

Webinar

Created by Alessandro Argilli

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE

Liberi dalle energie disfunzionali

TECNICHE DI LIBERTA' EMOTIVA

www.ilpensieronelcuore.com



Cosa è EFT e Come Funziona

EFT, o Emotional Freedom Technique, è una tecnica di auto-aiuto che combina la stimolazione di specifici punti energetici del corpo con la focalizzazione su pensieri ed emozioni negative.

L'EFT si basa sull'idea che le emozioni negative siano causate da blocchi energetici nel corpo. Attraverso il tapping su specifici punti (meridiani), si aiuta a riequilibrare l'energia e a dissolvere questi blocchi.



Da cosa sono causati questi blocchi



**Credenze e
Convinzioni**

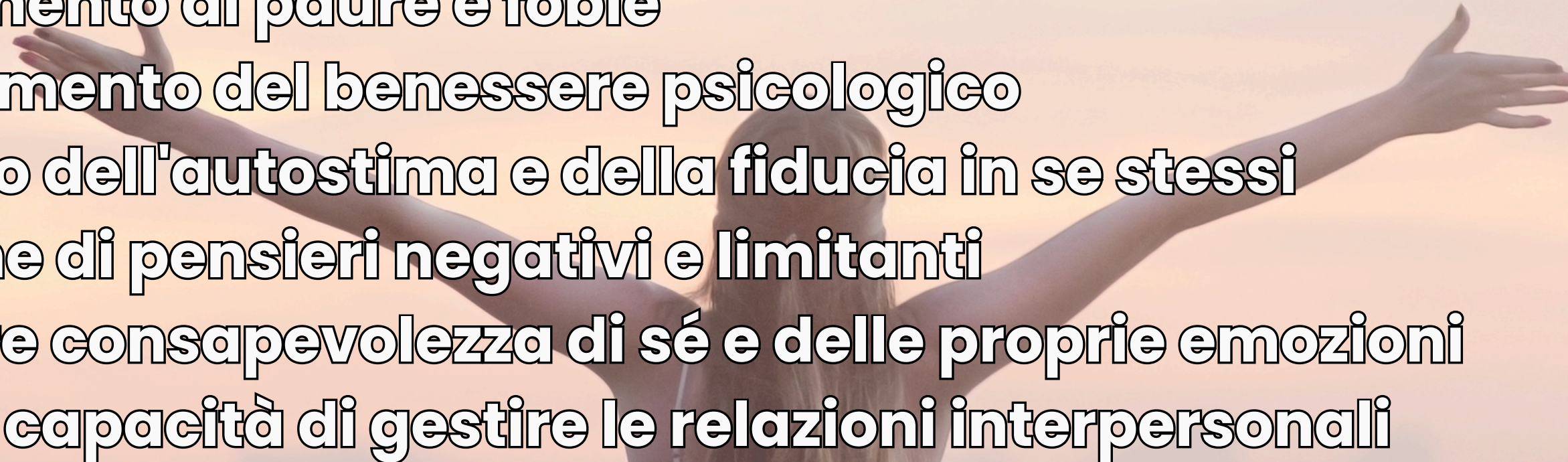


**Esperienze
Vissute**



**Sequenze non
concluse**

Benefici e Gestione di Emozioni e benessere psicologico

- Riduzione di ansia, stress, rabbia, tristezza e altre emozioni negative
 - Aumento di calma, serenità e benessere emotivo
 - Migliore gestione di traumi e ricordi dolorosi
 - Superamento di paure e fobie
 - Miglioramento del benessere psicologico
 - Aumento dell'autostima e della fiducia in se stessi
 - Riduzione di pensieri negativi e limitanti
 - Maggiore consapevolezza di sé e delle proprie emozioni
 - Migliore capacità di gestire le relazioni interpersonali
- 

Benefici per la salute fisica e non solo

- **Attenuazioni di dolori e tensioni Muscolari**
- **Sollievo da cefalee e mal di testa**
- **Miglioramento del sonno**
- **Rafforzamento del sistema immunitario**
- **Aumento della creatività e produttività**
- **Miglioramento della performance atletica**
- **Miglioramento della prestazione fisica**
- **Maggiore facilità al raggiungimento degli obiettivi personali**



ECCO ALCUNI ESEMPI DI UTILIZZO DI EFT

- **Per Gestire l'ansia da Esame**
- **Per Superare la paura di volare**
- **Per alleviare il dolore da parto**
- **Per Migliorare la concentrazione**
- **Per aumentare la motivazione**

