Eft’nin herhangi bir yan etkisi yoktur, tamamen güvenli bir yöntemdir.Orjinal ismi "Emotional Freedom Techniques" Duygusal özgürleşme

teknikleri anlamına gelmektedir. Eft, ingilizce açılımın kısaltılması olarak kullanılır. Tüm fiziksel, zihinsel, ruhsal sorunların, hastalıkların altında, enerji sistemimizdeki tıkanıklıklar yatar. Eft, kişinin enerji bedeninde oluşmuş olan duygusal tıkanıklıkları açmada kullanılan, hızlı ve etkili bir tekniktir. Uygulamaların kökeninde, binlerce yıldır kullanılan Çin tıbbının tanımladığı kavramlar ve ilkeler yatar.

Başımızdan herhangi bir olay geçtiğinde, yaşadığımız duygusal yük enerji bedenimizde izler bırakır. Bırakılan bu izler tıkanıklıklara neden olurlar. Bütün olumsuz duyguların nedeni, bedenin enerji sisteminde meydana gelmiş bir aksaklıktır. Bu aksaklık, enerjisel olarak giderildiği anda duygusal düzeyde de giderilir ve kişi olumsuz olan bu duygularından kurtulur.

Yöntem; duyguların ortaya çıkmasına izin vermek ve aynı zamanda parmak uçlarıyla bazı akupunktur noktalarına hafifçe vurmaktan ibarettir. Bu şekilde enerjiniz dengelenir ve sorununuzda kalıcı bir şekilde ortadan kalkar. Bu teknik ile geçmişte yada yeni oluşmuş olan her tür duygusal sorun, kısa sürede çözülür.

Eft, birçok bedensel sorunda etkili ve kalıcı şifa sağlar. Sizi rahatsız eden ve sisteminizi yavaşlatan duygulardan arındıkça daha sağlıklı ve mutlu olursunuz, üretkenliğiniz artar.