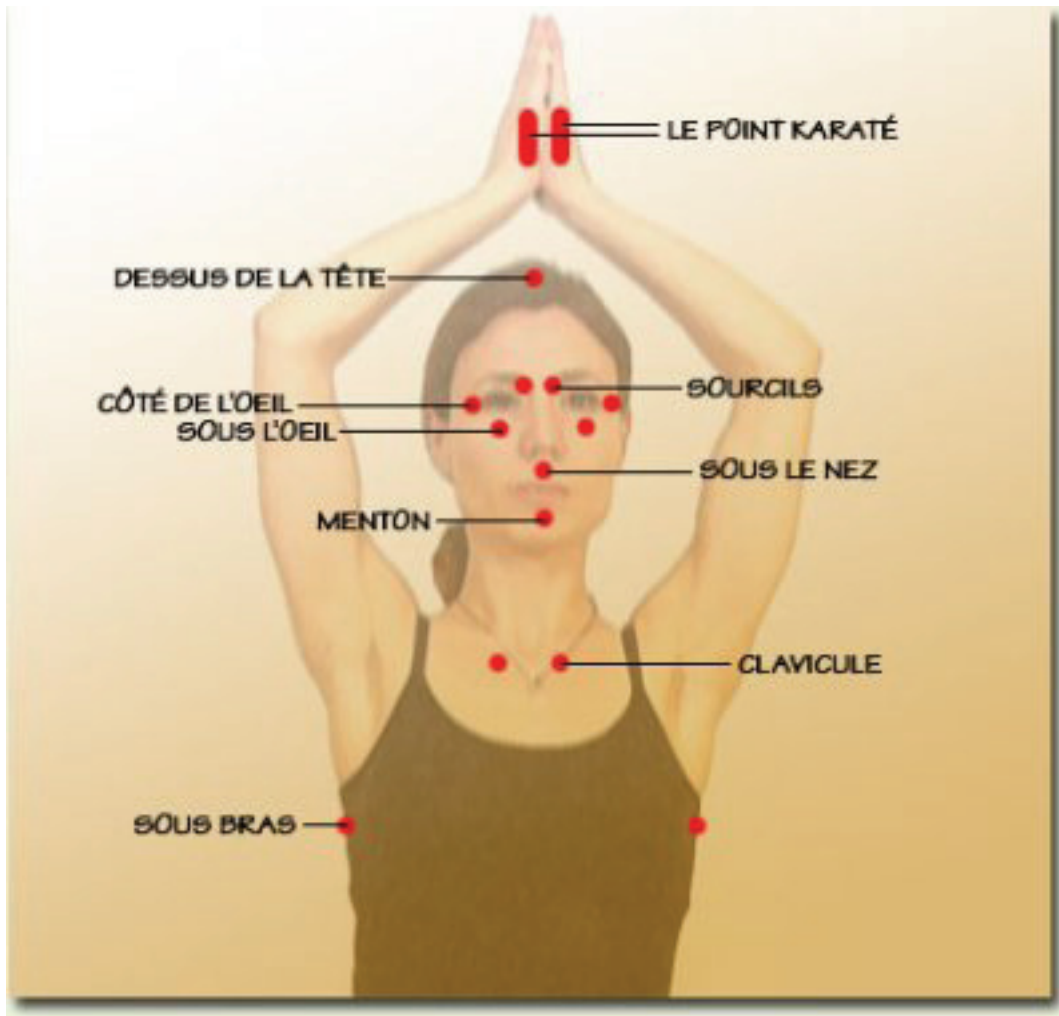


Qu'est ce que L'EFT ?



Gary CRAIG a mis au point cette technique dans le milieu des années 1990. Il a cherché une méthode qui puisse soulager des émotions invalidantes. En créant une méthode consistant à tapoter sur les méridiens d'acupuncture et à prononcer des formules s'adressant au subconscient : De là, est né l'EFT.

Au départ, l'EFT s'appliquait surtout aux problèmes émotionnels, puis Gary a remarqué que cela pouvait soulager toutes sortes de problématiques (physiques, psychologiques...) Les protocoles sont simples, clairs, vite mémorisables et utilisables par tous. Les effets sont spectaculaires, rapides et durables.

Le fondement de l'EFT est le suivant :

Tout malaise physique ou psychique est causé par une perturbation du système énergétique de l'organisme.

Les perturbations proviennent des pensées, émotions, sentiments... conséquentes de nos expériences et de comment nous les vivons (acceptation, refus, frustration...).

L'EFT est un outil de libération permettant d'agir concrètement sur nos souffrances

Source : Sylvie Alves <https://www.espacedetransformation.net/origines-de-left>

Site de Gary : <http://www.emofree.com>