

## Intrebari frecvente si alte sfaturi pentru o aplicare eficienta a Tehnicilor EFT

### **1. De ce trebuie sa rostesc afirmatii negative?- Aceasta este intr-adevar o intrebare frecventa si intemeiata.**

#### **Raspuns:**

Prin enuntarea problemei, de obicei ceva negativ, se aduc la suprafata sentimente sau emotii despre un eveniment sau o problema, alertand corpul nostru si sistemul nostru energetic, acolo unde blocajul ar putea sa apara. Amintiti-va afirmatia conform careia: **“Cauza tuturor emotiilor negative este o intrerupere in sistemul nostru energetic”.**

Rostind afirmatiile negative, dar adevarate, in timp ce stimulam capetele meridianelor, noi trimitem vibratii mici sau unde de soc prin tot sistemul nostru energetic.

Facand acest lucru, noi inlaturam usor toate blocajele sau intreruperile care ne cauzeaza emotiile negative.

Daca ati face o afirmatie pozitiva de genul :**“Chiar daca am fost jefuit si batut, este in regula, ma simt in siguranta si in deplina securitate acum”**, sistemul nostru energetic, s-ar razvrați, ar fi o imensa voce care ar striga :**“Glumesti?, Nu ma simt deloc in siguranta si securitate! Sunt speriat, traumatizat si simt ca toata viata mea este data peste cap !!”**

Subconstientul nostru, sau chiar partea constienta, ar putea avea aceeasi reactie, daca am lasa deoparte afirmatiile negative si am face doar afirmatii pozitive.

Multi au incercat aceasta abordare, fara nici un rezultat. Este adevarat ca atunci cand ne spunem noua insine ca totul este in regula, putem uneori sa ne calmam singuri.

Dar scopul Tehnicilor EFT nu este sa ne calmam singuri. Utilizand Tehnicile EFT putem sa eliminam definitiv si complet emotiile negative, durerea sau boala.

Ca o regula, se spune ca o data ce intensitatea masurata a problemei a ajuns la un nivel de 3, sau mai putin, putem schimba afirmatiile negative cu cele pozitive. De-abia atunci.

### **2. Trebuie sa aplic procedurile de bateri pe o parte sau pe ambele parti ale corpului?**

#### **Raspuns:**

Poate ca ati observat ca foarte multi practicieni EFT, aplica tehnicile in mod diferit. Daca ar fi sa studiem acupunctura, care explica pe larg sistemul de meridiane energetice, am intelege de ce trebuie sa efectuam procedura de bateri a punctelor pe ambele parti ale corpului. Astfel, sansa obtinerii eliberarii de blocaje este mai mare cand aplicam tehnicile bilateral.

Daca folosim un furtun, sau ne spalam masina, o putem face, dar daca un prieten ni se alatura cu alt furtun, pe partea cealalta, o vom curata mai repede si probabil va fi si mai dsitactiv. Cand aplicam tehnicile bilateral, rezultatele obtinute sunt mai rapide.

Dar pana la urma, faceti ceea ce vi se potriveste mai bine si va face sa va simtiti mai confortabil.

### 3. Este mai bine sa folosim *Punctul de Karate* de pe marginea exterioara a mainii sau punctul denumit *Punctul Sensibil*, care se afla localizat pe piept, atunci cand rostim afirmatia de setare.

#### Raspuns:

Aceste puncte reprezinta, practic, acelasi lucru, atunci cand vine vorba de eficienta lor, in timp ce se rosteste afirmatia de setare. Utilizati-le pe oricare preferati.

Tendinta este sa fie folosit Punctul de karate PK.

Este totusi de remarcat faptul ca punctele sensibile bilaterale de pe piept, sunt doua dintre punctele sistemului de drenaj limfatic ale corpului.

Aceste puncte sunt uneori dureroase, deoarece sunt congestionate; aici se acumuleaza blocaje ale sistemului limfatic. Frecand aceste puncte, in mod constant, poate ajuta la dispersarea toxinelor acumulate, care vor fi diluate si eliminate.

In realitate putem folosi oricare dintre aceste puncte, iar cand indicam efectuarea afirmatiei de setare, ne referim la oricare dintre aceste puncte. Daca folosim de regula *Punctul de karate- PK*, ideal ar fi ca, sporadic, sa folosim si *Punctul Sensibil -PS*.

