

Técnicas de Liberación Emocional EFT

Sanación Emocional

Ejercicios prácticos

Una nueva forma para curar fobias, miedos, dolores físicos, depresión, como también adelgazar, aumentar su autoestima y eliminar patrones que no lo dejan vivir en abundancia.

Por Carla Valencia

Copyright © 2008 por Carla Valencia. Todos los derechos mundiales reservados.
Copyright© 2008 by ICPR

Todos lo derechos reservados

Copyright © 2008 by [www. autoayuda-efit. com](http://www.autoayuda-efit.com) Todos los derechos mundiales reservados.

ISBN-13: 978-1440443084

ISBN-10: 1440443084

Ninguna parte de este libro electrónico puede ser copiada y/o comercializada. Reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio electrónico, mecánico, fotocopidora, grabadora o de otra manera, sin la autorización por escrito del autor.

Renuncia Legal de Responsabilidad

La información contenida en el presente ejemplar está desarrollada solamente con fines educativos. Este libro no es un sustituto para aconsejar, la evaluación psicológica o la psicoterapia o nutricional o de salud. Este libro electrónico está diseñado para proporcionar la información en vista del tema cubierto. Se vende con la comprensión que el autor no está rindiendo servicios nutricionales o médicos. Si se requieren los servicios de salud, o nutrición, por favor entre en contacto con su profesional de salud para tales servicios.

Renuncia Legal de Responsabilidad

La información contenida en el presente ejemplar está desarrollada solamente con fines educativos. Este libro no es un sustituto para aconsejar, la evaluación psicológica o la psicoterapia. Este libro electrónico está diseñado para proporcionar la información en vista del tema cubierto. Se vende con la comprensión que el autor no está rindiendo servicios psicológicos. Si se requieren los servicios psicológicos, por favor entre en contacto con su profesional de salud mental para tales servicios.

DO NOT COPY

Agradecimientos

Quiero agradecer especialmente a mi marido por el apoyo que me brindó para que este libro electrónico sea posible y por el diseño de gráficos y edición de videos.

También agradezco a Gustavo Durringer (gustavodurringer@yahoo.com.ar) por haber realizado un excelente trabajo editando y corrigiendo este libro. Gustavo no solo es una gran persona sino que además, un ser humano único con integridad y principios.

DO NOT COPY

Contenido

Introducción	7
<i>Que son las emociones</i>	8
Diferencia entre emociones y sentimientos	9
La culpa	10
Los Celos	10
La Rabia	10
Como evitamos sentir nuestras emociones	11
Capitulo 1: Que es la Técnica de Liberación Emocional	13
<i>Terapias alternativas.</i>	13
<i>Psicología energética:</i>	13
<i>Acupuntura:</i>	13
Técnica de Liberación Emocional	15
Capítulo 2: El Protocolo Completo De EFT	17
<i>Puntos del tratamiento de EFT (Tapping)</i>	17
<i>Cómo hacer el tapping</i>	18
Reconociendo el problema	18
La receta básica de EFT	19
La secuencia del tapping de EFT	19
<i>Técnica de la película</i>	23
<i>Reverso psicológico</i>	24
<i>Ganancias secundarias</i>	25
<i>Cuando EFT no funciona</i>	25
Capitulo 3: Diferentes Maneras De Aplicar EFT	26
Capítulo 4: Aplicar EFT Para Liberar La Rabia /Bronca	28
<i>EFT Tapping: Siento tanta rabia por lo que me hizo</i>	28
Capitulo 5: Aplicar EFT Para El Dolor Físico	Error!
Bookmark not defined.	
<i>EFT Tapping: Dolor De Espalda</i>	Error!
<i>Bookmark not defined.</i>	
Capitulo 6: Aplicar EFT Para La Abundancia	Error!
Bookmark not defined.	
<i>EFT Tapping: El dinero es malo</i>	Error!
<i>Bookmark not defined.</i>	

<i>EFT Tapping : Es difícil tener más dinero</i> Bookmark not defined.	Error!
<i>Tapping: Estoy bloqueando mi abundancia</i> Bookmark not defined.	Error!
<i>EFT Tapping : El Dinero Me estresa</i> Bookmark not defined.	Error!
<i>EFT Tapping : Envidia a la gente que tiene mucho dinero</i> Bookmark not defined.	Error!
Capítulo 7: Aplicar EFT Para Mejorar Autoestima Bookmark not defined.	Error!
<i>EFT Tapping: No me cuido a mi mismo</i> Bookmark not defined.	Error!
Capítulo 8: Aplicar EFT Para La Fobia A Las Alturas Bookmark not defined.	Error!
Capítulo 9: Aplicar EFT Para La Anorexia Bookmark not defined.	Error!
<i>EFT Tapping : Necesito estar Delgado para ser aceptado.</i> Bookmark not defined.	Error!
Capítulo 10: Aplicar EFT Para Adelgazar Bookmark not defined.	Error!
<i>EFT Tapping: Siempre voy a ser gordo</i> Bookmark not defined.	Error!
Capítulo 11: EFT Para Las Alergias Bookmark not defined.	Error!
Capítulo 12: EFT Para El Abuso Bookmark not defined.	Error!
<i>EFT Tapping: Mi madre me pegaba con el cinturón cuando me portaba mal.</i> Bookmark not defined.	Error!
Conclusión Bookmark not defined.	Error!
Bibliografía Bookmark not defined.	Error!

Introducción

“La práctica de auto responsabilidad: tomar conciencia de que somos los autores de las elecciones y acciones, que cada uno de nosotros es responsable de su vida y bienestar y del logro de sus metas.” -Nathaniel Branden.

Como muchos de nosotros, yo fui educada con la creencia de que la vida sucede y, que nadie tiene control sobre los eventos. Por ejemplo, muchas veces alguien abusa de nosotros verbalmente y no hacemos nada al respecto, no sólo por miedo sino porque creemos que nada podemos hacer.

A través de mi desarrollo personal he podido descubrir que la única manera que tenemos de salir de la trampa de la victimización es tomando responsabilidad de nuestra vida. Si no somos capaces de responsabilizarnos, nadie lo hará por nosotros.

¿Que significa entonces tomar responsabilidad? Significa que de una manera u otra somos responsables de lo que nos sucede, lo bueno y lo malo. Y no solamente estoy hablando de eventos sino también de estados de ánimo, enfermedades y mucho más.

