



EFT (Technique de libération émotionnelle) Pour les Nuls



Télécharger



Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

EFT (Technique de libération émotionnelle) Pour les Nuls

Helena FONE

EFT (Technique de libération émotionnelle) Pour les Nuls Helena FONE

L'EFT est une thérapie simple et au succès croissant dans le cadre des pratiques de développement personnel. Créée par Gary Craig aux Etats-Unis dans les années 1990, elle est l'héritière de la médecine traditionnelle chinoise (acupuncture)...

 [Télécharger EFT \(Technique de libération émotionnelle\) Pour ...pdf](#)

 [Lire en ligne EFT \(Technique de libération émotionnelle\) Pou ...pdf](#)

358 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Bienvenue dans L'EFT pour les Nuls ! Ce livre a pour objectif de vous présenter cet outil thérapeutique appelé en anglais Emotional Freedom Technique et signifiant «Technique de libération émotionnelle». Il a été écrit pour faciliter l'amélioration de vos états mentaux et physiques, qui que vous soyez. Plus connue sous l'abréviation «EFT», cette technique est rapidement devenue une des plus importantes thérapies énergétiques utilisées par des praticiens, psychologues et psychiatres respectés et renommés. Elle est également utilisée par des thérapeutes, des enseignants, des personnes travaillant dans le domaine de la santé, des parents, des athlètes, des bénévoles en soins palliatifs, des enfants et des groupes de personnes dépendantes ou engagées dans un processus d'amincissement.

L'EFT permet d'atténuer les douleurs physiques et émotionnelles de manière rapide sans devoir nécessairement prendre des médicaments ou utiliser des aiguilles d'acupuncture. Elle vous permet également de passer outre les croyances et modèles mentaux habituels qui vous empêchent d'évoluer. L'EFT agit parfois là où toute autre technique échoue. Vous pouvez la pratiquer à tout moment et en tout lieu. Le plus souvent, d'ailleurs, les résultats obtenus durent longtemps. Un des aspects les plus importants de l'EFT réside dans le fait qu'elle vous redonne le contrôle et vous permet d'évoluer à votre rythme vers vos objectifs personnels.

De très nombreuses psychothérapies traitent l'esprit seulement alors que les thérapies énergétiques, comme le Reiki, la réflexologie, l'acupuncture et le shiatsu, traitent le corps. L'EFT, quant à elle, permet de connecter l'esprit et le corps afin d'éliminer les émotions négatives inutiles, tout en optimisant l'état physiologique du corps. De nombreux thérapeutes qui travaillent à la fois sur l'esprit et le corps utilisent l'EFT et obtiennent des résultats exceptionnels. Il y a dix ans, les praticiens de l'EFT étaient peu nombreux dans le monde et il n'en existait aucun en France. De nos jours, ils sont des milliers, principalement dans les pays anglo-saxons, illustrant son extension rapide dans le monde en tant que nouvel outil d'auto-guérison. En France, et notamment grâce à Internet, des milliers de personnes découvrent chaque mois cet outil formidable et s'en servent pour résoudre de nombreux problèmes. Présentation de l'éditeur

L'EFT est une thérapie simple et au succès croissant dans le cadre des pratiques de développement personnel. Créée par Gary Craig aux Etats-Unis dans les années 1990, elle est **l'héritière de la médecine traditionnelle chinoise (acupuncture), de la PNL (programmation neuro-linguistique) et de la kinésiologie**. Elle contribue à soigner un grand nombre de souffrances émotionnelles ou physiques : peurs et phobies, traumas et anxiété, addictions et insomnie, fibromyalgie et douleurs articulaires...

Cette technique est basée sur la théorie que les émotions négatives proviennent de dysfonctionnements au sein de l'énergie corporelle : souvent comparée à une méthode d'acupuncture sans aiguilles, l'EFT associe des tapotements sur les points de méridiens spécifiques et des techniques de suggestion et de pensée positive.

L'objectif : se libérer de ses tensions émotionnelles pour retrouver l'équilibre et démarrer sur de nouvelles bases.

Le grand avantage de cette méthode ? **Simple, sûre et efficace, on peut également la pratiquer sur soi et s'y former à la maison pour s'auto-traiter ou soigner ses proches.** D'où l'immense intérêt de ce livre, qui permettra au plus grand nombre de s'initier à cette pratique de bien-être chez soi, afin de pouvoir la pratiquer sur soi-même ou sur ses proches. Avec succès !

Biographie de l'auteur

Helena Fone est une praticienne EFT certifiée, formatrice EFT et superviseur. Elle est également hypnothérapeute holistique et assure des formations à la PNL. Elle a étudié la thérapie comportementale et cognitive et pratique une activité libérale, Therapy4me, au Royaume-Uni. Elle est la fondatrice de Cheshire EFT Association et d'un annuaire de praticiens EFT au Royaume-Uni : www.EFTRegister.com, regroupant des thérapeutes ayant le même état d'esprit.

Pendant des années, elle a aidé des centaines de gens à traiter des difficultés émergeant des traumatismes physiques et émotionnels tels que les attaques de panique, les dépendances, les inhibitions, le manque d'estime de soi, les problèmes de fertilité et le deuil. Helena est également formatrice en EFT pour les personnels soignants comme pour le grand public. Elle est fréquemment sollicitée pour des conférences et des émissions de radio.

Jean-Michel Gurret est psychothérapeute et consulte en libéral. Il a également une expérience en institution psychiatrique. Il est praticien, formateur et superviseur certifié en EFT (*Emotional Freedom Techniques*). Il est l'auteur de plusieurs livres sur l'EFT et donne régulièrement des conférences sur ce thème. Jean-Michel Gurret contribue largement au développement de cette technique en France et dans le monde et notamment lors de missions humanitaires en Haïti.

Download and Read Online EFT (Technique de libération émotionnelle) Pour les Nuls Helena FONE
#3QB82K7ND1P

Lire EFT (Technique de libération émotionnelle) Pour les Nuls par Helena FONE pour ebook en ligneEFT (Technique de libération émotionnelle) Pour les Nuls par Helena FONE Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres EFT (Technique de libération émotionnelle) Pour les Nuls par Helena FONE à lire en ligne. Online EFT (Technique de libération émotionnelle) Pour les Nuls par Helena FONE ebook Téléchargement PDF EFT (Technique de libération émotionnelle) Pour les Nuls par Helena FONE DocEFT (Technique de libération émotionnelle) Pour les Nuls par Helena FONE MobipocketEFT (Technique de libération émotionnelle) Pour les Nuls par Helena FONE EPub

3QB82K7ND1P3QB82K7ND1P3QB82K7ND1P