

EFT - Son efficacité thérapeutique

L'EFT: son efficacité dans la thérapie:

L'EFT thérapie brève permet d'apporter un mieux-être physique et psychique, de transformer les émotions négatives .

Elle appartient à la grande famille des thérapies brèves, très utilisée dans les traumatismes, les dépressions post-traumatiques.

C'est une thérapie du champ mental, douce : à partir d'une approche qui serait facile, rapide, accessible à tous.

"J'apprends à me libérer des émotions bloquantes, à éliminer des pensées envahissantes, voire obsédantes."

Ses divers champs opérationnels:

Gestion de vos émotions pour vous libérer de:

- Timidité - manque de confiance
- Problèmes relationnels
- Stress - angoisses
- Phobies
- Chagrins - Dépression - Insomnie
- Addictions
- Traumatismes - séparations, conflits affectifs (couples...)

Gestion de situations:

- Apprendre à agir au mieux dans chaque situation sans être bloqué par vos émotions
- Préparer votre projet - un examen
- Parler en public - gestion du stress
- S'exprimer mieux

Elle intervient dans tous nos "bobos "quotidiens, tout ce qui nous "empoisonne" la vie au quotidien: se sentir dépassé, déçu, frustré, dans le doute, dévalorisé, dans l'inquiétude, dans le découragement, se sentir susceptible et s'en rendre malade sans savoir pourquoi..... sentiment de haine, de jalousie, manque de détermination, de motivation...

L'EFT s'est avérée efficace dans de nombreux domaines, n'hésitez à me contacter.

Cabinet Conseils:

Grapho-psychologue

- Certifié Hypno-praticien
- Certifié (Ericksonienne) Hypnose classique
- Certifié Praticien et maître praticien (PNL)
- Certifié en EFT (Technique de libération émotionnelle) - l'EFT est une approche thérapeutique rapide.