

Technique de Liberté Émotionnelle (EFT)

Je suis arrivé en France il n'y a peu de temps et j'ai observé que beaucoup des psychologues travaillent ici avec l'EFT. Je suis resté curieux pour connaître plus sur cette technique et sa pratique dans la clinique. Pendant ma recherche sur l'EFT, je suis tombé amoureux de cette pratique. J'ai beaucoup appris avec les vidéos et les articles. Maintenant, j'ai envie de partager ces connaissances avec vous parce que je pense que cette technique peut nous aide dans notre processus d'expansion de la conscience.

L'EFT est une psychothérapie alternative qui a été créé aux États Unis au environ de 1993. Son fondateur est Gary Craig. Il est ingénieur américain, mais il est beaucoup passionné pour la Psychologie. Selon Craig, l'origine de l'EFT est très ancienne et elle est liée au début de l'espèce humaine. Il a observé que nous avons une tendance naturelle à toucher certains points sur notre corps avec l'objectif de retrouver l'équilibre de nos émotions.

La médecine chinoise est une médecine énergétique très vieille. Les chinois ont créé l'acupuncture. Ils croyaient que dans notre corps circule beaucoup d'énergie et la maladie est une désorganisation fonctionnelle d'énergie. Selon la médecine chinoise et la Psychologie Énergétiques, les événements non résolus de notre passé ont été enregistrés dans notre corps et ces mémoires émotionnelles se manifestent dans notre présent sous la forme de tensions, douleurs, difficultés respiratoires, phobies etc. La raison de ce phénomène, s'explique par l'inconscient qui enregistre chaque réaction que nous avons faite comme la meilleure réponse à la situation vécues. Elle la met en notre mémoire corporel comme la réponse juste. C'est pourquoi nous revivons des situations similaires et nous ne savons pas comment réagir d'une autre manière, même si nous avons compris mentalement.

L'EFT est une forme d'acupuncture émotionnelle sans l'utilisation d'aiguilles. Mais elle est une des thérapies dites méridiennes parce qu'elle utilise les méridiens d'acupuncture. Pour l'EFT, vous pouvez équilibrer votre système énergétique quand vous tapez sur des points d'entrée ou de sortie des méridiens du corps. Vous allez taper fermement avec vos index et majeur. Le principe de base de

l'EFT est : « La cause de toute émotion négative est une perturbation dans notre système énergétique corporel ». Quand nous faisons les stimulations des points d'énergie dans notre corps, nous pouvons rétablir immédiatement la circulation harmonieuse d'énergie et d'éliminer les sensations négatives. Dans la vision d'EFT, les souffrances sont des blocages énergétiques et nous pouvons les laisser partir quand nous tapons sur nos méridiens. Il suffit de tapoter des points spécifiques pour libérer la charge émotionnelle liée aux événements de difficultés et de souffrances.

Les points du corps utilisés pour l'EFT :

- Entre les sourcils
- Coin d'oeil
- Sous l'oeil
- Sous le nez
- Sous la bouche
- Clavicule
- Sous le bras
- Sous le sein

Les points de la main :

Les points de la main se situent à la base des ongles.

- Pouce
- Index
- Majeur
- Auriculaire
- Point de Karaté
- Le point de gamme

Avant de faire la pratique d'EFT, il est important d'identifier nos pensées négatives liées à nos problèmes actuels. Ce problème peut être divers, comme l'argent, le relationnel, la famille etc.

Construction de la phrase :

- 1) Même si
- 2) J'ai cette question\ce problème...
- 3) Je m'aime et je m'accepte complètement

La technique EFT est accessible à tous et c'est une technique de guérison émotionnelle et elle est capable aussi de soulager les symptômes physiques. L'objectif d'EFT est de nous aider dans notre processus d'évolution, de découvrir notre potentiel, nous libérer de nos croyances négatives, de mieux nous sentir dans notre peau et d'être plus ouvert à recevoir l'amour. Les professionnels dans ce domaine disent que l'EFT est un puissant outil qui peut nous aider à être exactement ce que nous sommes.

J'espère que vous avez apprécié mon article. Ce sujet est très complexe, mais j'ai recherché à faire un petit résumé avec les principales idées. Après je vous conseille de lire plus sur ce thème. Il y a beaucoup de choses sur ce sujet sur internet, et les livres etc.

À bientôt !

Gabriela Prado

L'alchimie pour vous



Gabriela Prado

Site : lalchimiepourvous.webnode.fr

Blog: lalchimiepourvous.over-blog.com