

EFT - Tapping paso a paso

Una técnica asombrosa para sanar el cuerpo y la mente

Beer, Sue; Roberts, Emma

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484454632

Páginas: 160, ilustrado a todo color

Dimensiones: 19 x 23,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €

Colección: Salud natural



SINOPSIS

El Tapping (Técnicas de Liberación Emocional, o EFT en sus siglas en inglés) es un método muy sencillo y realmente idóneo para conseguir cambios positivos en la vida de cualquier persona.

Desarrollado a mediados de los años noventa por el coach Gary Craig, la EFT se puede utilizar para combatir multitud de trastornos, tanto emocionales como físicos. Es eficaz contra el estrés y la ansiedad, el dolor físico, el síndrome de abstinencia, los problemas de autoconfianza y los recuerdos dolorosos.

Además, el hecho de practicarla en pareja propicia una gran intimidad y profundiza la conexión entre dos personas; y es una técnica que demuestra que podemos lograr el poder sobre nuestro propio estado mental para restaurar la armonía allí donde reside cualquier estado negativo.

Es un procedimiento absolutamente seguro que puede utilizarse tanto en niños como en adultos, y cualquier persona puede practicarlo con facilidad. Actuando sobre unos puntos concretos del cuerpo mientras nos centramos en un problema específico, podemos entrenar al cerebro para que cambie sus patrones negativos y llegar a liberarnos de los trastornos que estemos padeciendo.

Sue Beer y Emma Roberts ■—maestras expertas de EFT— explican los principios de esta técnica y nos muestran, paso a paso, secuencias concretas para aplicarla ...