Ser responsable, significa responder a lo que nos sucede en vez de reaccionar. Una de las maneras de responder que tenemos en vez de reaccionar a la vida, es tomando control de nuestras emociones. Esto último significa que vamos a ser no solo consientes de lo que sentimos sino que también vamos a poder utilizar éstas emociones de una manera saludable en lugar de permitir que nos destruyan.

En el ejemplo anterior, tomar responsabilidad significa que si alguien está abusando verbalmente de nosotros, respondemos a este abuso siendo asertivos en vez de reaccionar.

Reaccionar, sería por ejemplo gritar y contestar mal. O también no hacer nada porque nos sentimos humillados y pensamos que nada podemos hacer; buscamos refugio en otra persona y protestamos por lo que nos sucedió. Responder en forma asertiva es decirle a la persona en cuestión que no vamos a tolerar su tono de voz.

Cuando experimentamos emociones negativas nos sentimos miserables, tristes e incluso deprimidos. Estas emociones negativas afectan nuestros sentimientos y también afectan nuestra salud y la relación con las demás personas.

Las emociones pueden ser negativas como ser: odio, bronca, enojo, envidia o tristeza.

Estas son naturales, sin embargo, canalizarlas apropiadamente utilizando técnicas llamadas de "autoayuda", nos llevará a sentirnos mejor, ser más felices

y a tener mejor salud. Autoayuda significa que un individuo se ayuda a si mismo logrando su desarrollo personal.

Como dice Nathaniel Branden cuando habla de auto responsabilidad:

- Soy responsable por lograr mis deseos.
- Soy responsable por mis elecciones y acciones.
- Soy responsable por el nivel de conciencia que pongo en mi trabajo.
- Soy responsable por mi comportamiento con las otras personas.
- Soy responsable por como uso mi tiempo.
- Soy responsable por la calidad de mi comunicación.
- Soy responsable por mi felicidad personal.
- Soy responsable por aceptar o elegir los valores por los cuales vivo.
- Soy responsable por mejorar mi autoestima.

Que son las emociones

El diccionario define a las emociones como:

1. el aspecto de la conciencia: sentimiento
2. una reacción física y psíquica (como por ejemplo bronca o miedo) experimentado subjetivamente como un sentimiento fuerte, involucrando cambios en el cuerpo para prepararlo a tomar acción.

Las emociones provienen de nosotros, es la manera que respondemos a los eventos. Las emociones no son buenas ni malas. Si tenemos una autoestima saludable vamos a poder utilizar nuestras emociones en una forma positiva.

Digamos por ejemplo que sentimos rabia. En vez de usar esta rabia para planear y hacer una venganza, podemos utilizarla para alcanzar una meta.

Diferencia entre emociones y sentimientos

¿Cual es la diferencia entre sentimientos y emociones? Si estamos recordando algo, por ejemplo unas vacaciones en las que disfrutamos mucho, estas memorias provocan sentimientos de paz y alegría dentro de nosotros. La reacción emocional va a ser: "Me siento feliz".

Por otro lado, si estamos recordando algo malo que nos sucedió en el pasado, esto va a provocar agitación dentro de nosotros. La reacción emocional entonces será: " Siento rabia". .

Cuando sentimos emociones saludables nos sentimos expandidos y nuestro corazón se abre. Cuando sentimos emociones negativas nos contraemos. Nos sentimos mal, perdemos vitalidad, no tenemos energía. Para tener una autoestima saludable necesitamos saber cómo cuidarnos a nosotros mismos y qué es lo que necesitamos para sentirnos bien.

Si negamos nuestras emociones no vamos a poder cuidarnos a nosotros mismos. No podemos negar nuestras emociones, ni tampoco podemos evitarlas. Pero siempre podemos buscar maneras de transformarlas en saludables.

Las emociones primarias son las que sentimos primero y las secundarias son las que surgen como consecuencias de las primarias.

Por ejemplo: si nos sentimos traicionados (emoción primaria) esto va a desencadenarse en rabia (emoción secundaria).

Algunas de las emociones más comunes tanto primarias como secundarias son:

Aburrido	Envidioso	Nervioso
Amargado	Frustrado	Odio
Ansioso	Furioso	Ofendido
Avergonzado	Herido	Perturbado
Celoso	Indignado	Pesimista
Confundido	Inseguro	Rabia
Culpable	Intimidado	Resentido
Desilusionado	Irritado	Vacío
Desvastado	Miedo	
Disgustado	Miserable	

A continuación voy a dar una explicación breve de tres emociones muy comunes y que considero que son muy importantes:

La culpa

¿Que es la culpa? Es el estado cuando sentimos que hemos hecho algo incorrecto. Sentimientos de culpabilidad por ofensas que hemos hecho o por no sentirnos adecuados.

De acuerdo al Dr. Matthew Anderson podemos vivir con lo que se llama culpa tóxica. Es cuando uno se siente constantemente culpable cuando come mucho, dice "no", se defiende a sí mismo, está flaco, recibe atención, es amado, pide ayuda, se siente enojado, sale con los amigos y otros eventos más.

Los Celos

Los celos son una emoción que tenemos cuando nos sentimos amenazados en una relación. Estar celoso es la experiencia que sentimos de querer guardar la persona que queremos para nosotros.

Por ejemplo, cuando yo era chica me sentía celosa cuando mis padres prestaban más atención a mi hermano o le daban algo a él que a mí no me daban. Yo sentía celos porque pensaba que si mis padres le daban algo a él era porque lo querían más que a mí.

Los celos como una emoción tóxica son manifestados cuando tratamos de manipular una situación o a una persona, porque no creemos que somos lo suficientemente valiosos y amorosos. Tenemos miedo de perder a esa persona.

Este es el caso dónde la baja autoestima juega su rol. Cuando no nos sentimos seguros de nosotros mismos vamos a tener la tendencia de exagerar eventos debido a esta inseguridad.

Por ejemplo, si yo veo a mi marido hablando con otra mujer, comenzaré a sentirme insegura, sentiré miedo y voy a comenzar a imaginar cosas que no son reales. Mi diálogo interno dirá: "Él la prefiere a ella", "Seguro que ella me lo quiere quitar".