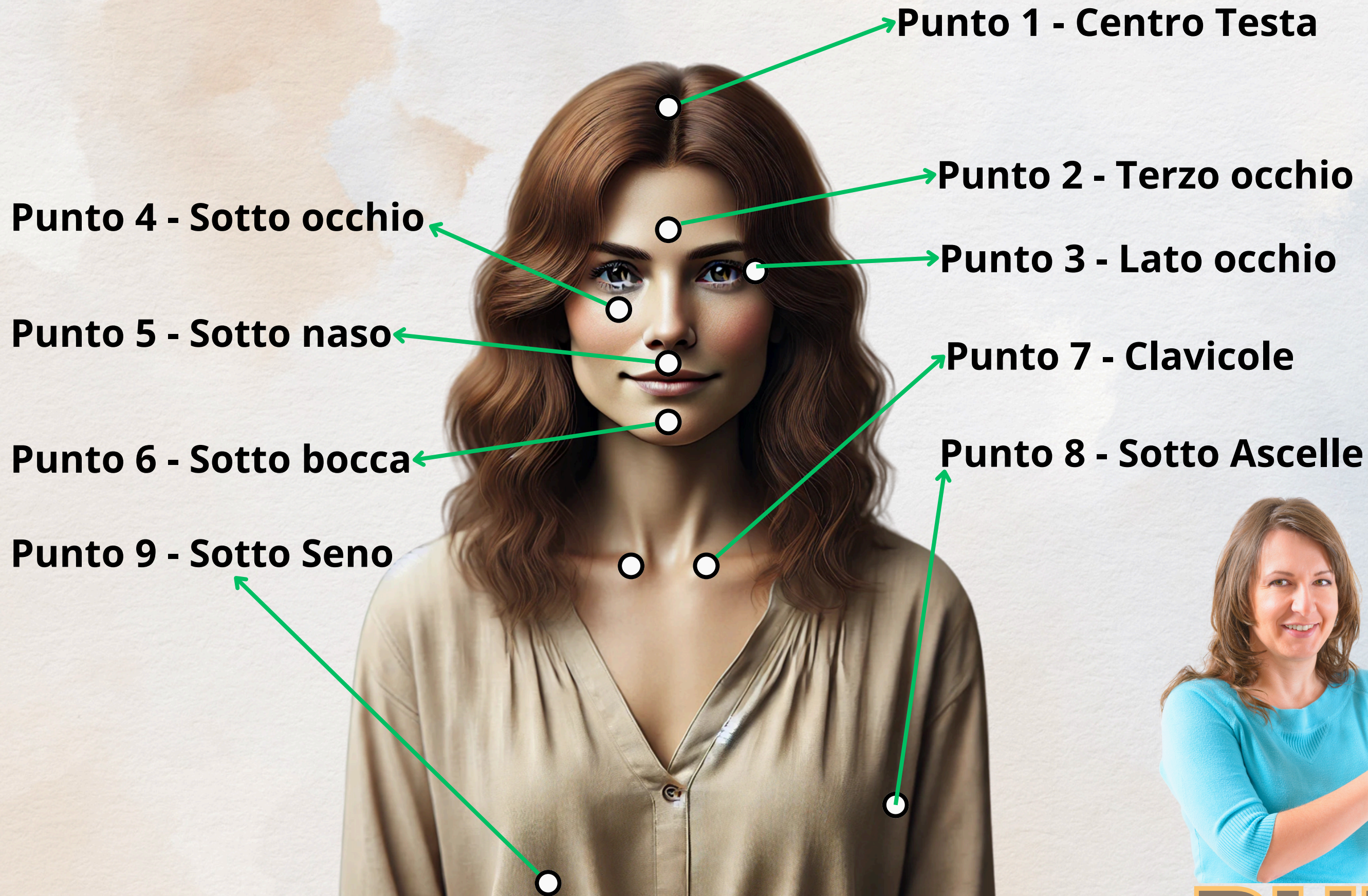




EFT è una tecnica versatile e sicura , che può essere usata da chiunque in qualsiasi momento e luogo

EFT è una pratica molto efficace ,che necessita di avere la piena padronanza nel suo utilizzo . Se vuoi ritrovare il tuo equilibrio interiore e non permettere al tuo passato , di condizionare il tuo presente puoi tranquillamente richiedere le tue consulenze private e personalizzate , oppure partecipare ai corsi di formazione programmati .

EFT può sembrare uno strumento di auto-aiuto molto semplice da svolgere anche da soli . L'esperienza e la padronanza della logosintesi integrata ad EFT è un aspetto fondamentale per la buona riuscita e il risultato ottimale



**Punto INIZIALE
KARATE**

PUNTI EFT

GIRO EFT PER LA DEPURAZIONE DELL'ORGANISMO DOPO LE FESTE

Liberarsi delle tossine, ristabilire equilibrio e benessere

Frase di apertura (Karate)

Anche se il mio corpo è appesantito dopo le feste, e mi sento stanco/a e fuori equilibrio, scelgo di amare e accettare completamente me stesso/a.