### 4. De ce unii practicieni EFT folosesc puncte diferite de aplicare a procedurilor de bateri ?

#### Raspuns:

Organismul nostru are 14 meridiane, care se imprastie in sute de cai energetice prin tot corpul. Aceste cai sau "carari" vin la suprafata in mai multe locuri de pe corp: pe fata, pe cap, torace, coloana vertebrala, glezne, incheieturi, asa ca puteti aplica EFT, practic, actionand toate aceste puncte sau o puteti face aplicand, pur si simplu, pe punctele stabilite, ca fiind de baza prezentate in Metoda de Baza.

Cu toate acestea, adaugand cateva puncte in plus, cel de la incheietura mainii, de sub san (pe locul ficatului) si de pe cap, puteti creste eficacitatea cu peste 50%.

***Nu exista puncte corecte sau puncte gresite.***

Noi tindem sa facem ceea ce functioneaza mai bine pentru noi. Utilizand cele zece puncte, acoperim, practic, toate cele 14 meridiane, mentionate mai sus, ceea ce ne va conduce catre rezultate extraordinare.

### 5. Poate fi folosita tehnica pentru copiii, infirmi sau animale ?

#### Raspuns:

Da, tehnica EFT poate fi folosita, practic, pentru oricine, incluzand animalele, cu rezultate foarte bune. Pentru copiii, animale, persoanele in varsta sau cele care nu pot aplica singure Tehnicile EFT, putem aplica EFT surogat, ceea ce inseamna ca aplicam pe noi insine, pentru ei. Acest EFT surogat face obiectul unui alt topic, care nu este cuprins momentan in acest curs, dar puteti gasi multe informatii daca faceti o cautare pe Google.

## 6. Cat timp trebuie sa practic pana obtin rezultatul dorit?

### Raspuns:

Raspunsul scurt este :”**Pana obtineti rezultatul dorit**”. Daca ar fi sa extindem putin raspunsul am spune asa :

In mod normal, putem rezolva o problema in trei sau 4 runde, care ne iau doar cateva minute.

Problemele simple sunt rezolvate in mod rapid si cu multa usurinta. Uneori, s-ar putea sa fie necesare 5-6 runde sau chiar 10-12 ca sa rezolvam o problema dificila.

S-ar putea sa fie nevoie sa trecem prin diferite “usi”, aceasta insemnand diferite aspecte si sa “sapam” dupa cauza principal, ca sa obtinem rezultate optime si o rezolutie completa. Aceasta ia timp.

Dar timpul poate insemna o ora, doua, ca sa rezolvam o problema dureroasa, care ne chinuie de multa vreme sau chiar de o viata intrega.

Terapiile traditionale pot dura luni de zile sau chiar ani, pentru rezolvarea aceleasi probleme.

Dar de multe ori ne rasfatam si dorim sa rezolvam totul miraculos, intr-un minut si devenim impacientati cand ceva dureaza prea mult.

Trebuie sa realizam faptul ca, chiar si in cazurile cele mai dificile si complexe, rezolvarea completa si de durata poate fi mult mai scurta decat a oricarui alt tratament.

Rabdarea si perseverenta sunt cheile rezolvarii cu succes a problemelor dificile.

Timpul nu ar trebui sa reprezinte un factor.

As dori sa punctez, ca este important, de asemenea, sa fim siguri ca o problema este rezolvata inainte de a o parasi. Unele persoane pot spune : “Ma simt mai bine acum” si se pot opri. Mai tarziu, cand vor simti din nou o incarcatura negativa referitoare la aceeasi problema, se vor gandi ca EFT nu functioneaza.

Daca doriti intr-adevar sa obtineti rezultate intr-o problema, atunci e nevoie sa lucrati pe ea pana simtiti ca intensitatea masurata a devenit 0. Acest lucru nu poate insemna ca, la un moment dat nu ar putea sa apara un aspect al problemei, pe care nu l-ai identificat si care te-ar putea deranja, dar rezolvarea ar putea fi mai usoara, deoarece majoritatea componentelor mari, importante au fost déjà rezolvate.

Asadar, lucrati pe o problema pana simtiti ca este rezolvata complet. Testati-va, incercand sa redeveniti cei dinaintea problemei, iar daca pur si simplu, nu reusiti, insemna ca problema a fost eliminata.

## 7. De ce este nevoie sa ne masuram nivelul intensitatii problemei?

### Raspuns

Este important sa facem acest lucru, sa cunoastem nivelul intensitatii problemei, deoarece trebuie sa stim unde ne aflam si unde dorim, unde avem nevoie sa ajungem. Daca spui, pur si simplu: "Sunt cu adevarat suparat", aceasta nu iti poate oferi prea multe informatii, pe cand, daca poti stabili un nivel de intensitate al acestei stari, desi este subiectiv, cel putin ai un punct de plecare estimat.