En cambio los celos como una emoción saludable, son una alerta de que hay algo que no está funcionando. Si literalmente mi marido está seduciendo a otra mujer y siento celos, eso es lo que llamo "celos protectores".

La Rabia

La rabia o lo que comúnmente llamamos cólera, de acuerdo al diccionario es un sentimiento muy fuerte de disgusto y generalmente antagonismo.

Cuando sentimos cólera o rabia nos sentimos invadidos, traicionados y desesperados. Sentimos que algo es más grande que nosotros y que no podemos hacer nada, nos sentimos impotentes. La rabia puede ser causada por

eventos externos como ser alguien en nuestro trabajo, o puede ser causado por problemas internos o, por una memoria de nuestro pasado.

Yo crecí con la creencia de que enojarse es malo, por lo tanto he reprimido mucha rabia a lo largo de mi vida, hasta que un día entendí que la rabia es una emoción como cualquier otra. La rabia no es buena ni mala. Nosotros podemos experimentar la rabia como saludable o como tóxica.

Bradshaw dice: "Sin rabia no tenemos límites personales". La rabia nos sirve para mantener un sentido decente de nosotros mismos, de seres autónomos que podemos decir "no" cuando es necesario.

Si alguien se está aprovechando de nosotros, podemos expresar nuestra rabia en una forma positiva. Por lo tanto esto sería una manera de manifestar una autoestima saludable porque podemos defendernos a nosotros mismos.

Por otro lado, si nosotros no podemos expresar nuestra rabia de forma saludable porque tenemos miedo que los demás nos rechacen, este sería un signo de baja autoestima. Si no podemos expresar nuestra rabia, lo que va a suceder es que la vamos a reprimir, o la vamos expresar violentamente contra alguien, e inclusive vamos a gritar o a golpear objetos.

Como evitamos sentir nuestras emociones

Existen algunos mecanismos internos que nos mantienen alejados de nuestras emociones. De acuerdo a John Bradshaw ("Sanando la vergüenza que te ata") dice lo siguiente:

- Negación y Fantasía: Cuando las personas se encuentran amenazadas, niegan lo que está sucediendo, o niegan el dolor que sienten.
- Adormecerse: no sentimos nuestras emociones Tensamos los músculos, cambiamos la manera de respirar y fantaseamos sobre nuestro abandono.
- Disociación: Es una forma de adormecerse instantáneamente. Involucra negación y regresión pero incluye fuertes elementos de imaginación para distraernos.
- Despersonalización: Es la pérdida de la conciencia .Nos experimentamos a nosotros mismos como un objeto.

Generalmente no somos conscientes de estos mecanismos. La mejor manera de entender nuestros sentimientos es tomando conciencia en el momento presente.

Existen muchas Terapias alternativas y técnicas que efectivamente nos pueden ayudar a liberar estas emociones negativas y permitirnos avanzar superando nuestros límites. Entre estas técnicas, las Técnica de Liberación Emocional (EFT) ha sido probada muy exitosamente.

Debido a que yo he utilizado EFT exitosamente desde hace más de 9 años y poseo el EFT-CC (Basic EFT Certificate of Completion), mi intención de escribir este libro es poder no sólo introducirlo en el tema, sino también mostrarle el

proceso para que usted pueda adaptar la Técnica de Liberación Emocional a sus necesidades.

Espero que este libro lo ayude no sólo a vivir más consciente sino más libre, feliz y con una herramienta que lo ayude en su camino del desarrollo personal.

Con mucho afecto,

Carla Valencia

DO NOT COPY

Capítulo 1: Que es la Técnica de Liberación Emocional

"En vez de pretender que la mente y el cuerpo están separados, debemos comprender que el dolor, el pensamiento y las emociones son todos procesos corporales y que tienen una relación directa en cómo el dolor es experimentado y cómo es manejado". Patrick Johnson, PhD.

Para poder comprender la Técnica de Liberación Emocional me gustaría introducirlos a las Terapias Alternativas, la Psicología Energética y a la Acupuntura:

Terapias alternativas.

Las Terapias Alternativas -o medicina alternativa- han sido definidas como un sistema de sanación o tratamiento de enfermedades que no está incluido en el tratamiento de terapias o medicina tradicional.

Las Terapias Alternativas se refieren a "cualquier práctica (como ser, acupuntura) aceptada por la medicina y utilizada por médicos". Estos tratamientos se utilizan junto con la medicina tradicional. Algunos ejemplos de Terapias Alternativas son Acupuntura, Quiropráctica, Hierbas medicinales, etc.

Psicología energética:

El término de psicología energética se refiere a las de terapias energéticas que están basadas en la medicina china de sistemas meridianos. Estas terapias alivian rápidamente los problemas, eliminando traumas o bloqueos de nuestra conexión mente/cuerpo.

La medicina China enfatiza que el cuerpo necesita alcanzar un balance. Si el cuerpo está en armonía, luego será saludable. Ellos diagnostican el balance del cuerpo a través de los 12 sistemas principales de meridianos.

Cada meridiano está relacionado con una parte del cuerpo; por ejemplo, el meridiano de los pulmones con los pulmones. Cada uno de ellos corresponde también a una emoción y volviendo a los pulmones, estos están asociados con la tristeza y la pena. En el caso del hígado, con la bronca y el resentimiento.

La idea es la de estimular estos puntos en el cuerpo para que el trauma sea liberado y de esta manera, el equilibrio del cuerpo sea recuperado.

Acupuntura:

Para poder entender que es la Técnica de Liberación Emocional es necesario comprender la acupuntura. Esta técnica ha sido utilizada desde hace cientos de años en la China como un método para superar problemas físicos, psicológicos y emocionales. La acupuntura se basa en las siguientes premisas:

- El cuerpo contiene líneas denominadas meridianos.
- En los meridianos existen flujos de energía denominados "Chi".
- Estos patrones de flujo de energía son esenciales para la salud. La desarmonización de este flujo de energía es responsable de las enfermedades.
- En estos meridianos existen puntos energéticos que pueden ser manipulados. Por lo tanto el acupuntor introducirá agujas en estos puntos para resolver problemas.
- Desbloqueando estos puntos energéticos, en este caso con el uso de agujas, el paciente mejora.