Anche se sento che ho esagerato con il cibo o le bevande, scelgo di lasciar andare tutte le tossine e ritrovare la leggerezza.

Anche se il mio corpo ha bisogno di una pausa, gli do il permesso di rigenerarsi e tornare in equilibrio.

GIRO EFT PER LA DEPURAZIONE DELL'ORGANISMO DOPO LE FESTE

Liberarsi delle tossine, ristabilire equilibrio e benessere

Sequenza:

- **Punto 1: Focalizziamo il cibo mangiato durante le feste**

Pronunciamo durante i giri

- **Punto 2: Mi sento appesantito/a dopo le feste.**
- **Punto 3: Forse ho esagerato con il cibo o le bevande.**
- **Punto 4: Il mio corpo è un po' fuori equilibrio.**
- **Punto 5: Posso sentire questa pesantezza dentro di me.**
- **Punto 6: Ma so che il mio corpo può rigenerarsi.**
- **Punto 7: Scelgo di lasciar andare tutte le tossine.**
- **Punto 8: Ogni cellula del mio corpo sa come guarire.**
- **Punto 9: Mi apro alla leggerezza e al benessere.**

GIRO EFT PER LA DEPURAZIONE DELL'ORGANISMO DOPO LE FESTE

Liberarsi delle tossine, ristabilire equilibrio e benessere

Sequenza di chiusura

Respiro profondamente e mi immagino il mio corpo che si purifica e si rigenera, trovando equilibrio e armonia.

Pronunciamo

**Armonizzo tutti i miei sistemi con questo nuovo stato di consapevolezza
Recupero tutta l'energia e la riporto al mio centro**

GIRO EFT PER IL RICHIAMO DELL'ABBONDANZA E PROSPERITÀ NEL NUOVO ANNO

Attrazione di nuove opportunità, abbondanza e prosperità.

Frase di apertura (Karate)

- **Anche se in passato ho avuto difficoltà a richiamare abbondanza nella mia vita, scelgo ora di aprirmi a infinite possibilità.**
- **Anche se a volte dubito di meritare prosperità, scelgo di credere che l'abbondanza è già in arrivo per me.**
- **Anche se non so come la prosperità arriverà, mi affido al flusso dell'Universo.**

GIRO EFT PER IL RICHIAMO DELL'ABBONDANZA E PROSPERITÀ NEL NUOVO ANNO

Attrazione di nuove opportunità, abbondanza e prosperità.

Sequenza:

- **Punto 1: Focalizziamo L'abbondanza e prosperità in ciò che vogliamo**

Pronunciamo durante i giri

- **Punto 2: Mi apro all'abbondanza e alla prosperità.**
- **Punto 3: Scelgo di lasciare andare tutti i dubbi e le paure.**
- **Punto 4: L'abbondanza è già qui per me.**
- **Punto 5: Sono pronto/a a ricevere tutto ciò che merito.**
- **Punto 6: Sono connesso/a al flusso dell'Universo.**
- **Punto 7: Lascio andare ogni resistenza al ricevere.**
- **Punto 8: Mi apro alle opportunità che mi circondano.**
- **Punto 9: Sono grato/a per tutta l'abbondanza nella mia vita.**

GIRO EFT PER IL RICHIAMO DELL'ABBONDANZA E PROSPERITÀ NEL NUOVO ANNO

Attrazione di nuove opportunità, abbondanza e prosperità.

Sequenza di chiusura

Inspiro profondamente, immaginando ricchezza, prosperità e felicità che fluiscono verso di me, e scelgo di accogliere il nuovo anno con entusiasmo e gratitudine

Pronunciamo

**Armonizzo tutti i miei sistemi con questo nuovo stato di consapevolezza
Recupero tutta l'energia e la riporto al mio centro**

Programma Corsi

Created by Alessandro Argilli

TECNICHE DI LIBERTA' EMOTIVA

24 GEN 2025



CORSO EFT BASE (1 sessione 3 ore)

- Apprendimento del metodo Solve et Coagula
- SET Semplificata - EFT Integrata - EFT Diretta e Indiretta

28 FEB 2025
01 MAR 2025



CORSO EFT AVANZATO (2 sessioni 3 ore)

- EFT Generativa - EFT Evocativa - EFT Provocativa
- Tecniche Avanzate di : Rappresentazioni - Panta REI - Polarità

www.ilpensieronelcuore.com



- SU RICHIESTA ANCHE CORSI INDIVIDUALI