



**PERDER PESO  
CON EFT**

**Regístrese Ahora!!**

**Mini Curso Perder Peso con EFT**

## Mini-Curso Perder Peso Con EFT



**PERDER PESO  
CON EFT**

**Regístrese Ahora!!**

**Mini Curso** **Perder Peso con EFT**

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.



Diga en voz alta: Me duele no tener un cuerpo perfecto. Mida la intensidad del dolor en una escala de 0 a 10.

### **Comience el tapping en el punto de karate:**

Aunque pareciera que todo el mundo piensa que las mujeres/hombres deben tener un cuerpo perfecto, y por eso me he sentido tan mal porque nunca he podido tener un cuerpo perfecto, yo me amo y acepto a mi mismo de todas maneras

Aunque en todos lados veo fotos de mujeres y hombres perfectos y yo me he comparado con ellos toda mi vida y por eso siento tanto dolor porque nunca voy a ser como ellos, yo me amo y acepto a mi mismo

Aunque el mundo está obsesionado con cuerpos perfectos, y yo me he obsesionado también y me duele que no puedo tener un cuerpo perfecto, yo me amo y acepto de todas maneras inclusive si no tengo un cuerpo perfecto

### **Luego en los puntos del cuerpo**

Ceja: este dolor de no tener un cuerpo perfecto

Lado del ojo: nunca voy a tener un cuerpo perfecto

Debajo del ojo: pero tener un cuerpo perfecto es sumamente importante

Debajo de la nariz: todos te prestan atención cuando tienes un cuerpo perfecto

Mentón: pero yo nunca voy a tener un cuerpo perfecto

Clavícula: las mujeres/hombres deben tener un cuerpo perfecto

Debajo del brazo: yo nunca voy a tener un cuerpo perfecto

Sobre la cabeza: este dolor, nunca voy a tener un cuerpo perfecto



Ceja: cuando me comparo con los demás

Lado del ojo: no me siento a la altura de ellos

Debajo del ojo: esos cuerpos perfectos

Debajo de la nariz: me duele tanto no tener sus cuerpos

Mentón: me siento tan mal

Clavícula: esta frustración

Debajo del brazo: odio sentirme así

Sobre la cabeza: yo elijo ahora liberar este dolor, esta comparación y elijo aceptarme a mi mismo inclusive si no tengo un cuerpo perfect

Tome una respiración profunda. Y continúe realizando el tapping hasta que no se sienta dolor de no tener un cuerpo perfecto.

Diga en voz alta: Me duele no tener un cuerpo perfecto. Mida la intensidad del dolor en una escala de 0 a 10.



### **Comience el tapping en el punto de karate:**

Aunque pareciera que todo el mundo piensa que las mujeres/hombres deben tener un cuerpo perfecto, y por eso me he sentido tan mal porque nunca he podido tener un cuerpo perfecto, yo me amo y acepto a mi mismo de todas maneras

Aunque en todos lados veo fotos de mujeres y hombres perfectos y yo me he comparado con ellos toda mi vida y por eso siento tanto dolor porque nunca voy a ser como ellos, yo me amo y acepto a mi mismo

Aunque el mundo está obsesionado con cuerpos perfectos, y yo me he obsesionado también y me duele que no puedo tener un cuerpo perfecto, yo me amo y acepto de todas maneras inclusive si no tengo un cuerpo perfecto

### **Luego en los puntos del cuerpo**

Ceja: este dolor de no tener un cuerpo perfecto

Lado del ojo: nunca voy a tener un cuerpo perfecto

Debajo del ojo: pero tener un cuerpo perfecto es sumamente importante

Debajo de la nariz: todos te prestan atención cuando tienes un cuerpo perfecto

Mentón: pero yo nunca voy a tener un cuerpo perfecto

Clavícula: las mujeres/hombres deben tener un cuerpo perfecto

Debajo del brazo: yo nunca voy a tener un cuerpo perfecto

Sobre la cabeza: este dolor, nunca voy a tener un cuerpo perfecto

Tome una respiración profunda. Y continúe realizando el tapping hasta que no se sienta dolor de no tener un cuerpo perfecto.



**PERDER PESO  
CON EFT™**

**Regístrese Ahora!!**

**Mini Curso** **Perder Peso con EFT**



Carla Valencia  
EFT-CC  
Autora de "[Perder Peso Con EFT](#)"