

EFTeli Tapping

@DOCEMILIA



EFT yhdistelee kiinalaisen
lääketieteen akupisteitä ja modernia
psykologiaa.

@DOCEMILIA

EFT on turvallinen, helppo ja nopea
keino rauhoittaa hermostoa ja
tasapainottaa kehon energiavirtoja.

@DOCEMILIA

Manteliumake on keskeinen osa limbistä järjestelmää, joka käsittelee tunteita ja muistoja. Se havaitsee uhkia ja laukaisee "taistele tai pakene" -vasteen. Traumaattisissa tilanteissa manteliumake voi yliaktivoitua, mikä johtaa traumamuistojen jumiutumiseen.

@DOCEMILIA

Hypotalamus säätelee autonomista hermostoa ja endokriinijärjestelmää. Se vastaanottaa tietoa manteliumakkeelta ja aktivoi stressivasteen, kuten lisääntyneen sydämen sykkeen ja kortisolin tuotannon. Hypotalamus toimii myös yhteistyössä hypofyysin kanssa.

@DOCEMILIA

Hypofyysi eli aivolisäke erittää hormoneja hypotalamuksen signaalien perusteella. Se on tärkeä osa HPA-akselia (hypotalamus-aivolisäke-lisämunuaiskuori), joka säätelee stressivastetta. Traumaattisissa tilanteissa HPA-akselin toiminta voi häiriintyä, mikä johtaa pitkittyneisiin stressioireisiin.

@DOCEMILIA

Hippokampus on tärkeä muistin ja oppimisen kannalta. Se auttaa prosessoimaan muistoja ja erottamaan menneet tapahtumat nykyhetkestä. Traumaattisissa tilanteissa hippokampuksen toiminta voi heikentyä, mikä vaikeuttaa traumamuistojen käsittelyä ja integrointia.

@DOCEMILIA

EFT:n on todettu rauhoittavan
aivojen pelkokeskusta eli
manteliumaketta, joka puolestaan
säätelee autonomisen hermoston
toimintaa.

@DOCEMILIA

EFT:n avulla pystymme uudelleen
ohjelmoimaan aivoja ja vaikuttamaan
myös meitä rajoittaviin uskomuksiin.

@DOCEMILIA

EFT: on todistettavasti huomattu toimivan
ahdistuksen, stressin, masennuksen,
fobioiden ja posttraumaattisten
kokemusten hoitoon. Vakavien traumojen
kanssa työskentely vaatii aina
ammattilaisen tukea.

@DOCEMILIA

Kun kerrat olet opetellut naputtelun taidon
kannat sitä aina mukanas ja voit testata
sitä eri haasteisiin ja tukemaan mielen ja
kehon hyvinvointia.

@DOCEMILIA

Instagramissa
lisää inspiroivaa
sisältöä @docemilia

@DOCEMILIA

