



E.F.T.



Emotional Freedom Techniques TECNICHE DI LIBERTA' EMOZIONALE

Corso Base (livello I) e Intermedio (livello II) con Gianmichele Ferrero
Operatore EFT Livello avanzato Trainer intermedio, abilitato a tenere corsi di EFT I e II livello

EFT è l'abbreviazione di Emotional Freedom Techniques, in italiano Tecniche di Libertà Emozionale. Gary Craig ha dato questo nome alla tecnica energetica che ha creato derivandola dalla TFT. Si tratta di un sistema di auto-guarigione semplice, rapido ed efficace.

EFT si è ampiamente dimostrata efficace su centinaia di disturbi di origine fisica, emozionale e mentale.

L'EFT è parte della Psicologia Energetica, che promette di affiancarsi, se non di sostituire, le metodiche psicologiche e psichiatriche tradizionali che spesso si sono rivelate a lungo termine inefficaci e persino dannose. La Psicologia Energetica nasce dall'incontro tra fisica quantistica e psicologia. Partendo dalle basi della Teoria della Relatività di Einstein - che dimostra che ogni cosa che esiste è costituita da energia, è in costante movimento e si differenzia per la diverse frequenze di vibrazione - si evince che se il flusso dell'energia si blocca avviene uno squilibrio.

La vera causa delle emozioni negative si trova nei blocchi del sistema energetico. Questa scoperta è il motore alla base di EFT: i nostri corpi hanno una profonda natura elettrica e il dolore viene trasmesso molto rapidamente per via elettrica lungo i nervi fino al cervello insieme a tutte le informazioni indispensabili per la nostra esistenza. L'energia è composta da particelle o da onde in movimento, descrivibili come vibrazioni misurate in frequenze o cicli/secondo. Le emozioni ed i pensieri hanno anch'essi una vibrazione. Da un punto di vista energetico l'essere umano è un campo di energia la cui velocità di vibrazione sarà indicativa del suo stato di salute fisica, emotiva, mentale e spirituale. Più le vibrazioni saranno rapide, più elevata sarà la frequenza e l'energia potrà fluire liberamente. Viceversa in presenza di frequenze basse avremo blocchi, problemi, malattie, pensieri negativi. Pertanto è fondamentale elevare le frequenze che esprimiamo per poter accedere ad un'alta qualità di vita sciogliendo le emozioni e le credenze negative espresse da frequenze basse e dense. I risultati ottenuti con EFT si avvicinano alle conoscenze antiche dell'Ayurveda, della Medicina

Tradizionale Cinese, dello Sciamanesimo, della Meditazione Trascendentale, dello Yoga e delle Arti marziali interne.

La causa di ogni emozione negativa è un'interruzione nel sistema energetico del Corpo. Questa interruzione genera in conseguenza l'eccesso emozionale.

Nel trattamento con EFT non è richiesto di rivivere dettagliatamente e dolorosamente i ricordi negativi poiché essi non sono la causa delle emozioni negative, bensì solo di sintonizzarsi sullo specifico problema e contemporaneamente stimolare i punti lungo i meridiani.

In Medicina Tradizionale cinese i meridiani sono percorsi che attraversano il nostro corpo, trasportando energia all'interno ed all'esterno. Esistono dei collegamenti tra i meridiani (che scorrono in profondità, attraverso muscoli e organi) e l'epidermide, e sono chiamati comunemente Punti di Agopuntura o Agopunti. Ciascun meridiano prende il nome dall'organo o dal sistema che serve, ed un blocco o un eccesso di energia in un dato meridiano porterà scompensi in quell'organo o sistema. Negli uomini lo squilibrio dei canali energetici dei Meridiani si manifesta con sintomi fisiologici, emotivi o psichici. L'EFT si inserisce in questo contesto e propone un insieme di metodi di auto-guarigione avanzati. Poiché, per Craig, l'origine di qualsiasi emozione negativa è un'interruzione nel sistema energetico del corpo, la possibile soluzione sta nel riattivarlo con una tecnica di trattamento fisico.

Per stimolare l'auto-guarigione, il soggetto deve picchiare con la punta delle dita su specifiche zone del corpo, corrispondenti ai 14 Meridiani, mentre la sua mente è sintonizzata sul problema da risolvere con la ripetizione di una formula verbale che richiama il problema e dichiara la fiducia in se stessi. Questa pratica induce il riassorbimento del blocco e la neutralizzazione del problema. L'EFT non necessita di essere accompagnata da rimedi anche se ne potenzia l'efficacia. Se vengono trattati tutti gli aspetti del problema, il trauma o la credenza che l'ha originato, i risultati sul piano emozionale e fisico sono definitivi e duraturi; frequentemente ha una rapida efficacia e riesce a ridurre il dolore emotivo nel giro di una o due sessioni.

