

IL TOCCO CHE LIBERA LE TUE emozioni

Si chiama EFT, la nuova tecnica emozionale fai da te, che ti aiuta a superare disturbi e momenti no in punta di dita

Tre minuti al giorno, dedicati a picchiettarti su certi punti di viso e corpo, possono segnare la differenza tra malessere e benessere. Da non credere? Eppure le tecniche di EFT (Emotional Freedom Techniques) sono l'ultima frontiera dei metodi di autoaiuto che passano dal corpo per arrivare alla mente. Semplici, rapide, efficaci per tanti disturbi fisici, ansie e paure, si basano su due strategie: la focalizzazione mentale sul problema e la stimolazione di alcuni punti energetici dell'agopuntura. L'ok arriva anche dalla scienza: uno studio approfondito dello psicoterapeuta americano David Feinstein per la rivista *General Psychology*, ha concluso che funzionano davvero. La spiegazione? «Attivando certi punti riflessi, al cervello arrivano nuove informazioni che ampliano le tue prospettive e ridimensionano il problema che ti affligge. Allo stesso tempo, esprimere le tue sensazioni ed emozioni (la tecnica prevede la pronuncia di frasi strategiche) aiuta a trasformarle in sensazioni positive», dice Andrea Fredi, istruttore di EFT. Questo metodo ti aiuterà a rilassarti e, con la pratica regolare, aumenterà la tua qualità di vita. Provare per credere.

Usalo per risolvere questi problemi

→ Se soffri di dolori psicofisici

Perché «I disturbi acuti come il mal di testa a volte sono il sintomo di squilibri energetici, che vengono aggravati dalle emozioni che colleghiamo al dolore. Allentare il nodo alla base aiuta a non soffrire più», spiega Andrea Fredi.

Cosa fare «Contatta» il tuo dolore e chiediti che intensità ha, da 1 a 10. Mentre picchietti il punto karate sul bordo del palmo (segui le istruzioni qui sopra) pronuncia la frase di

apertura: «Anche se ora ho un mal di testa tremendo, questo può cambiare e sta già cambiando». Prosegui picchiettando tutti i 9 punti e, a ogni tappa, identifica meglio le fitte. Per esempio: «Adesso il dolore è pulsante», poi al passaggio successivo «Mi sento come se avessi un cerchio di ferro attorno alla testa». Infine: «Ora si sta sciogliendo».

Quando Pratica l'EFT più volte finché i sintomi migliorano.

→ Se hai il timore di fallire

Perché Un colloquio, un esame, una nuova opportunità: se hai un obiettivo importante, la tensione può remare contro. «Mentre c'è una parte di te che è convinta di farcela, l'altra ti frena. Una vocina ti dice che non ci riuscirai, e sabotà le tue risorse», spiega Fredi. Ma l'EFT fa prevalere la parte positiva.

Cosa fare Inizia picchiettando il punto karate e pronuncia ad alta voce: «Anche se non riesco a ottenere questo risultato, mi

stimo comunque». Prosegui nella sequenza e soffermati su ciascun punto ripetendo una frase che guidi il cambiamento del tuo stato d'animo in un crescendo positivo. Per esempio: «Ho paura di non valere»; «Ho ciò che mi serve per vincere»; «Scelgo di sentirmi forte», e così via.

Quando Puoi fare diversi «giri» di EFT di seguito finché ti senti più forte, e ripeterli varie volte prima dell'evento.

COME SI ESEGUE LA TECNICA

Picchietta ciascuno dei punti energetici indicati sulla mappa qui a destra.

- 1 Usa le quattro dita (escluso il pollice) per dare veloci colpetti sui punti indicati.
- 2 Parti dal punto karate sul taglio della mano che preferisci (vedi qui a destra).
- 3 Prosegui seguendo la successione dei 9 punti dalla testa in giù.
- 4 A fine percorso concludi il picchiettamento pizzicando le punte delle dita lateralmente, e battendole una contro l'altra.

IL NOSTRO ESPERTO

Dott. Andrea Fredi
Istruttore di Emotional Freedom Techniques

risponde gratis

02-70300159
29 AGOSTO ORE 10-12

