



EFT - Emotional Freedom Techniques

EFT ist eine bemerkenswerte und effektive Methode zur Auflösung und Loslassen belastender Emotionen, schmerzlicher Erinnerungen, Traumatas, Stress, Phobien und Ängsten (z.B. Flug/ Höhenangst, Zahnarzt, usw.). Selbst zahlreiche körperliche Beschwerden können mit diesem einfachen Verfahren günstig beeinflusst werden. Dazu werden am Körper Akupunkturpunkte mit einem leichten Klopfen stimuliert, während der Patient sich auf sein Symptom oder Problem einstimmt. Belastende Emotionen, ein schmerzhafter Zustand oder konkrete Ängste können so reduziert oder sogar dauerhaft aufgelöst werden.

- ✦ **EFT könnte als eine psychologische Version von Akupunktur bezeichnet werden**
- ✦ **EFT ist ein leicht zu erlernendes und jederzeit anwendbares Instrument zur Selbsthilfe!**
- ✦ **EFT wirkt überraschend schnell; manchmal innerhalb weniger Minuten**
- ✦ **EFT ist täglich nur Minutenarbeit und ist zudem risiko- und nebenwirkungsfrei!**
- ✦ **EFT wirkt nachhaltig. Viele Menschen, die von ausgebildeten EFT-Therapeuten begleitet wurden, berichten über eine dauerhafte Beseitigung ihrer emotionalen Belastungen.**
- ✦ **EFT kann auch bei körperlichen Beschwerden den Heilungsprozess unterstützen und zur Gesundheitsvorsorge erfolgreich eingesetzt werden. Bei jeder Anwendung werden die Energiebahnen freigeschaltet und die körpereigenen Regulationssysteme angeregt**
- ✦ **EFT ist problemlos ergänzend zu anderen Behandlungsmethoden einsetzbar (z.B. Körpertherapie, Psychotherapie, Schul- und Alternativmedizin)**