Existen otras terapias alternativas como por ejemplo la Reflexología o el Shiatsu, las cuales manipulan estos puntos en el cuerpo por medio de los dedos, sin agujas. Con las Técnicas de Liberación Emocional, estos puntos son tapeados² (dar golpecitos con los dedos para estimular el área) en vez de utilizar agujas o presión con los dedos. El tapeo de estos puntos puede ser realizado por el paciente o por el practicante de EFT.

La diferencia básica entre EFT y acupuntura es que EFT no utiliza agujas. Además usa un protocolo básico que permite que la persona que lo está utilizando repita una frase que representa el tema a resolver. La idea es que la persona se mantenga conectada con su problema. Una vez terminado el tapeo se chequea el problema y si continua la molestia se realizará otra secuencia.

Técnica de Liberación Emocional

Gary Craig desarrolló la Técnica de Liberación Emocional durante 1990. Esta técnica es utilizada cuando queremos equilibrar emociones negativas y simplifica TFT (Terapia del Campo del Pensamiento) creada por Rogers Callahan. Tiene sus raíces en la Medicina China y la ciencia moderna de Kinesiología.

La técnica de liberación emocional dice que toda emoción negativa se desarrolla cuando un individuo atraviesa experiencias negativas. Por lo tanto la persona va a sentir emociones negativas respondiendo a dicha experiencia y esto va a crear una programación inapropiada dentro de su cuerpo.

El sistema energético va a desarmonizarse debido a estas emociones negativas y para poder remover estas respuestas negativas es necesario sanar las emociones involucradas. La diferencia principal entre EFT y TFT es su aplicación.

Estimulando ciertos puntos energéticos se le pide a la persona que se conecte con el dolor físico o emocional y se comienza el tapeo. Esto permite que la persona libere las emociones negativas o el dolor que está padeciendo. En otras palabras, este tapeo produce una armonización de la energía en el cuerpo.

La Técnica de Liberación Emocional establece que...

- "La causa de todas las emociones negativas es una desarmonización del sistema energético del cuerpo."

Debido a que las enfermedades y los dolores físicos obviamente están conectados con nuestras emociones, la siguiente afirmación es probada como verdadera:

- "Nuestras emociones negativas no resueltas son el mayor contribuyente de la mayoría de nuestras enfermedades y dolores."

Albert Einstein ha dicho en 1920 que todo -inclusive nuestros cuerpos- están compuestos de energía cuando postuló la Teoría de la Relatividad: $E=MC^2$, donde:

E = energía

M = masa

C^2 = velocidad de la luz al cuadrado

Esta fórmula explica que masa y energía son lo mismo, sólo cambia la forma. Si miramos el cuerpo humano como una configuración de energía en lugar de verlo como órganos separados, partes y ecuaciones químicas, vamos a entender más, por qué y cómo funciona la Técnica de Liberación Emocional.

De acuerdo con Gary Cray, esta fórmula simplemente significa que la materia física, incluyendo nuestros cuerpos, están hechos de energía. Aunque el cuerpo humano parezca sólido, su estructura básica es energía.

En la medicina tradicional se trata al cuerpo como partes, entonces para curarlo se remueven partes (cirugía) y se corrigen químicos (drogas). Ellos ignoran el hecho que el cuerpo es energía y lo tratan como si fuera solo material físico. Es como ponerse anteojos y no querer ver. La técnica de liberación emocional ofrece una perspectiva diferente.

No estoy sugiriendo abandonar la medicina tradicional, pero si mirar al cuerpo humano con otra perspectiva; después de todo, no creo que Albert Einstein estuviese equivocado en ese aspecto.

La Técnica de Liberación Emocional puede ser aplicada en cualquier lugar. Cuando siente una emoción negativa o positiva ésta se refleja dentro de su cuerpo. Por ejemplo, usted se enoja y puede sentir una sensación molesta, tal vez tensión, ansiedad o dolor de estómago. En cambio estando feliz se siente liviano y energético.

La Técnica de Liberación Emocional ha sido aplicada exitosamente para resolver problemas emocionales y de salud mental incluyendo:

- Ansiedad y estrés.
- Miedos y fobias.
- Depresión.
- Baja autoestima.
- Problemas de relaciones.
- Abusos y traumas.

Ha sido probada como muy efectiva en problemas físicos incluyendo:

- Problemas respiratorios.
- Problemas de peso.
- Alergias.
- Asma.
- Insomnio.
- Dolores de cabeza.
- Enfermedades crónicas y mucho más.

Es también muy efectiva para los deportes, el trabajo y la vida personal.

Cualquiera puede utilizar la Técnica de Liberación Emocional, usted no necesita especializarse yendo a una Universidad. Simplemente necesita sentido común y decisión.

Capítulo 2: El Protocolo Completo De EFT

El tapping tiene una receta básica que es una herramienta para utilizarlo. Esta receta básica puede aplicarse a cualquier tema que usted quiera resolver. Existen dos tipos de recetas para hacer el tapping:

- La receta básica abreviada
- La receta con el uso del punto gama(Proceso de 9 Gama)

En este libro vamos a utilizar la receta básica abreviada puesto que es la más utilizada en la actualidad. La receta con el uso del proceso de 9 gama, que muchos denominan “Antigua manera de hacer el tapping”, es raramente utilizada. Sin embargo me gustaría hacer un comentario con respecto a la misma. Muchas personas siguen utilizando el punto gama en casos extremos cuando las personas se encuentran atascadas y no pueden salir adelante. El movimiento de los ojos del proceso de 9 gama está relacionado con varias funciones del cerebro y la razón por la cual se realiza el zumbido es para poder cambiar del hemisferio derecho al izquierdo rápidamente. Esto se realiza para despertar su neurología y que el tapeo pueda funcionar en su problema.

Carol Look comenta en uno de sus artículos: “Yo raramente utilizo del procedimiento gama, a menos que me encuentre con un cliente que se encuentra atascado en un tema. Si el testeo revela que el cliente está en el mismo lugar después de hacer varias rondas de tapping, algunas veces utilizo el punto gama para sacarlo del atascamiento. Para aquellas personas que no han utilizado el procedimiento gama desde hace un tiempo, yo recomiendo que lo utilicen nuevamente si el cliente no manifiesta cambios”.

