



# AutoAyuda-EFT

Algo diferente puede cambiar tu vida...



## EFT Tapping Para Adelgazar En 30 Días

# Programa EFT Para Adelgazar En 30 Días

---

Programa online que puede ser accedido desde cualquier lugar en el mundo en donde viva , las 24 hs del día y los 7 días de la semana. En este programa de Las Técnicas de Liberación Emocional se realizan los EFT tapping para eliminar creencias y emociones negativas que le impiden perder peso, y para neutralizar sus antojos y desarrollar una imagen corporal positiva .

## Destinatarios Del Curso

Este curso está dirigido a cualquier persona que quiere comenzar a perder peso exitosamente

Este curso puede ser realizado desde cualquier lugar del mundo ya que se imparte a través de internet, sólo necesita una computadora y conexión de internet.

## Programa Del Curso

### EFT tappings incluidos en el programa

#### Módulo 1

- [Introducción \(7:36\)](#)
- [Cómo Hacer el EFT Tapping \(4:41\)](#)



- Hoja de trabajo: Disparadores (9:25)
- Antes de comer
- Después de comer
- Liberar la necesidad de tener exceso de peso

## Módulo 2

- Esto no va a funcionar
- No puedo perder peso no importa lo que haga
- Tengo el metabolismo lento y no puedo perder peso
- Todos son gordos en mi familia
- Perder Peso es difícil para mi

## Módulo 3

- Siento pesar por mi cuerpo
- Odio esta parte de mi cuerpo
- No quiero que noten mi gordura
- Miedo de perder peso
- Miedo de no complacer a los demás
- Comentarios rudos
- Me castigo a mi mismo comiendo demasiado

## Módulo 4

- Necesito comer dulces
- Comer en secreto
- Tengo que morir de hambre para adelgazar
- No tengo tiempo para hacer ejercicio
- No quiero comer alimentos saludables
- No quiero dejar de comer mis alimentos favoritos
- Soy adicto a la comida

## Módulo 5

- Estrés
- Rabia (2:08)
- Aburrimiento (4:29)
- Culpa (2:08)
- Soledad (2:08)
- Me perdono a mi mismo (2:08)

## Módulo 6

- Me permito tener mi cuerpo ideal (1:27)
- Confío en la sabiduría de mi cuerpo (1:27)
- Me amo y me acepto como soy ahora (1:27)
- Conclusión



## Módulo 7

- [eBook: 7 Secretos para mantenerse motivado EFT Tapping](#)
- [eBook: Eft Tapping Insomnio](#)

## Metodología Online

El curso se realiza íntegramente a través de Internet, accediendo al material en la web mediante el uso de una clave. El aprendizaje a través de Internet es muy eficaz. Sus principales ventajas son:

- Flexibilidad de horarios: puede seguirlo cuando tenga tiempo las 24 horas.
- Usted tiene el control: usted decide cuándo , cómo y dónde
- Atención personalizada: puede enviar preguntas si lo necesita

Por lo tanto el curso está disponible durante todo el año. Puede iniciar el curso en cualquier momento, y finalizarlo en el período que sea conveniente para usted de acuerdo a sus necesidades.

## Tutor

Durante el curso usted dispondrá de un tutor que responderá sus dudas a través de correo electrónico. El Tutor es Carla Valencia EFT-CC.

Para más información sobre el curso [haga clic aquí](#)