



Mini-Curso Perder Peso Con EFT

Carla Valencia
<http://www.autoayuda-eft.com>



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.. Si se requieren los servicios psicológicos, por favor entre en contacto con su profesional de salud mental para tales servicios.

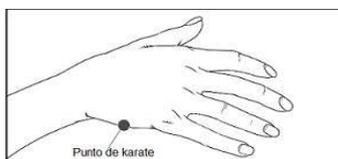


A continuación voy a describir cual es el protocolo abreviado para poder utilizar la Técnica de Liberación Emocional:

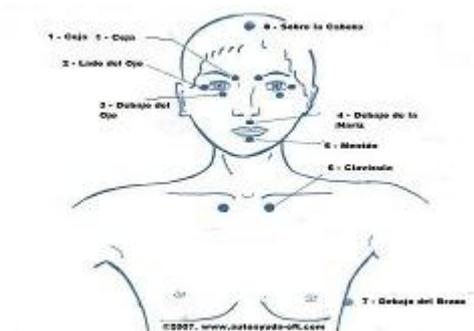
Puntos del tratamiento de EFT

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.

Para más información diríjase a : [Qué es EFT](#)



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



- 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 de 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
- 6 = Punto del pecho (clavícula)- En el ángulo formado por la clavícula y el esternón.
- 7 = Debajo del brazo – siguiendo la línea de los pezones en el lado del cuerpo
- 8 = Sobre la cabeza



Mini Curso

Perder Peso con EFT

Consulte por favor los siguientes videos si necesita ayuda en cómo aplicar la técnica de liberación emocional para verlo en forma práctica:

Video # 1: <http://www.autoayuda-eft.com/eft-pasos.htm>

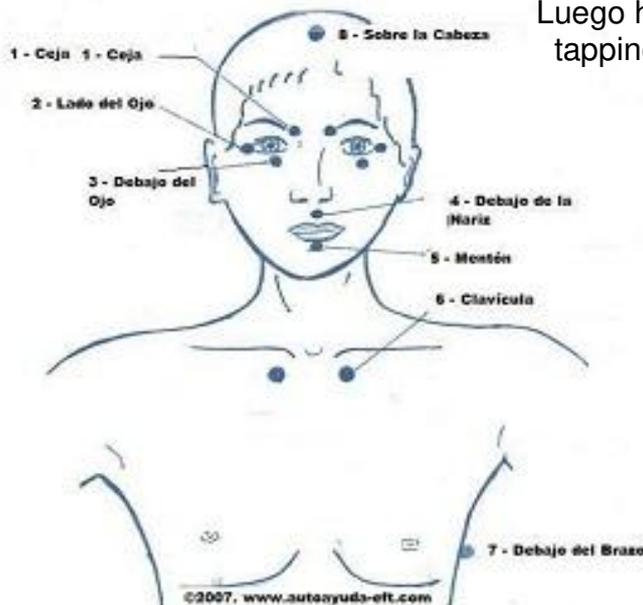
Video # 2: <http://www.autoayuda-eft.com/eft-pasos-abreviados.htm>

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 tapeara en cada punto

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

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



Luego hacemos la secuencia haciendo el tapping en los puntos del cuerpo:



- 1 = Ceja.
- 2 = Lado del ojo.
- 3 = Debajo del ojo.
- 4 = Debajo de la nariz
- 5 = Mentón
- 6 = Clavícula –
- 7 = Debajo del brazo
- 8 = Sobre la cabeza

Si tiene más interés en conocer que son las Técnicas de Liberación Emocional puede consultar Qué es EFT en: <http://www.autoayuda-eft.com/que-es-eft.htm>

También puede consultar los Videos de la Técnica de Liberación Emocional en : <http://www.autoayuda-eft.com/videos-eft.htm> para poder ver cómo aplicarla.



EFT Tapping: Cómo dejar de sabotearse para perder peso

Usted debe recordar que su mente sub consciente es muy poderosa, y es mucho más poderosa que su mente consciente. Otro factor importante que debe de tener en cuenta es que la mente subconsciente es programada durante la niñez.

Este proceso comienza desde que nos formamos en el vientre de nuestras madres y continúa hasta los 6 o 7 años de edad. Durante este período somos como una esponja que absorbe todo lo que ve, escucha o experimenta sin cuestionamientos.