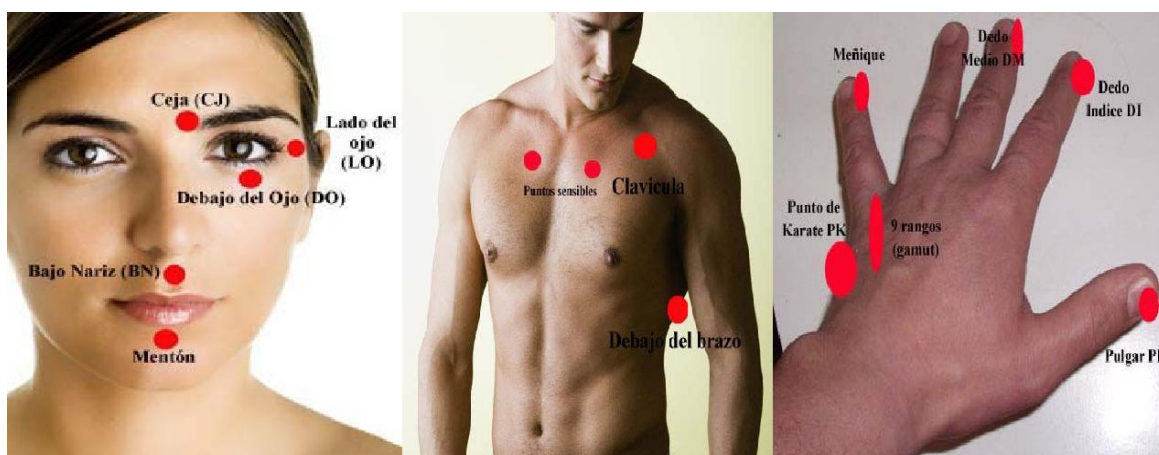
Gary Craig comenta: “Muchos han dejado de usar el procedimiento gama, pero esto no significa que debemos dejar de utilizarlo”. Gary Craig también presenta en su sitio un artículo escrito por Mair Llewellyn que explica las 4 ventajas de utilizar el procedimiento gama y en dónde ella comenta: “ Mi experiencia es que me doy cuenta que el método corto de EFT trabaja excepcionalmente bien. Así que la mayor parte del tiempo sólo uso este atajo. Sin embargo, si tengo tiempo y parece apropiado, introduzco la receta básica completa a mis clientes para que ellos también puedan usar el Proceso de 9 Gama si lo desean”

Sin embargo es aconsejable consultar a un experto en el tema si su problema es muy fuerte o complicado para resolver. Este sería el caso de traumas o abusos que son muy dolorosos de enfrentar sin ayuda profesional.

Puntos del tratamiento de EFT (Tapping)

En la Técnica de Liberación Emocional estos puntos son estimulados cuando se tapean. Recuerde que tapear significa dar golpecitos con los dedos para estimular los meridianos. La fuerza del tapeo no debe ser extremadamente fuerte, sino de una manera que se sienta confortable.

Gráficos con los puntos de EFT : <http://www.autoayuda-eft.com/que-es-eft.htm>



0 = Punto del pecho (clavícula)- En el ángulo formado por la clavícula y el esternón. Suavemente ponga los dedos y sienta la parte más blanda.

1 = Ceja (CJ) – Donde comienza su ceja.

2 = Lado del ojo (LO) – Sobre el hueso que está al lado del ojo. 3 = Debajo del ojo (DO) – Justo debajo del ojo.

4 = Debajo de la nariz (BN) – Entre la nariz y el labio superior

5 = Debajo de la boca (mentón) – entre el mentón y el labio inferior

7 = Debajo del brazo – siguiendo la línea del los pezones en el lado del cuerpo 8 = dedo pulgar (PL) - al costado del dedo pulgar.

9 = dedo índice (DI)

10 = dedo medio (DM)

11 = dedo meñique

12 = Punto de Karate (PK) - es el parte de la mano que se utiliza en la práctica del karate.

13 = Procedimiento gama – 9 rangos (gamut) – justo en la parte hundida de la parte superior de la mano entre el comienzo del dedo meñique y el dedo del anillo.

Cómo hacer el tapping

En EFT estos puntos son estimulados por medio del tapping. La fuerza del tapping debe ser confortable, ni muy fuerte ni muy liviano.

Reconociendo el problema

El paso fundamental del tapping es concentrarnos en el problema y describir el mismo con una frase. Por ejemplo: “Tengo miedo a las Alturas”.

Siempre es mejor decirlo en voz alta. Por un instante tómese unos minutos para pensar en el problema que le está molestando, puede ser: dolor, miedo, una enfermedad, una fobia, algo que lo pone depresivo con solo pensar en ello. Luego describa este problema con una frase:

Por ejemplo, si siente dolor en su estómago pudiera decir: "mi dolor de estómago". Si recordar un evento le produce depresión, podría decir: "este evento que me da depresión".

Siempre es mejor ser específico. No defina el problema en general como por ejemplo: "este dolor", sea lo más específico que pueda: "este dolor de estómago". Y si percibe lo que le está causando el problema, dígalo, por ejemplo: "Encontrarme con mi jefe me produce dolor de estómago". Esta frase sería óptima.

La receta básica de EFT

Una vez establecido el problema comenzamos la receta básica con la frase que hemos elegido. Para comenzar, utilice la siguiente rutina:

(vea el Video 1 - EFT-pasos : <http://autoayuda-eft.com/eft-pasos-abreviados.htm>)



Tapee el punto de karate tres veces y mientras lo hace diga la frase:

"Aunque (inserte la frase), Yo profunda y completamente me acepto ahora"

Por ejemplo, como mencionamos anteriormente, si usted decidió que su problema es "mi dolor de estómago", usted debería decir:

"Aunque siento este dolor de estómago, Yo profunda y completamente me acepto ahora."

Repita esto tres veces y ponga mucho énfasis cuando dice: "yo profunda y completamente me acepto ahora".

La secuencia del tapping de EFT

Para continuar una vez que ha repetido la frase tres veces deberá ahora tapear cada punto como muestra el diagrama.

