

## Yuk Kenalan Sama Emotional Freedom Techniques! Teknik Self-Healing yang Lagi Hits!

Prolite – Pernah dengar tentang EFT alias Emotional Freedom Techniques? Kalau belum, siap-siap deh buat kenalan sama teknik self-healing yang satu ini.

Bayangin deh, kamu bisa mengurangi stres, kecemasan, dan emosi negatif lainnya hanya dengan mengetuk-ngetukkan ujung jari di titik-titik tertentu di tubuhmu.

Menarik, kan? Yuk, kita kupas tuntas gimana Emotional Freedom Techniques bisa jadi sahabat baru kamu dalam menghadapi segala drama hidup!

Baca Juga: [Namnam: Buah Asam Langka yang Diam-Diam Kaya Manfaat](#)

### Apa Itu EFT?



### *Ilustrasi tapping – Freepik*

EFT atau Emotional Freedom Techniques adalah metode self-healing yang menggabungkan konsep akupunktur tanpa jarum dengan prinsip-prinsip psikologi.

Kamu mungkin pernah mendengar istilah “tapping” yang sering dipakai buat menyebut teknik ini. Gimana caranya?

Kamu akan mengetuk-ngetuk titik-titik tertentu di tubuh sambil memfokuskan pikiran pada masalah emosional atau fisik yang sedang kamu hadapi.

Baca Juga: Dari Excited sampai “Kapok”: 8 Fase Mental yang Bisa Dialami Saat Tektok Gunung

## **Prinsip Dasar Emotional Freedom Techniques**

Kunci dari EFT adalah prinsip bahwa gangguan emosional bisa menyebabkan ketidakseimbangan dalam sistem energi tubuh kita.



Baca Selanjutnya  
2 Balita Korban Penganiayaan di Daycare Wensen School Indonesia akan Mendapatkan Pendampingan Psikologis