

# EFT – TÉCNICAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL (TAPPING)

## CURSO NIVEL 1:

En este curso aprenderás las Técnicas de Liberación Emocional, las cuales sirven para eliminar, con sorprendente rapidez, CUALQUIER PROBLEMA EMOCIONAL (ansiedad, depresión, adicciones, fobias, insomnio...), al re-equilibrar el sistema energético del cuerpo. Son muy populares en Estados Unidos, aunque sus orígenes están en la medicina china. Una vez aprendidas estas técnicas, cualquier persona puede tratarse a si misma y a otras personas.

Este curso tendrá una parte teórica y otra práctica. Te daré todas las herramientas que necesitas para poder llevar a cabo estas técnicas. Después de aprender su mecanismo las practicarás en parejas y podrás resolver cualquier duda que tengas. También te daré mi email personal por si necesitas ayuda, en cualquier momento, después de haber realizado el curso. Así mismo, se te enviará un libro electrónico de 228 páginas para poder seguir profundizando en el aprendizaje de EFT. No solamente serás capaz de resolver asuntos emocionales que tengas, sino que también podrás ayudar a otras personas. Se te entregará el diploma del nivel 1. Te sugiero que confirmes tu asistencia lo antes posible, ya que hay un número limitado de plazas.

Con este curso aprenderás, entre otras cosas, como:

Relajarte en unos pocos minutos, incluso teniendo un alto nivel de ansiedad

Reemplazar pensamientos negativos por positivos para cambiar tu DIÁLOGO INTERNO

Eliminar tus creencias limitadoras (no puedo, no soy lo suficientemente list@, afortunad@, eficaz, fuerte..., no tengo los contactos necesarios, otras personas pueden hacerlo mucho mejor que yo, no tengo suficiente tiempo, ni suficiente dinero, soy igual que mi padre/madre, para que me voy a ilusionar si siempre me sale todo mal...) y sustituirlas por creencias de empoderamiento

Elevar la autoestima y la seguridad en ti mism@

Aumentar tus niveles de energía y motivación para hacer cosas que tú sabes racionalmente que son buenas para ti

Eliminar el autosabotaje

Bajar tus niveles de preocupación

Erradicar miedos y bloqueos emocionales

Reducir drásticamente obsesiones y compulsiones

Eliminar adicciones y apegos (tabaco, alcohol, comida en exceso...)

Aliviar dolencias físicas y mejorar tu salud

Dormir mejor

Mejorar tu rendimiento en cualquier actividad que realices

Atraer lo que quieras en tu vida

Mejorar tus relaciones personales

También aprenderás a ayudar a otras personas, incluidos niños y adolescentes.

Te daré las herramientas necesarias para que luego puedas seguir usándolas y perfeccionándolas indefinidamente, ya que el verdadero aprendizaje se adquiere en la práctica del día a día.

Cuanto más las uses, más eficaces serán.

Creo, honestamente, que EFT puede cambiar tu vida.