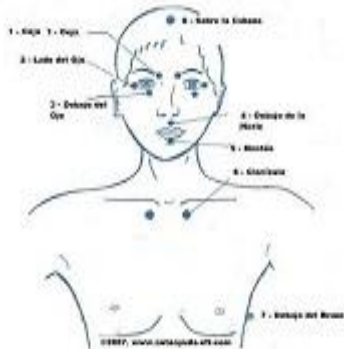
Mientras tapea cada punto va a decir una frase corta de su problema, por ejemplo si usted comenzó diciendo,

"Aunque siento este dolor de estómago, Yo profunda y completamente me acepto ahora."

... la frase corta para tapear cada punto sería:

"Este dolor de estómago"

... diga esta frase mientras tapea en cada punto.



- 1 = Lado de la ceja. **"Este dolor de estómago"**
- 2 = Lado del ojo. **"Este dolor de estómago"**
- 3 = Debajo del ojo. **"Este dolor de estómago"**
- 4 = Debajo de la nariz **"Este dolor de estómago"**
- 5 = Debajo de la boca **"Este dolor de estómago"**
- 6 = Clavícula – **"Este dolor de estómago"**
- 7 = Debajo del brazo **"Este dolor de estómago"**
- 8 = Sobre la cabeza **"Este dolor de estómago"**

Quando termine respire profundamente inhalando y luego exhalando el aire, quédese tranquilo y reflexiones sobre lo que está sintiendo con respecto al problema.

Sugerencias para lograr mejores resultados:

Como dice Gary Cray en su curso de EFT: En vez de utilizar la Técnica de liberación emocional con esta frase:

"Aunque yo me siento fácilmente rechazado....." es mejor dividir esta frase en eventos específicos de su pasado, como ser:

- "Aunque cuando estaba en tercer grado mi maestra me avergonzó en frente de toda la clase....."
- "Aunque me sentí tan rechazado cuando mi padre no vino a mi graduación del colegio...."
- "Aunque mi novia me dijo, estoy cansada de vos...."
- "Aunque me mandaron a mi cuarto todo el día cuando tenía 8 años....."
- "Aunque mi madre me dijo que nunca me casaría a menos que fuera delgada como mi hermana'...."

Estos son todos "contribuyentes" al tema de "sentirse rechazado fácilmente". Representan la fundación del problema. Estos sentimientos de rechazo son el síntoma de causas específicas. ¿Como podríamos sentirnos rechazados?

La respuesta es que no podríamos porque debería existir una experiencia pasada que pueda medir nuestro sentimiento actual de sentirnos rechazados. Entonces necesitamos neutralizar las causas utilizando la Técnica de Liberación emocional en los "árboles emocionales que forman el bosque emocional del cliente".

Gary Cray utiliza una metáfora que la llama "el bosque": En el caso anterior la frase: "me siento fácilmente rechazado" sería el bosque. Los eventos específicos serían los árboles que forman este bosque.

La idea es que cuando somos específicos empezamos a derrumbar los árboles que forman este bosque. Generalmente podemos eliminar 5 o 10 árboles y luego ver como el bosque desaparece.

Esto significa que si el bosque -por decirlo así: “me siento rechazado”-, involucra muchos árboles (eventos específicos de sentirse rechazado), si logramos eliminar entre 5 o 10 (eventos), aunque existieran muchos más, el problema se resuelve.

Testeando la intensidad del problema con SUDS (Unidades subjetivas de escala de angustia)

Una manera muy buena para determinar cuál es la intensidad de su problema es utilizando una escala que se llama: “los niveles de SUD”. Es la abreviación de Unidades Subjetivas de Escala de Angustia: una escala entre 0 y 10 que es utilizada para medir la intensidad emocional de un tema.

Una manera mejor de utilizar la Técnica de Liberación Emocional es medir un tema antes de tapear. Después de una secuencia lo medimos y seguimos tapeando hasta que la medición llegue a 0.

Como realiza esto:

En una escala de 0 a 10. 0 significa completamente calmo, libre de dolor, relajado, feliz o indiferente. 10 significa con mucho dolor, mucho miedo, mucha tristeza, mucha rabia, etc.

Como mediría usted lo que está experimentando en este momento con respecto al problema de una escala de 0 a 10?

Esto funciona tanto para medir emociones o sensaciones físicas e inclusive creencias con respecto al problema.

Algunos ejemplos de preguntas serían: En una escala de 0 a 10:

- ¿Cuán deprimido se siente ahora?
- ¿Cuanto dolor siente en su pierna?
- ¿Que dolorosa es esta memoria sobre el problema?
- ¿Con cuanta intensidad usted odia a esa persona?

Antes de comenzar el tapeo con cualquier problema, tómese el tiempo para medir la intensidad. Luego una vez que haya completado una secuencia, mida la intensidad del problema nuevamente. Y repita esto hasta que la intensidad de su problema baje a 0.

Algunas veces con una sola secuencia el problema puede pasar de 10 a 0. Otras veces comenzará a bajar gradualmente a 9 o 8, luego a 5 o 4 y así sucesivamente. Esto significa que el tratamiento no ha terminado puesto que tiene que bajar la intensidad a 0. Es recomendado que la intensidad baje a cero.

Testeando el problema.

Volviendo al ejemplo del dolor de estómago. Después de realizar la primera secuencia mida el dolor nuevamente. Lo que esto significa es que usted se pregunte en una escala de 0 a 10, 10 siendo la más alta y 0 la más baja, es la medición que le da al dolor.

Por ejemplo en el caso del dolor de estómago, en una escala de 0 a 10... ¿Cuán grande es el dolor de estómago? (10- muy doloroso, 5 – más o menos, 2- un poco doloroso).

¿Cómo seguimos tapeando si el SUD no ha bajado a cero?: Usted realizará después de haber hecho el procedimiento normalmente, los mismos pasos explicados anteriormente pero en vez de decir la frase mencionada agregará la palabra "TODAVIA":

"Aunque TODAVIA siento este dolor de estómago."

Y para los puntos del cuerpo agregará la palabra "RESTANTE":

"Este restante dolor de estómago."

Resumiendo:

- Nos concentramos en un pensamiento, que puede ser un evento, dolor físico o emoción negativa o enfermedad.
- Medimos la intensidad de problema. Cero es bajo y 10 es lo más alto.
- Tapeamos en los puntos (como hemos explicado anteriormente).
- Cuando terminamos una secuencia volvemos a medir la intensidad del problema y si la medición no ha llegado a cero, continuamos tapeando agregando la palabra "todavía" y "restante".

