

EFT: Técnicas de Liberación Emocional- Psicología Energética.

Como liberar miedos y emociones bloqueantes en minutos

Nuestras emociones tienen su propia realidad en nosotros. A pesar de nuestra lógica, racional y sofisticada personalidad en la sociedad del siglo XXI, nuestro yo emocional nos condiciona, boicotea, bloquea e impide manifestar nuestro verdadero yo, impidiéndonos alcanzar la verdadera felicidad.

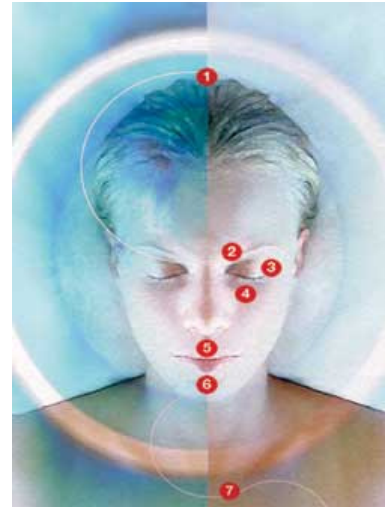
Nos han enseñado a “huir” de nuestras emociones, a “huir de sentir”, de manera que nos pasamos el día escapando inconscientemente de que se repitan ciertas situaciones que percibimos como dolorosas.

Por otro lado, cada vez que presentimos o se nos presenta algo o alguien que nos recuerda en algún sentido a un suceso emocionalmente traumático, nos encogemos, bloqueamos y volvemos a huir, perdiendo oportunidades y la capacidad de comunicarnos con coherencia, decidir con libertad, etc.

¿Sabías que cualquier emoción bloqueada, produce una interrupción del correcto flujo de tu energía, alterando tu sistema nervioso y endocrino, así como tus funciones cerebrales?

¿Sabías que existen una serie de “puntos clave” en tu cuerpo que por el simple hecho de pulsar sobre ellos con la mente enfocada, se resuelven **TODAS LAS EMOCIONES QUE PUEDAN BLOQUEARTE?**

EFT es una herramienta terapéutica poderosísima por su simplicidad, ya que libera las emociones bloqueadas en tu inconsciente a través del tapping (dígito puntura) mientras te mantienes enfocado en tus miedos, con resultados tan sorprendentes que puedes liberarte de traumas de años, miedos ocultos, fobias, etc, en solo unos minutos de aplicación.



PNL: Programación Neurolingüística

Pon tu cerebro y sus recursos a tu favor y no a tu contra

¿Sabías que estás auto hipnotizado y que no ves la realidad?

¿Sabías que vives dentro de una caja mental desde donde percibes tu realidad personal y que no tiene nada que ver con la de los demás?

Por ejemplo, si me hablas de tu madre y luego le pregunto a tu hermano sobre ella, ¿los dos me describiríais a una misma persona?

¿Por qué ante un mismo hecho cada cual reacciona y lo describe de una manera diferente?

¿Sabías, asimismo, que tus palabras crean “circuitos neuronales” y tus actitudes “circuitos hormonales” en los que te puedes quedar atrapado de por vida?

Tus creencias, valores y principios son el software o sistema operativo con el que tienes programado a tu cerebro y va a ser lo que condicione a tus sentidos para “percibir” la realidad.

Así, en Brasil dar un cachete y piropear a una chica es para ella un honor, dándole autoestima el hecho y aquí sería una vejación, creándole humillación.



El problema es que la mayor parte de las veces tus “mapas mentales”, o sea, tus creencias, tus percepciones, son opuestas a tus deseos, a tus impulsos de mejorar y ser feliz, ya que chocan de frente con ellas. Así hay mucha gente que desea tener una pareja, pero tiene una poderosa creencia de que “un buen hijo tiene que estar en casa temprano y cuidar de sus padres”, de modo que te quedas toda tu vida soltero por que ¡no puedes abandonar a tus padres!.

Aprende el ARTE DE MODELAR EL ÉXITO, descubrir tus mapas mentales y a abrir nuevas vías, nuevas autopistas que te acerquen al éxito, liberar creencias limitadoras, como carreteras cortadas, sin salida, descubre la fisiología del éxito, la comunicación del éxito, la coherencia personal y a descubrir lo mismo en los demás, sus mapas, sus “cajas mentales de percepción personal” donde se mueven, etc.