Apoi, pe masura ce faceti EFT si va conectati cu acest nivel de intensitate si ajungeti, sa spunem, la intensitate 6, dupa 2 runde de EFT, stiti ca faceti progrese, dar mai aveti inca de lucrat.

In schimb, daca intensitatea problemei voastre nu s-a modificat dupa cateva runde de EFT, atunci stiti ca scapati ceva din vedere si ca trebuie sa faceti ceva modificari.

Dar daca, spre exemplu, ati ajuns la intensitate 2, atunci stiti ca sunteti foarte aproape, dar inca nu ati finalizat si mai aveti putin de lucrat. Continuati pana cand ajungeti la zero.

## 8.Ce se intampla daca nu pot sa-mi dau seama de nivelul de intensitate?

### Raspuns:

Nu este intotdeauna usor sa ne dam seama de nivelul intensitatii, pe o scala de la 0 la 10, cat de mare este greutatea pe care o porti pe umar, cat de mult te doare sau cat de furios poti sa fii sau cat de mult iti este frica de paianjeni, de inaltimi sau de orice altceva.

Acesta este un lucru pe care trebuie sa-l ghicesti. In timp ce unele persoane pot stabili cu exactitate la ce nivel se afla, altele au dificultati in a stabili acest lucru .

Ca sa aflati, pur si simplu rostiti aceasta fraza cu voce tare, fara pauze si apoi asteptati sa vedeti ce simtiti dupa.

"Chiar daca nu stiu care este nivelul intensitatii problemei mele, daca ar fi sa ghicesc, acesta ar fi ..."

Acest simplu truc, ocoleste mintea constienta si permite subconstientului sa va ofere un raspuns. Practicantii foarte buni, pot, in general sa-si dea seama de nivelul intensitatii unei probleme, pe masura ce discuta cu un client despre problema lui. Cand lucram cu noi insine, putem doar sa ghicim si sa facem tot ce putem mai bine. Chiar daca nu putem analiza prea mult problema, important este sa ne bazam pe ceea ce simtim si sa continuam in felul acesta.

## 9. Oare EFT functioneaza pentru ...?

### Raspuns

Una dintre cele mai frecvente intrebari pe care practicienii EFT o aud este : "Oare EFT ajuta la ..si incepe enumerarea problemelor..diabet, hepatita, scleroza multipla, chiar cosuri, toxinfecție..si lista poate continua la nesfarsit, in functie de problemele fiecaruia. Cel mai bun raspuns pe care il putem oferi este : "Probabil ! Incercati pentru orice".

Un raspuns mai aprofundat si detaliat ar putea fi : "Multi altii au experimentat rezultate extraordinare, avand aceeasi problema, asadar este foarte probabil ca si tu sa experimentezi aceleasi rezultate!".

In mod sigur va pot spune ca EFT a fost incercat pe aproape toate problemele emotionale si fizice si pe boli pe care nici nu vi le puteti imagina.

Asadar, Tehnicile EFT pot aduce rezolvari miraculoase pentru aproape orice problema, in special atunci cand permitem interventia unui bun practician EFT.

Si din moment ce practicarea **Tehnicilor EFT** nu a facut niciodata rau nimanui, este nedureroasa si functioneaza acolo unde nimic altceva nu functioneaza, mergeti mai departe si incercati pentru orice!

Practicate de persoane experimentate, **Tehnicile EFT** ne pot furniza rezolvari semnificative, peste 90%.

Multe cazuri, in special cele complexe, solicita mai multa atentie decat practicarea tehnicii de baza, de aceea, daca ati incercat déjà practica de baza si nu ati obtinut rezultatele dorite, apelati la indrumarea unui specialist EFT, pentru ca este foarte posibil ca ceva, un element important, sa va scape din vedere.

La fel si celelalte practici, care se invata in timp, EFT este o arta, iar rezultatele vin din experienta, perseverenta si mai ales practica indelungata.

## 10. Care este cel mai bun mod sa invatam EFT?

### Raspuns :

Tehnicile EFT sunt frumoase in simplitate lor, dar, totusi, este ceva mai mult decat puteti constata la prima vedere.

