**Os impactos das emoções no corpo e a Técnica de EFT – Emotional Freedom Techniques, para redução dos níveis de estresse e ansiedade**

**Para que serve a EFT?** Sabe aquelas situações estressantes do dia a dia, causadas por implicância, desentendimentos, desarmonia nos relacionamentos pessoais e profissionais, além do estresse causado por atos abusivos, constrangedores, humilhantes, desrespeitosos, que desencadeiam mal-estar, angústia e outros sentimentos negativos, com repercussão na saúde física? Tudo isso e outros sentimentos que impactam a qualidade de vida, podem ser abordados e ressignificados com as sessões de EFT.

**Por que devo priorizar também a saúde emocional?** Devido a importância de incluir ações de conscientização e investir em autoconhecimento e qualidade vida, nesses tempos de tantos abalos emocionais, liberando as emoções de sofrimento e resgatando a leveza e clareza de decisões, diante de tantos desafios. Em cenários assim, fica evidente que abordagens terapêuticas alternativas e complementares são apropriadas, e a terapia EFT – Emotional Freedom Techiniques, neste contexto, é apresentada como uma das ferramentas para auxiliar a reduzir a ansiedade e resgatar a qualidade de vida, de forma poderosa, rápida e eficaz.

**O que é EFT e como funciona?** Essa técnica consiste em leves toques em pontos de acupuntura, que o próprio paciente aplica em pontos energéticos, resultando em relaxamento físico e mental em poucos minutos, a depender do caso. Também conhecida como Acupuntura Emocional sem agulhas ou Tapping, através desta técnica, a limpeza de padrões negativos tem ajudado muitas pessoas a fazerem um Detox Emocional, com resultados surpreendentes. As sessões de EFT podem ser presenciais ou remotas.