



## EFT Tapping Ansiedad Y Estrés

# Programa Tapping Ansiedad Y Estrés

---

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 usted va a poder liberar la ansiedad y el estrés y dormir bien.

### Destinatarios Del Curso

Este curso está dirigido a cualquier persona que quiere liberar el estrés, la ansiedad y dormir bien

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

#### Introducción

- [Qué es el estrés, las causas y sus efectos](#)
- [Dos Tipos de Estrés](#)
- [La comprensión de la respuesta al estrés](#)
- [Diferencia entre el Estrés y la Ansiedad](#)
- [Aprenda a utilizar EFT - Técnicas de Liberación Emocional](#)



- [Test para evaluar su nivel de estrés](#)

## Aprenda a manejar el estrés - Tapping Estrés

- [Tapping # 1: Otras personas - Me siento ofendido por lo que me dijo](#)
- [Tapping # 2: No saber como manejar su tiempo efectivamente](#)
- [Tapping # 3: Acerca de una persona o situación](#)
- [Tapping # 4: Me siento muy presionado si no termino todo lo que tengo que hacer](#)
- [Tapping # 5: Insomnio](#)
- [Tapping #6: Comer Saludablemente - Coma de manera saludable para combatir el estrés](#)
- [Material de entrega: EFT tapping perfeccionismo](#)
- [Material de entrega: EFT - Superar el insomnio sin medicamentos - eBook](#)

## Aprenda a manejar la ansiedad - Tapping Ansiedad

- [Tapping #1: Siento ansiedad](#)
- [Tapping # 2: Siempre siento ansiedad](#)
- [Tapping # 3: Timidez - Ansiedad Social](#)
- [Tapping # 4: Ataques de Pánico](#)

## Consejos

- [Tapping para realizar por la mañana](#)
- [Tapping para realizar antes de dormir](#)
- [Muchas Gracias](#)

## 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](#)