

# CURSO INTRODUCTORIO

de

## EFT- Técnicas de Liberación Emocional<sup>®</sup>

- Tapping -

Barcelona – 16 de Junio - 2012

Este curso está destinado a la Auto-Ayuda, principalmente para quienes quieren conocer EFT para un uso personal.

Lo esencial de los Niveles 1 y 2, podría decirse que los hemos resumido.

### **Objetivos:**

- Conocer la Técnica, de forma teórica y práctica.
- Aprender a liberar lo que nos limita, recuperando el equilibrio
- Utilizar EFT con afirmaciones positivas y facilitar el alcanzar objetivos.

### **¿En que nos puede ayudar?**

- En mejorar el día a día a nivel físico, emocional y mental, recuperando la calidad de vida.
- A gestionar nuestras emociones y recobrar equilibrio y paz interna
- En facilitar el camino hacia los objetivos y metas realizables que nos hayamos propuesto
- Si la integramos en nuestra vida diaria, podremos modificar nuestro presente, facilitando el alcance de un mejor futuro.
- Recobrar el bienestar general porque EFT trabaja de forma holística.

### **Contenidos del Curso**

#### **¿Que es EFT? - Historia y Principios**

- Utilidad y Aplicaciones de EFT
- Sistema Energético del Cuerpo
- Emociones
- Creencias limitantes
- Revés Psicológico - ¿Qué es?
- Descubrimiento del Dr. Callahan
- Primera experiencia
- ¿En que se basa el descubrimiento de EFT?
- Meridianos (Canales De Energía)

#### **Receta Básica**

- Aplicación práctica
- Ajustes
- Forma de poner a prueba tu trabajo

#### **Si EFT no funciona, ¿A que se debe?**

- La importancia de ser específico
- Aspectos relacionados

#### Técnica de contar la historia

- Hidratación
- Respiración contraída
- Efecto generalizador
- Dudas que pueden surgir al principio - Preguntas Corrientes

### ***EFT y afirmaciones positivas***

- Procura que las afirmaciones sean...
- Formula rápida
- Como integrar EFT en la vida diaria
- Recursos

Recursos y Método de trabajo

EFT resumida en una página

Preguntas – Prácticas durante todo el curso

### ***En los cursos procuramos que...***

- sean reducidos
- se sienta “cómodo/a”, porque la mayoría nos acercamos al aprendizaje de EFT en busca de soluciones a temas emocionales personales y esto, algunas veces, puede no ser fácil de llevar; por este motivo, se procura que en el grupo reine un ambiente de sencillez y naturalidad, sin olvidar que es un curso, pero realizándolo desde un trato cercano y distendido.

### **CONDICIONES GENERALES**

**Precio:** 80 € Incluye: Información escrita de los contenidos del curso

#### ***Descuentos:***

- . Si viene acompañado, (familiares, amigos, vecinos,...) en su precio, obtendrá una bonificación de **15 €por persona aportada al curso**

#### ***Horario:***

Sábado: 10 a 14 h. y de 15,30 a 20h.

#### ***Reserva de Plaza:***

Tel. 628 08 10 11 - Rosa

Correo: soletdelalba@lalba.org

#### ***Condiciones de la Reserva :***

Precisamos:

- Para la reservar en firme, realice un ingreso de 30€ en la siguiente Cta. de CatalunyaCaixa nº 2013 0167 04 0200994778  
Cuando se haya hecho, agradeceré se comunique a través del correo o SMS, por mi parte confirmaré el haberlo recibido.
- El número de móvil personal, para poder contactar, en caso de alguna eventualidad de última hora.

#### ***Organiza:***

**L'ALBA**

Paraguai, 31- Barcelona –

\* Localización en mapa y como llegar, pulse aquí >>>

#### ***Imparte:***

**ROSA FARRÉ**

*Desarrollo y Superación Personal*

*Facilitadora y Formadora de EFT*

Tel. 628 08 10 11

soletdelalba@lalba.org

#### ***Ampliar Información:***

Para más información sobre EFT o Rosa, puede consultarla en esta misma Web. Gracias.