

Taller de EFT* en Girona (Tapping)

Facilitador: Jaume Centellas

Cuídate, o tienes algo mejor que hacer?

REGALATE bienestar

¿Que es EFT?

EFT es un método para eliminar el malestar emocional, muy efectivo en la práctica y a la vez tan sencillo que cualquier persona puede aprenderlo para usarlo en su vida diaria. Consiste en estimular una serie de puntos de nuestro cuerpo haciendo "tapping" con los dedos sobre ellos.

Este procedimiento se muestra como uno de los métodos psicológicos más efectivos que se conocen hoy en día, produciendo resultados **rápidamente incluso donde muchas otras terapias no lo logran.**

Con EFT conseguirás:

- . **Relajarte en unos pocos minutos, incluso teniendo un alto nivel de ansiedad.**
- . **Reemplazar pensamientos negativos por positivos y cambiar tu DIALOGO INTERNO.**
- . **Elevar la autoestima y la seguridad en ti mism@.**
- . **Eliminar tus creencias limitantes.**
- . **Aumentar tus niveles de energía y motivación.**
- . **Bajar tus niveles de preocupación y dormir mejor.**
- . **Erradicar miedos y bloqueos emocionales.**
- . **Reducir drásticamente obsesiones y compulsiones.**
- . **Eliminar adicciones y apegos como tabaco, alcohol, comida en exceso, etc.**
- . **Aliviar dolencias físicas y mejorar tu salud.**
- . **Elegir lo que quieres atraer en tu vida.**
- . **Mejorar tus relaciones personales y profesionales.**

Sábado, 06 de julio de 2013 de 10 a 17 horas
(Plazas limitadas, imprescindible inscripción previa)

Precio del taller: 65€

Reservar plaza: **T-615 442 887** o por e-mail: **info@jaumecentellas.com**

* EFT son las siglas de TÉCNICAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL
Para más información visita <http://www.jaumecentellas.com>