



Técnicas de Liberación Emocional EFT : Sanación Emocional (Tapping fobias, miedos, dolores físicos, depresión, adelgazar, autoestima, abundancia)

(EFT Tapping Español)

Carla Valencia

[Download now](#)

[Read Online ➔](#)

Técnicas de Liberación Emocional EFT : Sanación Emocional (Tapping fobias, miedos, dolores físicos, depresión, adelgazar, autoestima, abundancia) (EFT Tapping Español)

Carla Valencia

Técnicas de Liberación Emocional EFT : Sanación Emocional (Tapping fobias, miedos, dolores físicos, depresión, adelgazar, autoestima, abundancia) (EFT Tapping Español) Carla Valencia

Técnicas de Liberación Emocional EFT: Sanación emocional - Una nueva forma para curar fobias, miedos, dolores físicos, depresión, como también adelgazar, aumentar su autoestima y eliminar patrones que no lo dejan vivir en abundancia.

Como muchos de nosotros, yo fui educada con la creencia de que la vida sucede y, que nadie tiene control sobre los eventos. Por ejemplo, muchas veces alguien abusa de nosotros verbalmente y no hacemos nada al respecto, no sólo por miedo sino porque creemos que nada podemos hacer. A través de mi desarrollo personal he podido descubrir que la única manera que tenemos de salir de la trampa de la victimización es tomando responsabilidad de nuestra vida. Si no somos capaces de responsabilizarnos, nadie lo hará por nosotros.

¿Qué significa entonces tomar responsabilidad? Significa que de una manera u otra somos responsables de lo que nos sucede, lo bueno y lo malo. Y no solamente estoy hablando de eventos sino también de estados de ánimo, enfermedades y mucho más.

“Toma responsabilidad de tu vida y ¿qué pasará? Algo terrible: no tendrás a nadie a quien echarle la culpa”.
Erica Jong.

Ser responsable, significa responder a lo que nos sucede en vez de reaccionar. Una de las maneras de responder que tenemos en vez de reaccionar a la vida, es tomando control de nuestras emociones. Esto último significa que vamos a ser no solo conscientes de lo que sentimos sino que también vamos a poder utilizar éstas emociones de una manera saludable en lugar de permitir que nos destruyan.

En el ejemplo anterior, tomar responsabilidad significa que si alguien está abusando verbalmente de nosotros, respondemos a este abuso siendo asertivos en vez de reaccionar. Reaccionar, sería por ejemplo gritar y contestar mal. O también no hacer nada porque nos sentimos humillados y pensamos que nada podemos hacer; buscamos refugio en otra persona y protestamos por lo que nos sucedió. Responder en forma asertiva es decirle a la persona en cuestión que no vamos a tolerar su tono de voz.

Cuando experimentamos emociones negativas nos sentimos miserables, tristes e incluso deprimidos. Estas emociones negativas afectan nuestros sentimientos y también afectan nuestra salud y la relación con las demás personas. Las emociones pueden ser negativas como ser: odio, bronca, enojo, envidia o tristeza. Estas son naturales, sin embargo, canalizarlas apropiadamente utilizando técnicas llamadas de "autoayuda", nos llevará a sentirnos mejor, ser más felices y a tener mejor salud. Autoayuda significa que un individuo se ayuda a sí mismo logrando su desarrollo personal.

Usted va a aprender

Que son las emociones

Diferencia entre emociones y sentimientos

La culpa, Los Celos. La rabia

Como evitamos sentir nuestras emociones

El protocolo completo de las Técnicas de Liberación Emocional

Cómo aplicar la Técnica de Liberación emocional para superar la rabia o bronca, el dolor físico, la abundancia, mejorar la autoestima

Y mucho, mucho más

Tome acción ahora y descargue el libro kindle!!!

Técnicas de Liberación Emocional EFT : Sanación Emocional (Tapping fobias, miedos, dolores físicos, depresión, adelgazar, autoestima,abundancia) (EFT Tapping Español)

Details

Date : Published March 26th 2016

ISBN :

Author : Carla Valencia

Format : Kindle Edition 120 pages

Genre :



[Download Técnicas de Liberación Emocional EFT : Sanación Emoc ...pdf](#)



[Read Online Técnicas de Liberación Emocional EFT : Sanación Em ...pdf](#)

Download and Read Free Online Técnicas de Liberación Emocional EFT : Sanación Emocional (Tapping fobias, miedos, dolores físicos, depresión, adelgazar, autoestima,abundancia) (EFT Tapping Español) Carla Valencia

From Reader Review Técnicas de Liberación Emocional EFT : Sanación Emocional (Tapping fobias, miedos, dolores físicos, depresión, adelgazar, autoestima,abundancia) (EFT Tapping Español) for online ebook

Técnicas de Liberación Emocional EFT : Sanación Emocional (Tapping fobias, miedos, dolores físicos, depresión, adelgazar, autoestima,abundancia) (EFT Tapping Español) Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Técnicas de Liberación Emocional EFT : Sanación Emocional (Tapping fobias, miedos, dolores físicos, depresión, adelgazar, autoestima,abundancia) (EFT Tapping Español) Carla Valencia books to read online.