace la Medicina Tradicional China, de la cual se origina y basándose también en recientes descubrimientos de la neurociencia.

EN QUÉ PUEDE AYUDAR EL E.F.T.

- Miedos y fobias.
- Procesos traumáticos.
- Dolores físicos con componente emocional.
- Crecimiento y desarrollo personal.
- Estrés, ansiedad y depresión.
- Cambio de hábitos.
- Creencias limitantes.
- Mejorar tu relación contigo, con los demás y con la vida.
- Procesos de duelo.

EFT trabaja sobre la aceptación de lo que nos está pasando, asumiendo que depende única y exclusivamente de nosotros poder cambiar la situación.