

WEBINAARI

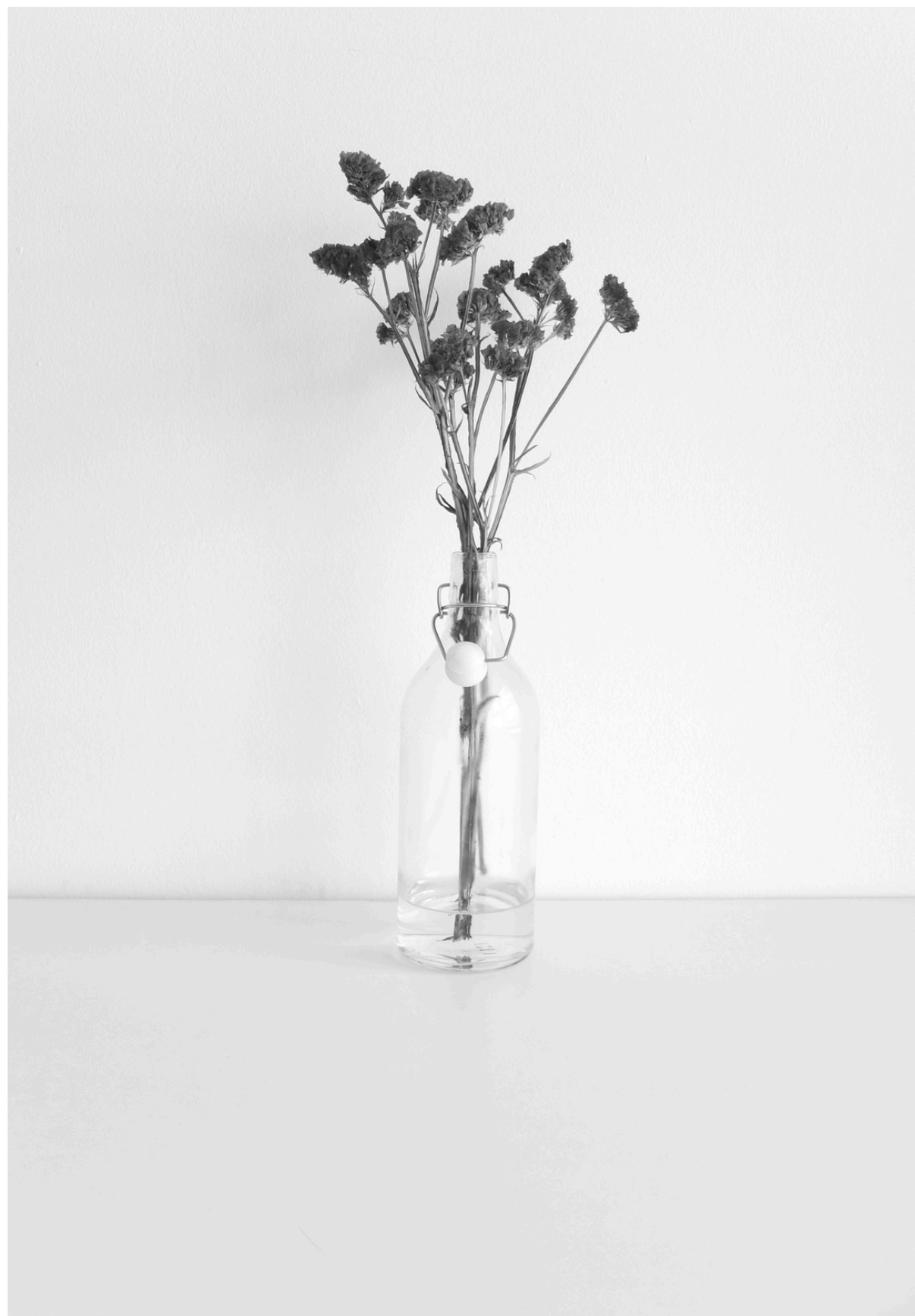
Johanna Virolainen
EFT

STRESSI, AHDISTUS JA RIITTÄMÄTTÖMYYS
– NÄIN KÄSITTELET
TEHOKKAASTI TUNTEITASI

Johanna Virolainen



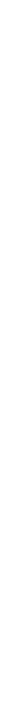
- Intohimo EFT:tä kohtaan syntyi, kun itse sain apua
- Verkko-ohjelma liialliseen esiintymisjännitykseen
- henkilökohtaiset ohjaukset (ahdistus, stressi, unettomuus, paniikkihäiriö, jännittäminen, vahvat negatiiviset tunteet)
- OmaEFT videokirjasto
- luennot ja ohjaukset ryhmille (tyhypäivät, yhteistyöt yms.)
- EFT tapping - lempeä voima podcast



Johannan tarina



Vaikea-asteisesta paniikkihäiriöstä
ja ahdistuksesta tasapainoon



EFT tapping kehomielimenetelmä

Neulattoman akupunktion ja psykologian yhdistelmä

- ✓ tehokas työkalu hermoston rauhoittamiseen
- ✓ avain itsetuntemukseen
- ✓ helppo oppia ja käyttää itse
- ✓ toimii tukena elämän muutoksissa ja kriiseissä
- ✓ alentaa tehokkaasti stressihormonitasoja
- ✓ käy vauvasta vaariin, aina mukana ja käytettävissä
- ✓ helppo työkalu, jolla löytää omat rajoittavat uskomuksensa
- ✓ tehokas traumanpurkutyökalu



EFT tapping kehomielimenetelmä



- Yksi laajimmin tutkituista menetelmistä psykologian alalla
- Tutkimukset osoittavat
 - sen laskevan tehokkaasti stressihormonitasoja
 - toiminnallisissa magneettikuvauksissa on nähty selvästi, kuinka manteliumake (aivojen 'taistele tai pakene -keskus') lakkaa lähettämästä hälytyssignaaleja kun akupunktiopisteitä stimuloidaan.

EFT siis auttaa hermostoa ja aivoja rauhoittumaan ja näin taklaamaan stressiä.

Se on tehokas uskomusten ja vääränlaisten ajatusmallien purkaja ja se auttaa meitä myös selviämään elämässä vastaantulevista myrskyistä helpommin.

**EFT =
Emotional
Freedom
Technique**



NAPUTTELUPISTEET

Kokeillaan yhdessä!



- Stressi
 - EFT tapping -lempeä voima podcast. 2. jakso: stressi
- Ahdistus
 - ohjaus, YouTube
- Riittämättömyys
 - boostaus, YouTube

+ Päästä irti ohjaus, YouTube



Ota yhteyttä

Johanna Virolainen

✓ 040 779 43 88

✓ eft.johanna@gmail.com

✓ www.johannavirolainen.com

