



UNA INNOVATIVA TECNICA ANTI-STRESS IN PUNTA DI DITA
 LA FRONTIERA DI UN NUOVO MODO DI AFFRONTARE DISAGI FISICI E PSICOLOGICI
 PER MIGLIORARE Istantaneamente LA VITA
 IN TUTTI I SUOI ASPETTI ED ALLONTANARE LO STRESS

una tecnica antistress innovativa e di grande efficacia: **EFT, Emotional Freedom Techniques**,

EFT nasce dall'unione armonica dei principi dell'antica medicina cinese con quelli della moderna psicologia e parte dal presupposto che i nostri malanni e disagi psico-fisici nascono da emozioni negative (paura, rabbia, risentimento, biasimo...) e queste sono il risultato di un'interruzione nel sistema energetico (elettromagnetico) dell'organismo. Eliminare questi corti circuiti significa eliminare le emozioni negative e quindi avere la meglio sui disturbi a queste correlati.

EFT consente di fare proprio questo e di ottenere risultati sorprendenti in tutti gli aspetti della vita, dove spesso altri interventi non hanno avuto successo.

COS'E'?	EFT è uno strumento per ripulire dai conflitti emozionali il corpo e la mente. È una tecnica di riduzione dello stress che combina i principi dell'antica pratica cinese dell'agopuntura e quelli della moderna psicologia.
COME FUNZIONA?	Consiste nel picchiettare su punti di agopuntura, sul viso e sul corpo, mentre ci si sintonizza su un problema che ci disturba.
A COSA SERVE?	<p>EFT è utile per affrontare, gestire, ridurre ed eliminare qualsiasi stress emozionale.</p> <p>Solo a titolo di esempio ecco alcuni campi di applicazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stati emozionali negativi (ansia, paura, senso di colpa,...) • fobie, dipendenze • dolori fisici, malattie (dal punto di vista del contributo delle emozioni) • e molto di più: <ul style="list-style-type: none"> ○ perdere peso ○ smettere di fumare ○ superare la procrastinazione ○ superare convinzioni limitanti ○ eliminare l'autosabotaggio ○ migliorare le relazioni personali ○ aumentare la prosperità ○ ... <p>Ridurre e possibilmente risolvere i problemi sopra elencati, rende le persone più libere di esprimere al meglio il proprio potenziale e quindi di dare qualità ed efficacia al proprio agire.</p> <p>Le emozioni influenzano ogni area della nostra vita; se affrontiamo i conflitti emozionali otteniamo un rilassamento di corpo e spirito. Con EFT arriviamo al cuore dei problemi, lì dove l'energia e le emozioni sono bloccate. Possiamo quindi affrontare qualsiasi problema perché ci concentriamo sullo stesso oggetto: il sistema energetico, dove le emozioni rimangono intrappolate.</p>

<p>PERCHE' FUNZIONA?</p>	<p>L'energia scorre nel nostro corpo lungo circuiti chiamati "meridiani". Quando ci sono perturbazioni nel sistema energetico che causano i nostri problemi, il picchiamento con EFT (tapping) sul sistema energetico elimina queste perturbazioni.</p> <p>Quando stimoliamo i punti di agopuntura e siamo contemporaneamente focalizzati sul problema portiamo al sistema rilassamento e sollievo, e il cervello, che è molto plastico, viene modificato grazie a questo processo.</p> <p>Benché le ricerche siano ancora in pieno svolgimento, nella realtà si ottengono continuamente importanti risultati.</p>
<p>COME NASCE?</p>	<p>Agli inizi degli anni '80 Roger Callahan, psicologo esperto di agopuntura e kinesiologia, mette a punto una tecnica che chiama TFT, Thought Field Therapy. In base a questa tecnica la soluzione del problema richiede l'applicazione di un algoritmo, un sequenza preordinata di picchettamenti sui punti di agopuntura specifico per quel particolare problema.</p> <p>Verso la fine degli anni '80 Gary Craig, ingegnere di Stanford e per anni appassionato di studi sullo sviluppo personale, ha semplificato la procedura TFT creando un'unica formula per tutti i problemi: EFT, Emotional Freedom Techniques. EFT viene costantemente applicata e sostenuta da figure autorevoli in tutto il mondo: terapeuti energetici, esperti di personal development, counselors, coaches (sport e business), medici e psicoterapeuti.</p> <p>Esistono oggi diverse varianti di EFT che vanno sotto la più ampia denominazione di "Meridian Tapping". Tutte hanno in comune il focus mentale sul problema e la stimolazione dei punti di agopuntura.</p>
<p>LA SCIENZA, EFT e l'ENERGIA</p>	<p>La medicina energetica non è un fenomeno nuovo – la prima traccia risale al 3.300 ac nella forma di tatuaggi di punti sulla mummia Ötzi scoperta sulle Alpi Venoste, in Alto Adige. I tatuaggi hanno una quasi totale corrispondenza con i punti usati in agopuntura per trattare l'artrite, di cui l'uomo soffriva.</p> <p>I medici "usano" già l'aspetto energetico dell'essere umano nella forma di ultrasuoni, Risonanza Magnetica, Elettrocardiogramma e Elettroencefalogramma.</p> <p>Lo Stress aumenta i livelli di cortisolo (noto come "ormone dello stress" in quanto i suoi livelli aumentano notevolmente in seguito a stress psico-fisici) e ciò può portare a problemi di salute cronici, ad esempio cardiaci.</p> <p>EFT può abbassare i livelli di cortisolo nel corpo – dopo un trattamento di EFT i livelli di cortisolo sono scesi del 21% mentre con un trattamento con terapia cognitivo-comportamentale e senza alcun trattamento sono scesi del 14%.</p> <p>EFT si è dimostrata efficace per dolori, traumi e smanie - uno studio pubblicato nel 2008 ha dimostrato che EFT in modo significativo ($p < 0.01$) riduce il dolore, l'intensità di ricordi traumatici e desideri incontrollati (di cibo, sigarette, ecc) rispettivamente del 68%, 83% e 86%.</p> <p>I più recenti studi sui reduci di guerra mostrano che EFT riduce i sintomi del disturbo post-traumatico da stress (DPTS)</p> <p>- in uno studio sperimentale su pazienti con DPTS dopo 6 sessioni di EFT, l'ansia e la depressione sono diminuite rispettivamente del 46% e 49% ($p < .001$). Questi risultati erano rimasti invariati dopo 90 giorni. www.stressproject.org [da ricerche effettuate da Dawson Church www.soulmedicineinstitute.org]</p>



EFT *Emotional Freedom Techniques*

<p>ELEMENTI CHIAVE di EFT</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. prendere una decisione riguardo a quale problema si vuole mirare (ridurre/eliminare) 2. valutare l'intensità del problema in una scala 0-10: "quanto questo problema mi fa sentire male?" 3. frase di preparazione "Anche se ho questo problema, mi accetto completamente e profondamente" (frase standard, è possibile usare diverse varianti) e stimolazione del Punto di Karate o del Punto Dolente 4. picchiare sui punti di agopuntura previsti dalla tecnica dicendo qual è il problema: "Questo problema..." per essere sicuri di sintonizzarci con esso
<p>VANTAGGI di EFT</p>	<p>EFT è efficace, semplice da imparare e applicare anche autonomamente, anche con umorismo; è gentile e non invasiva, senza effetti collaterali e adatta a tutti. Non è infrequente che il problema trattato si risolva in pochi minuti! Nella forma base EFT può essere usata come strumento di auto-aiuto. Per problemi di una certa complessità può essere utile l'aiuto di un operatore esperto.</p>

La Mappa dei Punti:

