

Hipnosis y EFT

Artículo sobre Hipnosis y EFT (Conceptos)

El estudio de la mente humana y su proceso siempre ha parecido misterioso y fascinante. Sin embargo, los experimentos científicos y las investigaciones acerca de la naturaleza de la mente son relativamente recientes. Durante el último siglo pasado se ha estudiado la naturaleza del proceso mental y su relación con las experiencias emocionales y cómo afectan los patrones de las enfermedades.

La Hipnoterapia se puede definir como un proceso de relajación profunda, física y mental donde la mente está despierta, alerta, enfocada y más propensa a recibir sugerencias positivas o nuevos mensajes; nada puede ser hecho en contra de nuestra voluntad. La Hipnosis terapéutica está siendo considerada como la medicina moderna y está aprobada por la Asociación Médica Americana desde 1958. Toda Hipnosis es una autohipnosis, el hipnoterapeuta no tiene poderes especiales, su función es facilitar y dirigir el proceso. Con esta terapia se pueden obtener un sin fin de beneficios, ya que se pueden trabajar con las emociones, recuerdos traumáticos, funciones del cuerpo, cambiar hábitos y conductas, creencias, etc. En combinación con la Hipnosis, Graciela trabaja con la Técnica de la Liberación Emocional (EFT).

La Técnica de la Liberación Emocional o EFT, es una técnica usada para liberar las emociones negativas estancadas que impiden experimentar felicidad y lograr las metas en nuestra vida. Esta técnica fue desarrollada en 1995 por Gary Craig y Andrienne Fawcett, basada en un trabajo de el reconocido psicólogo y acupunturista Roger Callahan. La EFT se considera como la versión emocional de la Acupuntura China, sin el uso de las agujas. Los problemas mentales-emocionales de las personas impiden o bloquean el flujo natural de la energía que circula por el cuerpo. Con la EFT usamos las puntas de los dedos de las manos, para presionar o tocar suavemente los meridianos energéticos o vías por donde fluye la energía, desbloqueando el flujo de la misma; logrando así el equilibrio cuerpo-mente (muchas personas sienten que el problema simplemente desaparece). Esta técnica puede eliminar problemas serios que han estado presentes por décadas en la vida de una persona, como: miedos, malos recuerdos, conflictos, fobias, coraje o resentimientos, abuso sexual en la niñez, etc.

También puede reducir o eliminar completamente: compulsiones a alimentos, obsesiones; depresión o tristeza; pena o dolor por la pérdida de un ser querido; ansiedad y estrés; traumas emocionales; dolor y manejo de síntomas físicos; reducción de peso; dejar de fumar; celos; culpas y mucho más. Esta técnica es gentil, simple, rápida, y sorprendentemente efectiva, aun para los escépticos.