Grazie alla semplicità di applicazione e alla capacità di rendere le persone consapevoli artefici della propria salute, il metodo EFT è diventato uno degli strumenti di auto-guarigione più diffusi ed efficaci, praticato da chiunque a qualsiasi età e applicato da professionisti della salute. I dati sperimentali e i casi clinici raccolti da diversi studiosi sembrano suggerire che bisogna andare oltre le esperienze vissute dall'individuo per rintracciare informazioni di traumi sperimentati dall'ascendenza, contenute nel genoma e trasmesse al momento del concepimento. Queste informazioni, inglobate nella matrice della memoria, diventano un patrimonio che si amplia da individuo a individuo e si estende nella discendenza del gentilizio. La tecnica consiste nel picchiare con i polpastrelli alcuni punti lungo i meridiani di agopuntura focalizzando l'attenzione sul problema da risolvere si contribuisce in modo rilevante a trasformare e dissolvere il trauma energetico che sta all'origine del disturbo. A volte due o tre passaggi sono sufficienti per avere eccellenti risultati, altre volte sono necessarie maggiori costanza e creatività nel caso di maggiore complessità del disagio.

È un metodo che agisce sulle parti più "fluide" dell'essere umano ovvero i pensieri e l'energia che scorre all'interno dei Meridiani. Liberando i blocchi che si creano lungo questi percorsi, e

che danno vita alla vasta gamma di emozioni negative, la persona sperimenta che la qualità della vita cambia, la frequenza energetica si eleva, i limiti lasciano il posto alle possibilità, le malattie cedono strada alla salute, la profonda natura spirituale dell'essere umano si manifestarsi con maggiore chiarezza.

I gradi di utilizzo di EFT sono a completa discrezione dell'individuo, il quale la può applicare semplicemente sui problemi fisici (ad esempio dolori, allergie, costipazioni) oppure scegliere di liberarsi anche dai condizionamenti mentali che limitano pensieri ed azioni, e dai conflitti emotivi irrisolti che bloccano il percorso evolutivo e danno origine a numerose malattie psicosomatiche.

Corso di EFT BASE - I LIVELLO
durata: una giornata (circa 7 ore di lezione)

Il programma del Corso prevede l'illustrazione teorica e la pratica dei seguenti argomenti:

- Premesse
- Punti
- Sequenza EFT/SET
- Il pescatore: attualizzare le tematiche
- SUDS
- Esercizi: tematiche fisiche, respiro
- Blocchi al cambiamento e Preparazione (sentire il "Mi accetto")
- Esercizi: tematiche fisiche, respiro - con la Preparazione
- Ricerca delle cause emozionali (anche se ho un conflitto in una zona del corpo) e lavoro sulle emozioni - con esercizi
- Vantaggi Condivisi (pratica con volontario/i)
- EFT Generativa
- SET e CAS-SET
- Domande e Risposte
- Esercizi post corso

Orari: lezione dalle 9,00 alle 18,30 con pausa pranzo.

Durante lo svolgimento del Corso grande rilevanza viene data all'aspetto pratico ed alle domande dei partecipanti. Ogni metodo proposto viene insegnato attraverso esercizi singoli o di gruppo. La quota comprende un Manuale del Corso.

Le persone che desiderano tornare a frequentare il Corso di I Livello (ad esempio per ripassare concetti e tecniche) possono accedervi con contributo Libero previa prenotazione e disponibilità di posti.

Corso di EFT INTERMEDIO - II LIVELLO
durata: due giorni (circa 14 ore di lezione)

Il Corso di II Livello presuppone che il partecipante abbia già frequentato il Corso di Primo Livello da almeno 3 mesi.

Il programma del Corso prevede l'illustrazione teorica e la pratica dei seguenti argomenti

- Esperienze e domande post-Base

- Palazzo delle Possibilità e Scritte sui Muri
- EFT sulle Convinzioni + Affermazioni e Fanalini di Coda
- VAKOG
- Il lavoro sulle esperienze: i Film (passati e futuri) e le Foto
- Il Termometro Emotivo
- Lavoro con Film caldi: lo Schermo Lontano (pratica)
- Gli Aspetti (torta)
- Lavoro con Film freddi: lo Zoom ed il Racconto (pratica)
- PPP
- EFT/SET sulle paure (pratica con volontario e V.C.)
- EFT sui bisogni immediati (pratica)
- Esercizi Complementari: 9-gamma e Occhi Terra Cielo (pratica)
- Aiutare gli altri con EFT (consigli e strategie)
- COS 30 minuti a testa (compresa condivisione in gruppo e generale)
- Domande e Risposte
- Esercizi consigliati: PPP, Cas-Set

Orari: Sabato dalle 9,30 alle 13,00 e dalle 14,30 alle 18,00

Domenica dalle 9,30 alle 12,30 e dalle 14,00 alle 17,00.

