

EFT in het kort

- Voor de verwerking van
 - negatieve (traumatische) emoties en
 - fysieke klachten (vooral als deze stressgerelateerd zijn)
- Door te kloppen op de volgende punten:



- Terwijl je je concentreert op het probleem (nazeggen van de juiste woorden)
- Verbeterd het de afstemming tussen je gedachten en je gevoel en heft het verstoringen in je energiesysteem op, waardoor je klachten verminderen en verdwijnen
- Werkt vaak ook nog, daar waar tot dan toe niets hielp
- Werkt over het algemeen mild, snel en blijvend
- Zonder medicijnen of medische apparatuur
- Eenvoudig zelf aan te leren
- Uitstekend als zelfhulpmiddel