El Coaching o el Arte de Decidir: tú eres el dueño de tu destino.

No es verdad que las circunstancias nos condicionen, mas bien es tu forma de pensar-sentir-percibir.

Nuestras decisiones marcan nuestro destino, como si de un barco se tratara, el conocer cual es nuestra misión en la vida, nuestro propósito existencial, es conocer nuestro norte, nuestra meta final, el puerto al que queremos llegar...de este modo, las decisiones son como el timón que van marcando el rumbo, que nos acerca o aleja de ese futuro soñado o programado, de nuestro puerto o meta, de modo que el saber decidir es como el saber conducir el barco de nuestra existencia.

La mayoría no conocemos nuestro propósito existencial donde nos auto-realizaríamos y manifestaríamos nuestro máximo potencial, único camino del éxito personal y felicidad duradera, por estar condicionados por pensamientos como “hay que vivir”, “deja de soñar”, “aterriza”, etc, con lo que reforzamos nuestra idea colectiva de que los sueños solo son para adolescentes inconscientes y no para personas maduras y adultas.

De este modo vamos a ir olvidando nuestro verdadero yo que es quien nos hacía soñar en una meta grandiosa donde nos veíamos manifestando nuestro potencial máximo, para irnos acomodando a las voces de los demás y a las circunstancias, en vez de expresar nuestra propia voz y crear nuestras propias circunstancias.

A través del proceso del Coaching uno va deshaciéndose de esas capas auto-aceptadas hasta eliminar toda voz que no sea la propia, de modo que volvamos a tomar la dirección de nuestra vida (tomamos el timón de nuestro barco) y tomamos las decisiones que nos acercan al puerto que realmente nos nutre, nos llena y nos hace felices y apasionados.

A través del proceso del Coaching vas deshaciéndote de la madeja de telarañas que son las relaciones que has ido creando y que solo te desvitalizan, vas deshaciendo compromisos que te apartan de tus verdaderas metas y comienzas a crear el camino que te llevara a tu verdadero propósito existencial.



Durante las tardes ofreceremos talleres para todas aquellas personas que deseen hacer un trabajo terapéutico, de desarrollo personal y de desbloqueo emocional, físico y mental, así como de autoayuda

Apúntate a las <<Tardes Terapéuticas con EFT-PNL-COACHING-INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA>> donde vamos a tratar en grupo los miedos fundamentales que atenazan a la mayoría:

- miedo a las relaciones afectivas, a comprometerte, a intimar, al rechazo, etc..
- miedo al fracaso, a hablar en publico, a comunicarte cuando te evalúan
- miedo a la muerte, a la separación, duelo, enfermedades, estrés postraumático
- fobias, miedos ocultos, a la oscuridad, etc.

O a las Tardes de Desarrollo Personal y Éxito, donde vamos a tratar en grupo el Autoconocimiento, nuestros mapas mentales y emocionales, descubrir nuestra misión o propósito, que es lo que nos bloquea el camino a nuestro éxito, desarrollar la fisiología del éxito, la comunicación, la autoestima, como tener influencia en los demás y liderazgo, como generar empatía, descubrir nuestros potenciales ocultos y ponerlos en marcha, etc.

Además de estas tardes terapéuticas y de desarrollo personal y autoayuda, donde puedes realizar este trabajo donde puedes aprender herramientas de autoayuda a la vez que se hace el trabajo de desbloqueo, van a haber por las mañanas espacios individuales de terapia y de Coaching para aquellos que quieran profundizar y acelerar el proceso individual o que necesitan de un tratamiento mas íntimo e individualizado.

Y para aquellos que son *terapeutas* o desean serlo, los fines de semana vamos a tener durante todo el año, cursos monográficos y/o anuales sobre estas herramientas y técnicas de Terapia y Desarrollo Personal.

Apúntate ahora aquí, en www.TuVidaIdeal.com a la actividad que te interesa o que te gustaría trabajar.

Infórmate de cursos y terapias en tu ciudad