



**EFT = az Érzelmi Felszabadítás Technikája = kopogtatás = angolul: Emotional Freedom Techniques (tapping)**

Az EFT stresszoldó, öngyógyító és személyiségfejlesztő módszer. Az ujjbegyekkel gyengéden, ritmikus mozdulatokkal érintjük meg az arcon, a törzsön és a kezeken lévő kopogtatási pontokat (=meridián végpontokat).

Kopogtatás közben azokat a szavakat, mondatokat mondjuk ki (hangosan vagy magunkban), amik leginkább kapcsolódnak az adott problémánkhoz, kihívásunkhoz.

Bármikor használható, előképzettséget vagy eszközt nem igényel.