Al termine del Corso verrà rilasciato l'attestato di partecipazione e avvenuta formazione.

Il seminario prevede un minimo di 8 partecipanti. Sono necessari la prenotazione, il versamento di un acconto ed essere in regola con l'iscrizione all'Associazione Liberi Viandanti.

NOTA. Chi è interessato ad approfondire EFT per diventare Operatore per aiutare gli altri dopo 6 mesi dall'Intermedio (II livello) può partecipare al Corso Avanzato (III livello) e, dopo 9 mesi, accedere ai tre corsi per l'insegnamento.

Sedute di gruppo - vantaggi condivisi

I partecipanti al corso sono invitati a intervenire ai successivi incontri di gruppo. Questi sono un modo efficace e stimolante per continuare a liberarsi dei propri limiti e condizionamenti è frequentare un gruppo. In queste serate si affrontano insieme temi specifici ma di interesse generale e si beneficia della grande carica che ognuno porta in dono. L'effetto è più veloce e completo, potendo lavorare efficacemente su tematiche che da soli è difficile scoprire o riconoscere; infatti ogni persona tende a "sopressedere" sui propri lati deboli e fa quindi fatica a vederli, mentre in gruppo ciò è più facile grazie ad un effetto di "risonanza" con le tematiche degli altri.

La sessione di gruppo è una modalità di applicazione di EFT che va sempre più diffondendosi nel mondo. Ciò è dovuto allo straordinario effetto dei "vantaggi condivisi", ovvero, la possibilità di ottenere miglioramenti ai propri problemi, semplicemente osservando e partecipando all'applicazione di EFT da parte di altre persone. La partecipazione è aperta anche ai meno esperti.

*Conduce gli incontri **Gianmichele Ferrero***



Laureato in chimica, percorre un intenso cammino di ricerca interiore personale e in gruppo, impegnato in progetti e iniziative di carattere sociale, nel volontariato, nella cooperazione no-profit, nell'associazionismo ambientalista ricoprendo incarichi di responsabilità scientifica e organizzativa. Naturopata e iridologo multidimensionale, diplomato alla SIMO di Milano, iscritto alla Unione Professionisti Italiani Naturopati, alla Federazione Nazionale Italiana per la Naturopatia e alla Associazione Iridologica Italiana, all'Associazione Italiana Naturoigienisti Heilpraktiker, è esperto in Naturopatia Sistemica[®], valutazioni e trattamenti olistici, bioenergetici, bioemozionali e vibrazionali, decodifica biologica delle malattie, Terapia CronoEnergetica[®], Terapia Evocativa Cutanea (ECTech), Cronoreflessologia spinale (AgeGate Therapy), Metodo di Riequilibrio energetico secondo Calligaris, Emotional Freedom Technique (EFT), Deprogrammazione neuroemozionale DMOKA, Costellazioni Sistemiche e Umaniste, fitoterapia, floriterapia, aromaterapia, massaggio olistico, riflessologia integrata, cromopuntura, medicina tradizionale cinese. Dal 1990 si interessa al misticismo, ai percorsi spirituali e ai lavori con l'Energia. La passione per l'America latina lo ha condotto a studiare l'Arte spirituale andina e a collaborare con Juan Nuñez Del Prado suo figlio Ivan e Juan Hector Murillo (Cusco-Perù). Si occupa di tecniche energetiche essene, di meditazione, di massaggio dell'Aura, delle Rune intese come archetipi di potere e strumenti metafisici di evoluzione. Formatore e facilitatore conduce seminari e corsi tra i quali quelli dell'Arte Spirituale andina, dell'Arte runica, della Trasformazione alchemica sulla via del Cuore[®], di EFT di 1° e 2° livello, di Costellazioni Sistemiche Umaniste e di formazione in Terapie sistemiche per terapeuti.

Ha pubblicato tra gli altri libri "Reflessoterapie dell'Ultrasensibile", ed. ENEA; "Fondamenti di chimica per naturopati", ed. ENEA; "Naturopatia vibrazionale" ed. Urra; "Città di cuori", ed. Tempi di Fraternità.

Per informazioni e iscrizioni



telefono 335 5428479

Sito web: www.liberiviandanti.it

E-mail: liberiviandanti@liberiviandanti.it



Quest'opera è pubblicata sotto una Licenza Creative Commons.