El concepto es que cuando nos enfocamos en un pensamiento en particular que nos está molestando el patrón energético asociado con este pensamiento está presente en nuestro sistema energético. Esto genera un estado físico o emocional. Gary Craig explica que es una disrupción en el sistema energético.

Cuando tapeamos en los puntos liberamos los bloqueos que estaban creando este estado.

Ahora usted ya puede comenzar a aplicar la EFT a sus problemas. Si nunca a realizado EFT, comience con pequeñas molestias para ver resultados rápidos y claros. Una vez que tenga práctica podrá comenzar a resolver problemas más profundos y dolorosos.

Receta básica abreviada (Video 2 – EFT-pasos-abreviado : <http://www.autoayuda-eft.com/eft-pasos-abreviados.htm>)

Una manera corta de realizar el protocolo sería de la siguiente manera:

1. Crear la frase
2. Medir la intensidad: De 0 a 10
3. Crear la frase que tapeará en cada punto

Comenzamos entonces a tapear el punto de karate repitiendo tres veces:

“Aunque (inserte aquí el problema), yo, profundamente me acepto a mí misma.”

Luego hacemos la secuencia:

- 1 = Lado de la ceja.
- 2 = Lado del ojo.
- 3 = Debajo del ojo.
- 4 = Debajo de la nariz
- 5 = Debajo de la boca
- 6 = Clavícula –
- 7 = Debajo del brazo

Técnica de la película

Una manera de ser más específico de acuerdo a Gary Cray es utilizando la técnica de la película. Es crear una película mental del evento y esta se transforma automáticamente en un evento específico.

Una película tiene un principio y un final específico. Tiene específicos escenarios y caracteres. Así como también palabras y acciones que generan sentimientos.

Es más, si usted no puede crear una película del problema significa que el mismo está encarado de forma muy general. A continuación detallaré algunos procedimientos para poder utilizar esta herramienta.

1. Primero, pregúntese: "si fuese una película, ¿cuanto duraría?".
2. Luego pregunte, "¿Cuál sería el título de la película?". Aquí tiene que ser muy específico como por ejemplo: " Pelea en la cocina" o "Mi accidente en el auto de mi madre." Si le dan un título generalizado no serviría porque tiene que ser específico.
3. Vea la película en su mente y evalúe la intensidad que sienten en el presente (mientras se la imagina) en una escala de 0-10.
4. Luego, haga varias secuencias de EFT con "esta película" para captar la intensidad. Por ejemplo: "esta película pelea en la cocina".
5. Narre verbalmente la película, comenzando con un segmento de discusión. Deje de relatarla cuando sienta alguna emoción intensa. Este es un punto clave para tapearlo. Tapee este evento y siga relatando la película y así sucesivamente.

Es muy importante parar en estos eventos porque son los árboles que forman el bosque de la película. Luego mida la intensidad cuando termine y continúe hasta que no haya más carga emocional.

Apropiadamente aplicado, este procedimiento debería remover árboles negativos del bosque emocional. Luego usted puede remover otro árbol y así sucesivamente hasta que 5 o 10 de ellos sean removidos totalmente. Como muchos de los árboles tienen algo en común con los otros hay un efecto llamado “de generalización” que se distribuye a través de toda el bosque removiendo los demás.

Reverso psicológico

Uno de los factores más importantes cuando estamos tratando problemas emocionales es el concepto de reverso psicológico. Esto significa que si la energía fluye naturalmente y en algún momento debido a un trauma, o a una sanación que no ocurre, el cuerpo comienza a luchar naturalmente **contra** el proceso de sanación.

Esto es totalmente inconsciente o tal vez usted está totalmente consciente que tiene miedo de resolver su problema. Es un mecanismo de defensa que desarrollamos cuando somos pequeños para protegernos y sentirnos seguros.

Por ejemplo: todos sabemos que necesitamos darle amor y afecto a nuestros padres, entonces supongamos que usted nació en una familia pobre, usted piensa inconscientemente que si ganara mucho dinero perdería el amor de sus padres. Entonces... ¿qué hacemos? No avanzamos, nos mantenemos en pobreza o con deudas, nos enfermamos porque tenemos miedo de que si no somos pobres vamos a perder al amor de nuestros padres.

Esto es lo que explica porqué muchas veces las personas quieren solucionar problemas o curarse de enfermedades y no pueden hacerlo. En realidad no quieren hacerlo por miedos o creencias que los están bloqueando.

El reverso psicológico también ocurre a causa de creencias negativas que tenemos. Por ejemplo: no merezco superar este problema, o no merezco sanarme. También debido a miedos: si supero este problema voy a perder mi identidad y así sucesivamente.

La técnica de Liberación emocional aplica la inversión psicológica simplemente tapeando el punto de karate y repitiendo la frase por ejemplo:

“Aunque no quiero solucionar este problema, yo completamente me acepto a mí mismo”.

Existen muchas más frases que se emplean para eliminar la inversión psicológica como ser:

- Aunque no quiero superar este dolor de estómago, yo profunda y completamente me acepto a mí mismo.
- Aunque tengo miedo de eliminar este dolor de estómago, yo profundamente y completamente me acepto a mí mismo

- Aunque no creo que puedo superar este dolor de estómago, yo profunda y completamente me acepto a mí mismo.
- Aunque no merezco superar este dolor de estómago...
- Aunque no me siento a salvo superando este dolor de estómago.
- Aunque voy a ser una persona diferente si supero este dolor de estómago...
- Aunque no creo que puedo superar este dolor de estómago...

La aplicación depende del caso que se esté tratando y cuán profunda es la reacción emocional. Es por eso que he sugerido anteriormente que en el caso de temas muy profundos y dolorosos sería muy importante acudir a una persona especializada en EFT.

Ganancias secundarias

Esto se refiere a creencias inconscientes que llevan a mantener el problema. Nos impiden sanar debido a que pensamos que estamos ganando algo teniendo el dolor, la emoción negativa o el dolor físico.

