

## TECHNIQUE DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE

En 1994, un ingénieur de Stanford, Gary Craig, met au point une méthode basée sur les méridiens d'acupuncture. Elle est désignée sous l'appellation d'EFT (Technique de Libération Émotionnelle) ou "Tapotement". Il n'y a aucune aiguille, seul le bout des doigts est utilisé pour tapoter à des endroits spécifiques situés sur votre visage, vos mains et votre torse.

Cette méthode est utile et efficace pour toutes les émotions négatives telles que : tristesse, peur, phobie, colère, dégoût, honte, anxiété, culpabilité, etc... L'EFT permet aussi de soulager les douleurs, les problèmes de poids, la mauvaise image de soi, d'aider au sevrage tabagique, colères... L'EFT est un outil formidable et efficace pour être émotionnellement libre de croyance négative et de pensées limitantes.

Une fois apprise, vous connaîtrez littéralement cette méthode sur le bout de vos doigts pour le reste de votre vie. Cette technique vise directement les émotions négatives que vous pouvez nourrir soit consciemment et/ou inconsciemment. Quoiqu'il arrive dans votre vie stimule votre cerveau. Un événement, réel ou imaginé, activera toujours votre hypothalamus qui agira comme un chef d'orchestre, donnant des ordres aux autres organes et glandes dans votre corps pour libérer un flot d'hormones. À long terme, ces lâchers biochimiques par stimuli d'émotions négatives ont un effet délétère sur votre corps, amenant à des addictions biochimiques.

L'EFT s'adresse directement à votre corps en contournant la partie consciente de votre mental et participe à l'élimination de ces substances chimiques de vos récepteurs cellulaires, ramenant votre corps à un état d'équilibre. Et puisque que nous nous adressons directement à votre corps et non à votre mental, vous n'avez pas besoin d'y croire pour que cela fonctionne. Vous pouvez rester complètement sceptique et obtenir malgré tout de grands résultats! J'accueille le scepticisme avec plaisir parce que plus vous êtes sceptiques plus vous devenez les meilleurs porte-paroles à la fin!

Autre avantage de l'EFT, après une première rencontre, il est possible d'effectuer les séances suivantes à distance, via Skype