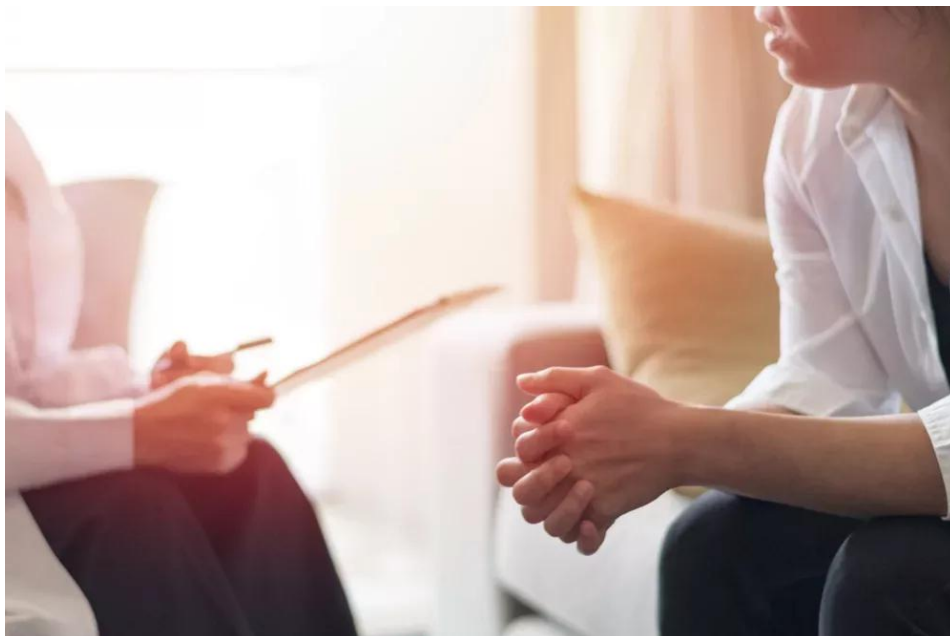




Was ist EFT oder Emotional Freedom Technique?

Es wird angenommen, dass Energie in unserem Körper fließt, und wenn diese Energie irgendwie gestört wird, wirkt sich dies direkt auf unsere Gesundheit aus und verursacht Komplikationen. Diese Energiestörer können negative Emotionen, unangenehme Vergangenheit und traumatische Erfahrungen sein. EFT ist eine Methode, um den Energiefluss wiederzuerlangen und Sie von negativen Emotionen zu befreien. EFT wird aufgrund seiner Wirksamkeit und sofortigen Ergebnisse als Heilmittel immer beliebter. Sie können sehen, wie es in Krankenhäusern, Psychotherapie-Kliniken, Business-Coaching und mehr praktiziert wird. Was ist EFT? EFT steht für Emotional Freedom Technique, die Mitte der 1990er Jahre von Gary Craig entwickelt wurde. EFT basiert auf …



Es wird angenommen, dass Energie in unserem Körper fließt, und wenn diese Energie irgendwie gestört wird, wirkt sich dies

direkt auf unsere Gesundheit aus und verursacht Komplikationen. Diese Energiestörer können negative Emotionen, unangenehme Vergangenheit und traumatische Erfahrungen sein. EFT ist eine Methode, um den Energiefluss wiederzuerlangen und Sie von negativen Emotionen zu befreien.

EFT wird aufgrund seiner Wirksamkeit und sofortigen Ergebnisse als Heilmittel immer beliebter. Sie können sehen, wie es in Krankenhäusern, Psychotherapie-Kliniken, Business-Coaching und mehr praktiziert wird. Was ist EFT? EFT steht für Emotional Freedom Technique, die Mitte der 1990er Jahre von Gary Craig entwickelt wurde.

EFT basiert auf TFT, was Gedankenfeldtherapie bedeutet. Beide haben ihre Wurzeln in der Energiepsychologie, die manche für eine Alternativmedizin halten. Gary Craig ist ein ehemaliger Schüler von Dr. Callahan, der TFT entwickelt hat. Gary studierte die höchste Stufe von TFT und entwickelte nach einer Weile EFT.

EFT und TFT sind größtenteils gleich, ebenso ihre Wirkung. EFT ist jedoch im Vergleich zu TFT viel einfacher und unkomplizierter. Ihr wesentlicher Unterschied würde im Verfahren liegen. TFT hat viele Sequenzen, die für jedes emotionale Anliegen spezifisch sind, während EFT nur eine Sequenz für alle möglichen emotionalen Anliegen hat.

EFT ist wie vereinfachte Psychotherapie und wird ähnlich wie Akupunktur ohne Verwendung von Nadeln durchgeführt. Es wird in erster Linie zum Abbau traumatischer Emotionen und später zur Persönlichkeitsentwicklung eingesetzt. Die grundlegende Theorie von EFT ist, dass Sie durch Stimulieren (durch das Klopfen mit den Fingern) der Meridianpunkte, die allgemein als Akupunkturpunkte in Ihrem Körper bekannt sind, das Gefühl einer unerwünschten Emotion löschen oder verringern können. Diese Emotionen können alles sein wie Schmerz, Wut, Mangel an Selbstvertrauen oder andere Probleme. Andere verwenden EFT auch, um Dinge wie Gewichtsverlust zu erreichen, aber das vielleicht erstaunlichste Ergebnis wäre die Überwindung

körperlicher Einschränkungen. Neben dem Fingertippen an bestimmten Stellen gibt es dabei auch eine vokale Bestätigung. Obwohl es von vielen als wundersame Durchbrüche angesehen wird, ist es keine 100%ige Garantie, dass Sie die gleichen Effekte erleben werden. Wie alle anderen Selbsthilfemethoden müssen Sie konsequent üben und die Auswirkungen können früh oder spät sein.

Unser Körper ist ein Netzwerk aus elektrischen Impulsen, das letztendlich mit unserem Nervensystem verbunden ist. Durch das Klopfen der Meridianpunkte in unserem Körper hilft es, das autonome Nervensystem auszugleichen, das unterhalb des menschlichen Bewusstseins funktioniert. Wenn es unausgeglichen ist, wird es viele gesundheitliche Probleme verursachen.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass der Cortisolspiegel, ein Hormon, das bei Stress freigesetzt wird, während einer EFT-Sitzung erheblich reduziert wird. Einige Vorteile von EFT sind besserer Schlaf, Kontrolle des Verlangens, Energie- und Produktivitätssteigerung, verbessertes Selbstbild, klares Denken, Entspannung und Stressabbau.

Es gibt eine große Anzahl von Menschen, die die Wirksamkeit von EFT bestätigen können. Sogar Akademiker wie Ärzte und Wissenschaftler haben die Erfahrung gemacht und glauben fest daran, dass EFT funktioniert. Obwohl es manchmal als Pseudowissenschaft bezeichnet wird, erleben diejenigen, die dies praktiziert haben, lebensverändernde Ergebnisse.

Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte [hier](#).

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki