



Mi chiamo Paola Buffa e sono, oltre che insegnante di scuola dell'infanzia, referente per la dislessia del 2° circolo didattico di Acqui Terme (AL).

Leggendo il manuale "il codice del benessere" ho trovato che può essere efficace anche con i bambini.

In questo periodo della mia vita ho provato queste tecniche su di me e le ho trovate estremamente valide ed efficaci

per cui vi inviterei a darci un'occhiata e vedere se anche per voi potrebbero essere interessanti.

Buon lavoro

Paola Buffa

intro dal sito <http://www.eft-italia.it/>:

EFT è la sigla di Emotional Freedom Techniques ovvero Tecniche di Libertà Emozionale. Il nome lo deve al suo fondatore, l'ingegnere statunitense Gary Craig, il quale, a partire da una tecnica energetica chiamata TFT, ha creato un sistema di auto-guarigione semplice, rapido ed efficace. L'Associazione Culturale EFT-ITALIA di Manerbio (Brescia), impegnata nella diffusione di idee e metodi per raggiungere e mantenere il benessere psicofisico, attraverso il suo presidente Andrea Fredi vuole essere un punto di riferimento per tutti coloro che si avvicinano a questo straordinario rimedio universale.

EFT si è ampiamente dimostrata efficace su centinaia di disturbi, siano essi di origine fisica, emozionale o mentale. Consiste nella stimolazione di una serie di punti del corpo corrispondenti a 14 Meridiani di concerto con la focalizzazione della mente sul problema che si vuole risolvere. A volte è sufficiente l'applicazione di due o tre passaggi per avere ragione del disturbo, ma per i problemi più complessi sono necessarie maggiori costanza e creatività. EFT può essere utilizzata su se stessi in perfetta autonomia, anche se l'esperienza insegna che spesso un intervento esterno riesce a superare le "barriere di protezione" che la mente crea per impedire il cambiamento, pur se positivo. Proprio la parola cambiamento mi sembra la più adatta per descrivere il risultato che l'utilizzo di EFT porta in ognuno, ed è davvero straordinario assistere alle trasformazioni positive che vengono stimulate. Beninteso, EFT non è una bacchetta magica, né tanto meno una nuova religione o filosofia. Si tratta di 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 che un essere umano può sperimentare, la qualità della vita cambia, la frequenza energetica si eleva, i limiti lasciano il posto alle possibilità, le malattie cedono strada alla salute, infine all'Ego viene sottratto il ruolo di Primadonna che normalmente occupa nella vita di ognuno. La profonda natura spirituale dell'essere umano ha modo di manifestarsi con sempre 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.

Ho aperto questo sito per contribuire alla diffusione di EFT, in modo che l'informazione circoli e la gente acquisisca consapevolezza della possibilità di auto-



guarirsi, possibilità che è innata nel corpo ma che è impedita dai blocchi emozionali (energetici) che ognuno si porta dietro. Conoscere un metodo per dissolvere questi blocchi significa assumersi la responsabilità della propria salute, ridando senso anche alla malattia come segnale d'allarme che indica un'area di carenza o di eccesso nella propria vita, e non come fastidioso intoppo alle quotidiane, frenetiche attività.

Ci tengo a precisare che l'unico sito ufficiale di EFT è quello di Gary Craig, al quale mi sono ispirato e dal quale ho tradotto parecchi articoli inviati da operatori e clienti di tutto il mondo. Ho fatto questo con l'intento di condividere anche con gli italiani importanti documenti dell'efficacia e versatilità di EFT. Questo è anche il motivo del nome del sito, il quale si propone come punto di riferimento per la diffusione di EFT in Italia senza per questo volersene appropriare; EFT è uno strumento che Gary Craig ha deciso di condividere con il mondo, perciò può essere insegnata da chiunque la padroneggi bene. Questo atteggiamento di estrema apertura ha permesso la sua rapida diffusione, soprattutto per similarità di lingua, nei Paesi anglofoni, e da lì nel resto del mondo.

La responsabilità (e l'onore) di offrire un insegnamento di qualità è totalmente nella coscienza di ciascun insegnante, perciò può capitare di incorrere in Corsi di EFT approssimativi o incompleti (probabilmente i primi corsi che ho tenuto facevano parte di questa categoria; d'altronde è solo praticando che si impara). Personalmente ora la insegno seguendo la struttura fornita da Gary per gli "Approved EFT Courses", integrandola con le mie conoscenze e la mia personalità e facendo comunque in modo che gli argomenti di base vengano appresi.

Le conoscenze imparate al Corso favoriscono la comprensione del libro "Il Codice del Benessere" che potete scaricare gratuitamente dal sito. Un'attenta lettura del libro è auspicabile per poter trarre il maggior vantaggio da un Corso di EFT.

EFT in Italia è al suo stadio embrionale, e solo l'entusiasmo e la collaborazione tra i praticanti può permetterne una più rapida e qualitativamente alta diffusione. Attualmente gli operatori si contano sulle dita di una mano ma grazie al proliferare dei Corsi potremo assistere ad una sostanziale crescita. Potete trovare i nomi degli altri operatori italiani su www.emofree.com alla voce "Find a Practitioner", ed ora anche in questo sito alla voce "Elenco Operatori EFT in Italia".

Mi auguro che EFT sia per chiunque una piacevole scoperta, assolutamente da non sottovalutare. Non è esagerato dire che potrebbe cambiarvi la vita, in effetti lo ha già fatto con centinaia di migliaia di persone, finalmente libere da Traumi, Fobie, Scarsa Autostima, Allergie, Ansia, Dolori e quant'altro limiti l'avventura della vita su questo Pianeta.

Perciò sono onorato nel darvi il **BENVENUTO** in EFT -ITALIA,
con immenso piacere,

Andrea Fredi