

رهایی از احساسات منفی

آشنایی با EFT
(EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE)

چگونه از دست احساسات بد و بیمارکننده راحت شویم؟

ثریا اردبیلی

اردبیلی، ثریا ۱۳۲۲	:	سرشناسه
رهایی از احساسات منفی، آشنایی با EET...	:	عنوان و نام پدیدآور
	:	ثریا اردبیلی.
تهران، اتاق آبی ۱۳۹۱	:	مشخصات نشر
۸۰ ص.	:	مشخصات ظاهری
۴-۱۰-۵۵۹۰-۶۰۰-۹۷۸-۳۵۰۰۰ ریال	:	شابک
فیفا	:	وضعیت فهرست نویسی
ای.اف.تی	:	موضوع
جسم و جان درمانی	:	موضوع
اول ۱۳۹۱	:	نوبت چاپ
۱۳۹۱ الف ۹/۴ الف ۴۸۹/۴ RC	:	رده بندی کنگره
۶۱۶/۸۹۱۳	:	رده بندی دیویی
۲۹۸-۵۷۰	:	شماره کتابشناسی ملی



انتشارات اتاق آبی

انتشارات اتاق آبی

رهایی از احساسات منفی

ثریا اردبیلی

طرح جلد: مهتاب دانایی

چاپ اول: ۱۳۹۲

چاپ و صحافی: فرسیما، تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۴-۱۰-۵۵۹۰-۶۰۰-۹۷۸

ناشر: اتاق آبی

تلفکس: ۷۷۵۰۳۳۲۰

Email: blueroomads@yahoo.com

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	بخش اول: مقدمه.....
۱۷	بخش دوم: راهنمای آموزش EFT.....
۱۷	دستورالعمل اولیه.....
۱۸	مرحله چیدمان.....
۲۵	مرحله توالی.....
۳۲	روش ۹ گاموت.....
۳۵	مرحله توالی (تکرار).....
۳۹	نکاتی چند در مورد چگونگی کاربرد EFT.....
۴۵	EFT به اختصار.....
۴۷	بخش سوم: تجربیات.....
۴۷	رفلکس شدید مری.....
۴۹	بی خوابی.....
۵۱	حساسیت غذایی.....
۵۲	دل درد شدید.....
۵۴	می خواهم بهترین باشم.....
۵۷	درد شدید در بازو و شانه.....
۶۰	احساس گناه مادر از تولد پسر بیمارش.....
۶۴	اضطراب و آشفتگی روحی.....
۶۷	ده سال احساس درد به علت آزار و اذیت.....
۶۹	خشم و نفرت شدید از خود.....
۷۵	بخش چهارم: دو روش رایج در درمان EFT.....
۷۸	تکمله: بیست و دو واقعیت مهم در باره EFT.....
۸۰	منابع.....