Ele sunt eficiente pentru sute de probleme simple, sunt usor de invatat si de aplicat, dar, totusi, daca aveti de-a face cu o problema complexa, va sugerez sa apelati la un practician EFT cu experienta, deoarece, va fi mai usor de gestionat si de rezolvat.

Puteti, de asemenea, vizualiza in afara de cursul acesta, foarte multe filmulete, postate de diverse site-uri, informatii, istorii de cazuri, testimoniale, workshopuri, fisiere audio.

Sau puteti veni la Cursul de la sala, unde invatam in grupuri mari sa lucram pe diverse teme si plecati déjà acasa cu tehnica invatata si cu multe probleme rezolvate si credinte limitative eliminate.

## 11. Am incercat Tehnicile EFT, dar pur si simplu, pentru mine, nu functioneaza.

### Ce pot sa fac acum?

#### Raspuns:

Atunci cand incercam sa aplicam **Tehnicile EFT** pe probleme mai vechi sau complexe si nu obtinem de prima data rezultate asteptate si dorite, ne putem gandi ca Tehnicile nu functioneaza pentru noi.

Unii, ne putem gandi ca testimonialele postate sunt neadevarate.

**Tehnicile EFT** sunt minunate, dar exista cateva impedimente, care pot bloca succesul, care stau in cale obtinerii rezultatelor.

Aceste impedimente sunt descrise pe larg in celelalte module componente ale acestui curs, precum si in Articolul " Cele 9 obstacole in obtinerea performantelor maxime in practicarea tehnicilor EFT " si va recomand sa le parcurgeti cu atentie.

Incepatorii pot practica pe problemele simple si apoi, pe masura ce se perfectioneaza si incep sa obtina rezultatele dorite, pot continua cu problemele complicate sau pot apela la un practician EFT cu experienta pentru indrumare si asistenta. Uneori, chiar si practicienii experimentati, au nevoie de ochi, urechi si intuitie sa identifice cauza de baza a problemei prezente.

## 12. Care este diferenta dintre problemele simple si cele complexe.

#### Raspuns:

**Problemele simple**- Nu exista anumite reguli, dar putem face o clasificare tipica:

**1. Unidimensionale**- de regula au o singura fateta, cum ar fi sughitul sau sentimentul de jena pe care l-ai avut in sala de meeting, din cauza sefului tau, sau neobtinerea promovarii dorite sau stresul dupa o zi grea de munca.

**2. Sunt recente**, spre deosebire de cele care s-au petrecut cu mai multi ani in urma. Problemele persistente sau cronice, nu sunt probleme simple.

**3. Sunt usor de masurat**, cum ar fi : furia, frustrarea, resentimentele, durerea, jena, poftele.

Problemele simple sunt, de regula, cele pe care putem lucra singuri si le rezolvam in cateva runde prin aplicarea Tehnicii de baza.

## Problemele complexe-

**1. Sunt problemele multidimensionale, stratificate**, au mai multe aspecte sau fatete, cum ar fi: abuzurile din copilarie, abuzurile sexuale sau molestarea, incestul, traumele severe, adictiile, depresiile, etc. Acestea sunt probleme, de regula, pline de rusine, inovatie, furie, tradare, confuzie, teama, anxietate, etc.

**2. Sunt dificil de masurat**, cum ar fi amanarea la nesfarsit, problemele de greutate, dezordinea, adictiile. S-ar putea sa nu fim capabili sa acordam un numar pentru cat de severa este problema, dar putem sa masuram intensitatea dezordinii sau a problemelor de greutate?

**3. Adesea sunt cronice sau vechi.** O problema care persista, fie durere, frica, abuz, boala, durere sufleteasca, furie, trauma, dezordine, kilograme in plus sau orice altceva. Majoritatea problemelor pe care oamenii vor sa le rezolve cu Tehnicile EFT, sunt complexe, vechi, si de aceea, este posibil sa nu obtina de la inceput rezultatele dorite si asteptate.

Exista doua nivele de probleme complexe care implica intotdeauna mai mult decat un aspect.

**Nivelul unu** al problemelor complexe include : durerea sufleteasca, durerile cronice, traumele "minore", alergiile, unele probleme de abuz, problemele de greutate, adictiile alimentare, balbaiala si in general problemele care nu pun in pericol viata. Pe unele din aceste probleme puteti lucra singuri, iar daca nu obtineti rezultatele dorite, va recomand sa apelati la un specialist EFT.

