

Pierwsza pomoc

„Lektura, którą powinien przeczytać absolutnie każdy” - reklamuje wydawca tej książeczki. OK, można spróbować. Przejrzenie 130 stron z rysunkami nie zajmie więcej niż jeden wieczór. Ćwiczenia - kilka minut. Technika EFT - Emotional Freedom Techniques (po polsku Techniki Uzdrawiania Emocjonalnego) bazuje na teorii chi - energii, która przepływa ponoć przez nasz organizm. Według medycyny chińskiej, gdy przepływ chi jest zakłócony, objawia się to mniej lub bardziej poważnymi dolegliwościami, fizycznymi i psychicznymi. EFT zakłada, że możemy sami stymulować krążącą energię. Pomasować tu, popukać tam, ucisnąć jeszcze gdzie indziej i już. Usuwamy blokady, a tym samym problemy z naszego życia. Przynajmniej niektóre: lęk przed lataniem, migreny, bóle pleców, alergie, depresje. Jeśli nie chce nam się masować, wystarczy, że zrobimy to w myślach. Spróbować nie zaszkodzi.



Margarethe Kruczek-Schumacher, „Podręcznik EFT (Emotional Freedom Techniques). Techniki uzdrawiania emocjonalnego”, KOS 2010