

とっても簡単、すごい効果

タッピングのすすめ

【tapping : 軽くトントンと叩くこと】

東洋医学では、ハリなどを使って体の経絡やツボを刺激して治療します。

それと同じように、体のツボとなるところを軽く叩くことにより、不安や葛藤といった心の問題のみならず、長年抱えている体の痛みまでも除去することができるタッピングという手法があります。

方法はとても簡単ですすぐに行うことができ、これまでの心理療法で治らなかった問題にも大きな効果が現れています。

タッピングはコソボヤルワンダなどの紛争地、東日本大震災や九州の被災地などでも活用されていて、米女優ウーピー・ゴールドバーグはタッピングで長年の飛行機恐怖症を克服しました。

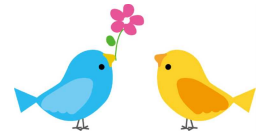
自分も実際に試してみて、その即効性にとっても驚いています。

タッピングは、TFT(Thought Field Therapy)、EFT(Emotional Freedom Techniques)、または思考場療法などと呼ばれていて、本やインターネットに数多くの事例やテクニックが紹介されています。

「TFT タッピング」、「EFT タッピング」等で検索してみてください。

☆☆ 簡単 ☆☆

本やインターネットを参考に、その手順を覚えて実行するだけです。
自分一人で実践することができます。



☆☆ 対応範囲が広い ☆☆

不安・恐怖、トラウマ・怒り、パニック、うつ、強迫、依存、体の痛み、羞恥、時差ボケ ... 等

☆☆ 大きな効果 ☆☆

即日、あるいは数回のタッピングで効果が現れます。
長期間続ける必要はありません。



☆☆ 副作用の心配がない ☆☆

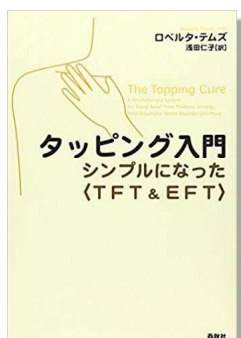
自分で自分の体を軽く叩くだけなので、副作用の心配はありません。



日本TFT協会ホームページ
<http://www.jatft.org>



簡単なタッピング実践方法
TFTつぼトントン (PDF)



タッピング入門 春秋社
タッピングのテクニックや事例が
詳しく紹介されています。



酒井伸雄 ~ヨガナンダ~
 <https://yogananda.cc>

