

MÓDULO 4: EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES PARA ARTISTAS

Sábado 18 de marzo

16:00 a 21:00h (5h)

Los artistas escénicos se encuentran en muchas ocasiones sobrepasados por emociones, situaciones y pensamientos negativos que no saben gestionar: **miedo escénico, intolerancia al error, bloqueo creativo, incapacidad para “conectar” y fluir en escena, envidia y competitividad destructivas, falta de motivación y consiguiente tristeza**, etc.

Reconocer cuáles son las *barreras autoimpuestas*, las *creencias limitantes* y *emociones* ligadas a ellas, miedos y zancadillas emocionales que nos impiden avanzar y lograr lo que queremos, es el primer paso. Una vez que hemos reconocido las emociones que nos impiden lograr lo que queremos y ser felices en nuestra profesión, ¿Cómo superarlas y transformarlas? **¿Cómo superar el miedo escénico? ¿Cómo superar el bloqueo creativo? ¿Cómo superar la envidia a otros artistas? ¿Cómo superar el miedo al error y a no ser el/la mejor?** Este curso presenta una herramienta para superar estos y otros ello: EFT.

EFT, Emotional Freedom Techniques, (*Técnicas para la Liberación Emocional*) se basa en un nuevo método introducido por Gary Craig que ha conseguido exitosamente aliviar el dolor, mejorar en todo tipo de enfermedades y eliminar problemas emocionales a miles de personas. EFT es un método perfecto para tratar todo tipo de fobias y abandonar malos hábitos.

Por compararlo con otra técnica energética, **es una versión emocional de la acupuntura**, excepto en que no se requieren agujas. ¿Cómo se aplica? Estimulando en nuestro cuerpo ciertos puntos de acupuntura en los distintos meridianos por medio de golpecitos con las puntas de los dedos (tapping). El procedimiento es fácil de memorizar y se puede hacer en cualquier lugar y en cualquier momento. Se basa en la Frase del Descubrimiento de EFT que dice: “La causa de toda emoción negativa es una ruptura en el sistema energético del cuerpo”.

Ya en la década de 1920 Albert Einstein nos dijo que todo (incluyendo nuestros cuerpos) se compone de energía. Lo que hace EFT es quitar el exceso energético (emocional) consiguiendo un equilibrio en nuestro cuerpo. Estas ideas han sido excesivamente ignoradas por las prácticas de curación occidentales, y es por eso que EFT con mucha frecuencia suele funcionar donde nada ha podido.

Programa

- ¿Qué es EFT?
- ¿Cómo funciona?
- ¿Para qué sirve?
- ¿Cómo se aplica?
- Puntuar una emoción.

- Bajar la intensidad de la emoción.
- Afirmación para conectar con el problema.
- Tapping para equilibrar el sistema.
- Técnica de la película.
- La importancia de ser específicos.