Por lo tanto en esta etapa tomamos decisiones acerca de quién somos y prendemos sobre el significado del dinero, la comida, las relaciones, nuestra inteligencia, cuando nos sentimos a salvo, cuando no, lo que merecemos, etc.

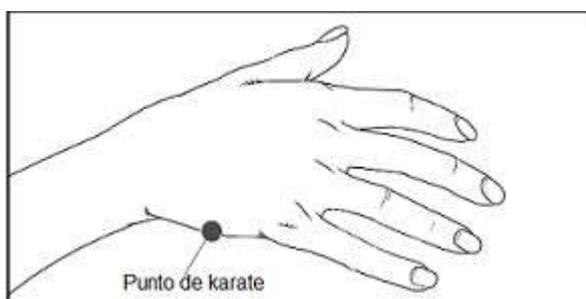
La buena noticia es que EFT tiene la habilidad de re-escribir por así decirlo nuestra programación del pasado. Las creencias que hemos desarrollado en el pasado cuando teníamos 5 años de edad acerca de quién somos y lo que merecemos no necesitan seguir impactando nuestra vida presente.

Si usted está tratando de perder peso y no puede hacerlo, una de las causas fundamentales de este fracaso es que se está sabotearlo.

Para poder ayudarlo he creado el tapeo siguiente que lo va a ayudar a dejar de sabotearse cuando se trata de perder peso.



Tapee en el punto de karate mientras repite las siguientes frases:



Aunque no quiero superar este problema de sobrepeso, yo me amo y acepto a mi mismo

Aunque realmente no quiero superar Este problema de sobrepeso, yo me acepto de todas maneras

Aunque no quiero perder peso, yo me amo y me acepto a mi mismo completamente

Luego tapeamos los puntos del cuerpo:

- 1 = Ceja. No quiero perder peso
- 2 = Lado del ojo. No me siento a salvo perdiendo peso
- 3 = Debajo del ojo. A lo mejor necesito exceso de peso para protegerme y sentirme a salvo
- 4 = Debajo de la nariz. A lo mejor el sobrepeso es parte de mi identidad y no la quiero perder
- 5 = Mentón. Tengo miedo de superar este problema de sobrepeso
- 6 = Clavícula – . Cualquiera sea el problema una parte de mi quiere perder peso pero otra parte de mi no quiere perder peso
- 7 = Debajo del brazo. A lo mejor no quiero perder peso
- 8 = Sobre la cabeza. No, realmente, no quiero perder peso



- 1 = Ceja. A lo mejor no merezco perder peso
- 2 = Lado del ojo. No me siento a salvo perdiendo peso
- 3 = Debajo del ojo. A lo mejor si pierdo peso las personas lo van a notar
- 4 = Debajo de la nariz. A lo mejor siempre fui la gorda/o de la familia
- 5 = Mentón. A lo mejor alguien más que conozco no se va a sentir a salvo si pierdo peso
- 6 = Clavícula – . Cómo se va a sentir mi hermana/o si pierdo peso?
- 7 = Debajo del brazo. Cómo se va a sentir mi mamá si pierdo peso?
- 8 = Sobre la cabeza. Cómo se va a sentir mi marido/mujer si pierdo peso?

- 1 = Ceja. Siento mucha presión con este tema
- 2 = Lado del ojo. Pero si no tuviera este problema
- 3 = Debajo del ojo. Qué haría?
- 4 = Debajo de la nariz. Cualquiera sea el problema
- 5 = Mentón. Yo elijo ahora encontrar una solución
- 6 = Clavícula – . Yo elijo ahora sentirme a salvo perdiendo peso
- 7 = Debajo del brazo. Yo elijo saber que merezco perder peso
- 8 = Sobre la cabeza. Yo merezco tener una salud perfecta y merezco perder peso y sentirme bien acerca de mi misma/o

Tome una respiración profunda. Haga este tapping todos los días por lo menos por una semana y si puede dos veces al día.

Le han aparecido imágenes o recuerdos durante el tapping? No olvide de hacer un tapping con estos recuerdos o imágenes.



Si no ha descargado todavía: Descargue [Perder Peso Con EFT](#)



Hágalo ahora en: [Perder Peso Con EFT](#)
, O copie la siguiente dirección en su browser:
<http://autoayuda-eft.com/membresia/index.php/2016/05/06/adelgazar-con-eft/>



Carla Valencia
EFT-CC
Autora de "Perder Peso Con EFT"



PERDER PESO CON EFT

Regístrese Ahora!!

Mini Curso

Perder Peso con EFT