**Nivelul doi** al problemelor complexe include pe cele mai dificile cum ar fi: abuzurile din copilarie, abuzurile sexuale, traumele sau accidentele care au cauzat deteriorarea vietii, abuzurile emotionale sau fizice, adictiile, dependentele de substante toxice, obezitatea morbida si asa mai departe.

Aceste aspecte complexe, sunt, de obicei, extrem de incarcate emotional sau deseori, rezultatul unor evenimente traumatice.

De asemenea, incluse in aceste cazuri dificile ar putea fi : problemele psihologice cum ar fi bi-polarismul, schizofrenia, personalitatile multiple, bolile grave, etc.

Ceea ce este important sa ne reamintim: majoritatea problemelor simple pot fi gestionate de oricine, inclusiv de noi insine. Problemele complexe, in special cele enumerate in nivelul doi, au nevoie sa fie tratate de un practician experimentat.

Uneori, in cazurile grave, chiar nici cei mai specializati practicieni nu ar fi bine sa intervina, deoarece nu pot cunoaste istoricul bolii si nici eventuale ab-reactii ale clientilor. Se recomanda intotdeauna folosirea bunului simt si prudenta in abordarea acestor cazuri dificile.

### 13. Ce cuvinte si fraze sa folosesc?

#### Raspuns:

Raspunsul cel mai usor ar fi sa utilizam aceasta formula simpla: adaugam o afirmatie de acceptare problemei noastre : **“Ma iubesc si ma accept complet si total, chiar daca am aceasta problema...si enuntam problema”**.

Ceea ce este important sa retinem este ca, in aceste **Tehnici** nu putem sa gresim, doar ca unele fraze sunt mai eficiente decat altele, asa ca incercati in diverse moduri pana cand obtineti rezultatele dorite. Revedeti, de asemenea, sectiunea **“Cele 9 Obstacole (piedici) in practicarea si obtinerea celor mai bune rezultate cu EFT”**

Fiind specific, gasind cauza care sta la baza problemei si scapand de **Inversarea Psihologica**, putem ajunge la rezultate foarte bune, putem avea success in aplicarea tehnicilor EFT

Amintiti-va intotdeauna ca fiind specific este foarte important.

Exemplificam-

**Chiar daca am aceasta teama de a vorbi in public unui grup mai mare de 5 persoane, ma iubesc si ma accept profund si complet.**

**Chiar daca o parte din mine, nu doreste sa o ierte pe sora mea, pentru ca a fost agresiva cu mine, astazi, accept cine sunt eu, fara ma ma judec.**

**Chiar daca am aceasta durere ingrozitoare de spate, accept si iubesc in totalitate corpul meu.**

**Chiar daca am aceasta pofta nebuna de a manca ciocolata, ma iubesc si ma accept neconditionat.**

### 14. Cum este tehnica EFT diferita de ceea ce numim “Solutia rapida”?

#### Raspuns:

Eticheta “solutie rapida”, poarta cu ea, de regula, o conotatie negativa si este adesea utilizata pentru a eticheta diverse tehnici dubioase, practicate de anumite persoane care se pretind a fi vindecatori, dar nu fac decat sa insele. Acest termen aduce, de regula, in atentie, ganduri de suspiciune si prudenta.

**Tehnicile de Eliberare Emotionala** ofera rezolvare rapide in foarte multe cazuri de disfunctii, atat de natura fizica cat si emotionala, fara a putea fi etichetata ca fiind o “solutie rapida”, in sensul negativ.

Acest lucru este evident, daca ne uitam la istoricul acestor tehnici si ascultam marturiile persoanelor care au obtinut rezultate foarte bune. Utilizam termenul **“eliberare rapida”**, in loc de “solutie rapida”, pentru a descrie aceeasi idee, dar fara a avea o conotatie negativa.

De-a lungul istoriei, o tehnica de vindecare s-a dovedit a fi ineficienta pana cand cineva a gasit adevaratul remediu pentru boala.

Cand remediu a fost gasit, metoda veche a devenit o relicva a trecutului.

---

Copyright [www.stildeviacueft.com](http://www.stildeviacueft.com)

Mariana Popa EFT practitioner

Rescrie Povestea greutatii tale cu EFT



De exemplu poliomielite. Pana cand remediul a fost descoperit, aceasta s-a considerat a fi una dintre cele mai cumplite boli incurabile si toate medicamentele si terapiile utilizate au fost folosite la ameliorarea suferintei celor bolnavi. Acestea erau cele mai bune la momentul respectiv, dar nu faceau decat sa diminueze disconfortul si sa limiteze unele din consecintele pe termen lung ale bolii..si atat.

