

EFT

La tecnica di libertà emozionale

EFT (*Emotional Freedom Techniques*) o Tecnica di Libertà Emozionale, è una tecnica di auto-aiuto nata negli Stati Uniti grazie a Gary Craig. EFT è probabilmente la tecnica che ha avuto la più rapida diffusione a livello mondiale, grazie alla sua semplicità, efficacia ed alla sua velocità, tanto che oggi conta milioni di praticanti: sia tra le persone comuni come tra psicologi e psicoterapeuti e personaggi dello spettacolo.

COME FUNZIONA

Con EFT è possibile lavorare su una vasta gamma di squilibri energetici: da quelli legati a ricordi ai disagi fisici. EFT si è dimostrata molto utile anche nell'ambito dell'incremento delle capacità proprie, lavorando sulle cause profonde e sui blocchi che si frappongono tra esse ed il cambiamento desiderato. E' quindi possibile operare sia sui blocchi sia in modo generativo, così da aumentare i livelli di autostima o superare limiti caratteriali o da liberare risorse quali creatività, intuizione ecc..

IL CORSO BASE

I contenuti del corso base di EFT seguono le linee guida emanate da AAMET (*Association for the Advancement of Meridian Energy Techniques*), l'associazione europea per il progresso delle tecniche che operano sui meridiani energetici. Il corso, della durata di una giornata, prevede il seguente programma:

- Le Origini di EFT: un breve accenno alla sua nascita, l'attuale Teoria;
- L'Inversione Energetica, le sue caratteristiche e le sue manifestazioni;
- IMPARARE EFT: la Preparazione, la Sequenza (I Punti sui Meridiani);
- Identificare e sanare gli Aspetti;
- EFT sui Problemi Fisici: Tecnica di; Ricerca delle cause emozionali;
- Strumenti: 9-Gamma e Occhi Terra-Cielo;
- EFT sui bisogni immediati (dolci, sigarette, etc.);
- Tossine Energetiche;
- Il metodo dei Vantaggi Condivisi;
- EFT sul Trauma: La Tecnica del Film e la Tecnica del Racconto;
- EFT su Fobie e Paure;
- Introduzione all'Arte di EFT: ricercare e correggere l'Inversione Energetica; utilizzare la Generalizzazione;
- Cosa fare quando EFT non funziona;
- SET (una tecnica di stimolazione continua)

L'INSEGNANTE

Matteo Oldani, III livello avanzato di EFT ed Istruttore, ha seguito tutto il percorso di formazione di EFT Italia, l'Associazione che ha maggiormente contribuito alla diffusione della tecnica nel nostro Paese. Aderisce ad AAMET, così da garantire lo standard formativo ed ha recentemente affiancato ad EFT anche l'uso di Logosintesi, l'innovativa disciplina creata da Willem Lammers (il primo, in ordine di tempo, a portare EFT in Europa).

Insegnante Reiki, Matteo è vice-presidente di Komyo Reiki Kai Italia, l'Associazione che si occupa della diffusione del **Reiki tradizionale giapponese**.