Podríamos por ejemplo creer que manteniendo un dolor físico mantenemos la atención de las personas que queremos. Si el dolor desapareciera no seríamos más el centro de atención. O podríamos tener miedo a adelgazar porque entonces tendríamos que enfrentarnos a muchas propuestas del sexo opuesto y no sabemos cómo decir "no". Entonces la ganancia secundaria sería una manera de sentirnos protegidos y a salvo.

Cuando EFT no funciona

Cuando tratamos de solucionar un problema con EFT y no funciona o nos parece que no está funcionando pueden haber varias razones entre las cuales las siguientes:

- La secuencia no fue realizada correctamente.
- Existe reverso psicológico y no ha sido aplicada la solución
- El problema es encarado de forma muy general
- El problema es confuso
- Existen ganancias secundarias que no son encaradas

O tal vez este sería el momento adecuado para recurrir a un profesional en EFT que lo pueda ayudar.

Capítulo 3: Diferentes Maneras De Aplicar EFT

“Si usted no tiene control de su vida, su vida será controlada por sus programaciones internas accidentales creadas por la familia, la edad, la cultura, la educación, la televisión, los amigos, la iglesia, etc. No crea todo lo que le han dicho o enseñado. Piense primero y cuestiónese. Kent L.M. Herbert, Ph.D.

A continuación voy a redactar varios tapping que se pueden utilizar para aliviar no sólo problemas emocionales sino también físicos que han sido exitosos. Voy a describir como realizar tapeos con la técnica que explica Gary Cray, usted puede bajar gratis el manual en emofree.com

Antes de comenzar me gustaría comentarles que yo creo profundamente que dos seres humanos no son iguales. Cada uno de nosotros viene a este mundo y desarrolla creencias y puntos de vista diferentes de acuerdo al lugar y con las personas que se haya criado.

Por lo tanto una misma realidad puede ser vista por dos personas de manera diferente. Un ejemplo sería: Yo siempre vi a los perros amorosos y buenos y nunca tuve problema de acariciar perros en la calle ni interactuar con ellos. Sin embargo mi marido por mucho tiempo les tuvo miedo. ¿Porque sucede esto? Porque él tuvo un trauma de pequeño que lo llevo a tenerles miedo. Su madre les tenía miedo, cada vez que se acercaba a un perro transmitía este miedo a su hijo. Y yo en cambio solo viví buenas experiencias con los perros y animales en general.

Por otro lado ya sabemos que proyectamos muchas cosas de acuerdo a nuestras experiencias del pasado de acuerdo con la teoría de Carl Jung.

No les ha pasado que de golpe se encuentran con una persona y dicen: “¡es igual a mi tía Lola y habla de la misma manera!”. Esto va a producir una reacción cuando se encuentre con esta persona que puede ser negativa o positiva de acuerdo a las experiencias que hayan vivido con la tía Lola.

Cuando llegamos a los temas familiares muchas personas se ponen “incómodas” porque piensan que es un pecado hablar mal de los padres o hermanos. Esto es lo que llamamos inversión psicológica. En este caso, es la necesidad que tenemos de mantener una buena conducta externa y parecer buenos para no contradecir a nuestra familia porque corremos el riesgo de ser rechazados.

La única manera que tenemos de crecer y aprender en la vida es siendo más conscientes y enfrentándonos con lo que realmente sentimos. Si su madre o su padre o su hermano hizo algo malo que le molestó, por favor no suprima esta emoción porque terminará por enfermarse o repitiendo situaciones negativas.

Tampoco culpe a su padre o a su hermano o a su madre por lo que pasó. Como dije anteriormente, debemos tomar responsabilidad de lo que nos pasa, sea bueno o malo y dejar de culpar a los demás.

Esta es la manera más sana de enfrentarnos con estos eventos y sanar las heridas que nos mantienen esclavizados a nuestras emociones negativas.

A continuación voy a relatar recetas básicas para diferentes aplicaciones de EFT. Yo sugeriría que antes de tapear, realice los siguientes pasos y se prepare:

1. Relájese y establezca claramente el problema
2. Escriba su problema para que lo pueda ver con más claridad
3. Respire y exhale profundamente tres veces.
4. Pida ayuda y guía divina.
5. Mientras tapea si surgen otras emociones o recuerdos tome un papel y escríbalos porque necesitara tapearlos y muchas veces nos olvidamos rápidamente.

DO NOT COPY

Capítulo 4: Aplicar EFT Para Liberar La Rabia /Bronca

“La mayoría de las personas son otras personas. Sus pensamientos son la opinión de los demás, sus vidas son una mímica, su pasión una cita.” ~Oscar Wilde

Cuando necesitamos trabajar con la rabia o bronca recuerde los siguientes pasos. Este abierto a todo lo que surja y por supuesto recuerde que necesita tenacidad y persistencia hasta que pueda sentirse aliviado.

Supongamos que sentimos rabia porque alguien nos hizo algo que nos molestó.

Entonces los pasos a seguir serían:

1. Crear la frase: “Siento rabia porque Juan me hizo....(ponga la razón)
2. Medir la intensidad: De 0 a 10. ¿Cuán grande es la rabia que está sintiendo?
3. Crear la frase que tapeará en cada punto: puede ser: “Esta rabia”. Es una frase corta y concisa o puede utilizar también: “Esta rabia porque Juan me hizo (ponga la razón)”.

EFT Tapping: Siento tanta rabia por lo que me hizo

Comenzamos entonces a tapear el punto de karate repitiendo tres veces:

“Aunque yo siento tanta rabia porque Juan me hizo....(ponga la razón), yo profunda y completamente me acepto a mí mismo.”

“Aunque yo he sentido esta rabia desde hace mucho tiempo atrás, Yo elijo aceptarme a mí mismo y como me siento.”

“Aunque yo siento que merezco sentir esta rabia, Yo elijo aceptarme a mí mismo y como me siento.”

Una vez que realizamos el tapping o tapeo en el punto de karate comenzamos a tapear en los puntos del cuerpo

Ceja: Esta rabia porque Juan me hizo (ponga la razón)

Lado del ojo: esta rabia

Debajo del ojo: todavía siento mucha rabia

Debajo de la nariz: no puedo soltar esta rabia

Mentón: esta resistencia de soltar mi rabia

Clavícula: debería seguir sintiendo rabia

Debajo del brazo: tengo esta necesidad de sentir rabia

Arriba de la cabeza: no puedo soltar esta rabia