

# TAPPING PARA MEJORAR TU AUTOESTIMA



**El Eft (emotional freedom techniques) o Tapping** es un sistema de liberación de todas aquellas emociones que nos generan stress.

**El Eft trabaja a tres niveles:** a nivel mental (con el uso de las afirmaciones y el cambio de creencias), a nivel emocional (se trabaja con la repercusión que tienen estas creencias en el sistema emocional) y a nivel físico (porque utilizamos la medicina china como vehículo de trabajo)

**La autoestima tiene que ver con el amor “sano” que tenemos hacia nosotros mismos y consecuentemente hacia los demás.**

**Muchas veces, los conflictos que tenemos en nuestras relaciones personales, laborales e incluso con nuestros propios resultados económicos y de salud, tienen que ver con una baja autoestima.**

## **CONTENIDO DEL TALLER**

¿Qué es el tapping? + historia  
¿Por qué esta herramienta es tan eficaz?  
¿Qué es la autoestima?  
Víctima - responsable  
Indagación de creencias limitadoras e identificación de miedos  
Explicación de la técnica - el protocolo básico  
Demostración  
Prácticas  
Preguntas + compartir  
Entrega de material didáctico

## **VER VÍDEO**

<http://www.youtube.com/watch?v=ByOuP8XrpbE>

[http://www.youtube.com/watch?v=Dyz0q\\_PeqFI&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=Dyz0q_PeqFI&feature=related)

## **BENEFICIOS DEL TALLER**

Aprender y Practicar con herramientas útiles herramienta para utilizar en el día a día!!  
A conocerte más  
A tomar conciencia de tus creencias limitadoras  
A conectarte con tu niñ@ interior.  
A tener una mejor relación contigo mism@  
A responsabilizarte de tus relaciones.  
A poner límites.  
¡¡Dejar de identificarte con tus miedos!!!

## **FACILITADORA-ELMA**

Terapeuta Manual  
Terapeuta de Flores de Bach  
Terapeuta de Eneagrama  
Terapeuta de EFT  
Coach Personal- Life Coach  
Louise Hay Teacher- facilitadora de autoestima

## **CONTACTO E INSCRIPCIONES**

Para información e inscripciones puedes enviar

un mensajito o llamar al **645 42 85 83**

O enviar un mail a **info@desarrolla-te.com**

Para más información vista **http://www.desarrolla-te.com**