Cand a fost descoperit vaccinul Salk, acesta a inlocuit cu success toate tehnicile inechitate si a reprezentat, cu adevarat acea "solutie rapida", dar fara a avea o conotatie negativa.

Eradicarea poliomielitei este doar un exemplu, unde metode ineficiente au dus la descoperirea metodei eficiente. Penicilina, spre exemplu, a reprezentat, o alta "solutie rapida", un medicament miraculos, care a oferit remedii rapide pentru boli de la cele respiratorii pana la cele cu transmitere sexuala.

Faptul ca **Tehnicile de Eliberare Emotionala** si terapiile energetice de meridian permit reducerea rapida a problemelor emotionale, care aparent par foarte dificile, reprezinta dovada impresionanta ca ele reprezinta adevarate remedii. Iar rezultatele sunt permanente.

Si urmatoarea intrebare este chiar aceasta.

## 15. Efectul dureaza?

### Raspuns:

Aceasta intrebare , este, de regula, un companion la intrebarea precedenta, referitoare la "Solutia rapida". La urma urmei, ipoteza comuna este ca un rezultat care poate fi obtinut atat de usor, in unele cazuri, trebuie sa fie doar temporar. Rezultatele de lunga durata, cel putin in opinia majoritatii oamenilor, au nevoie de mult timp sa se produca. **Nu este asa. Rezultatele Tehnicilor EFT sunt, de regula, permanente.** Istoriile de caz sunt pline cu oameni care au avut rezultate de durata, chiar daca problema a fost rezolvata in cateva minute. Acest lucru este mai mult decat relevant ca EFT se adreseaza cauzei reale a problemei. In caz contrar, remediul, nu ar fi de lunga durata.

### Va rog sa va amintiti ca EFT nu face orice pentru toata lumea!

Unele probleme par sa repara, ceea ce este de obicei, cauzat de aspecte diferite ale problemei originale. Ele pot fi recunoscute cu usurinta, ca fiind parte componenta a unei probleme de baza si putem aplica tehnica de baza pentru acest nou aspect, o data ce l-am identificat.

De regula, atunci cand o problema reapare, un aspect legat de aceasta, este posibil sa fi fost omis initial. Daca un aspect nu a fost redus, ca intensitate pana la zero, acesta poate reaparea. Si puteti testa acest lucru, adresandu-va intrebari sau incercand sa retraiti acel aspect, reintrand in starea emotionala de atunci.

Daca intensitatea revine, veti sti ca exista inca ceva de lucru, acolo, pentru a va elibera de acel aspect.

In conditiile in care o problema a fost tratata pe aspecte si evenimente specifice si s-a aplicat EFT pe cauza care a stat la baza, aceasta, de regula, dispare complet si nu se mai intoarce.

## 16. Cum lucreaza Tehnicile EFT pe probleme de stress si anxietate?

### Raspuns:

In EFT, stresul si anxietatea au aceleasi cauze ca si alte emotii negative- o intrerupere in sistemul energetic al corpului. De obicei, ne adresam lor cu formula de baza, la fel ca si altor probleme emotionale.

Anxietatea se refera la o frica intensa sau groaza, lipsita de o cauza clara sau o amenintare specifica. In EFT, cu toate acestea, am da o definitie mai larga, pentru a include acea stare generala de neliniste, care este mult mai cunoscuta ca anxietate. Sub aceasta definitie, stresul si anxietatea intra in aceeasi categorie.

Stresul si anxietatea tind sa fie probleme in curs de desfasurare, deoarece imprejurarile care le creeza sunt in curs de desfasurare. O situatie familiala abuziva stresanta sau un loc de munca stresant, sunt doua dintre o lista lunga de posibilitati. Practicarea tehnicilor nu inlatura circumstantele, desigur, dar reprezinta un ajutor important pentru reducerea raspunsului nostru la anxietate. In majoritatea cazurilor, va fi necesar sa aplicam constant Tehnicile EFT (cel mai probabil zi de zi ) datorita faptului ca circumstantele stresante tind sa apara in viata noastra zilnic. Dupa o vreme, vom observa ca raspunsul nostru la evenimentele dificile va fi mult mai calm. Lucrurile nu mai par sa ne mai deranjeze atat de tare, cum obisnuiau sa o faca inainte, zambim mai des, sanatatea noastra s-a imbunatatit si viata pare mai usoara.