



No hace falta explicar lo que es el estrés, ¿verdad? De hecho, si estás leyendo esto es probable que lo estés experimentando o conozcas a alguien que lo sufre. Pero ¿qué hay en el fondo del estrés?

Fisiológicamente tu cuerpo cree estar viviendo en un estado continuo de amenaza. No es capaz de relajarse y acumula las tensiones de cada situación. Estas amenazas pueden ser: ruidos, aglomeraciones, relaciones, horarios, normas de conducta, pensamientos. No es importante el evento en sí: buscar un regalo, terminar algo para ayer, deudas, hablar en público; todo puede disparar una respuesta emocional negativa aumentando el estrés.

Las emociones negativas son diferentes manifestaciones de una percepción de amenaza, ante la cual nuestro cuerpo responde reduciendo la circulación sanguínea a todos los sistemas que no sean estrictamente necesarios para la supervivencia inmediata. Entre estos se encuentran: los sistemas digestivo e inmunitario y a las zonas del cerebro encargadas de la función intelectual.

En definitiva, en un “continuo” estado de amenaza podemos sufrir problemas físicos e intelectuales como: depresión, dolores, úlceras, artritis, diarrea, asma, arritmias, problemas sexuales, bloqueo mental, reducción temporal de la inteligencia ...

Por suerte, estas emociones negativas pueden ser eliminadas de una manera sencilla, rápida y permanente empleando las Técnicas de Libertad Emocional. Entonces seremos libres de acabar con el estrés.

Qué te ofrecemos

Aprendizaje de las Técnicas de Libertad Emocional básicas y sus aplicaciones a la eliminación del estrés y sus efectos físicos y emocionales, en un taller eminentemente práctico de 2 horas de duración. Saldrás del taller con la capacidad de aplicar las técnicas a ti y a otras personas, además de haber eliminado gran parte del estrés que traías, así como algunas de tus creencias limitadoras, emociones negativas y molestias físicas.

Documentos asociados

[Folleto](#)

[Presentación](#)