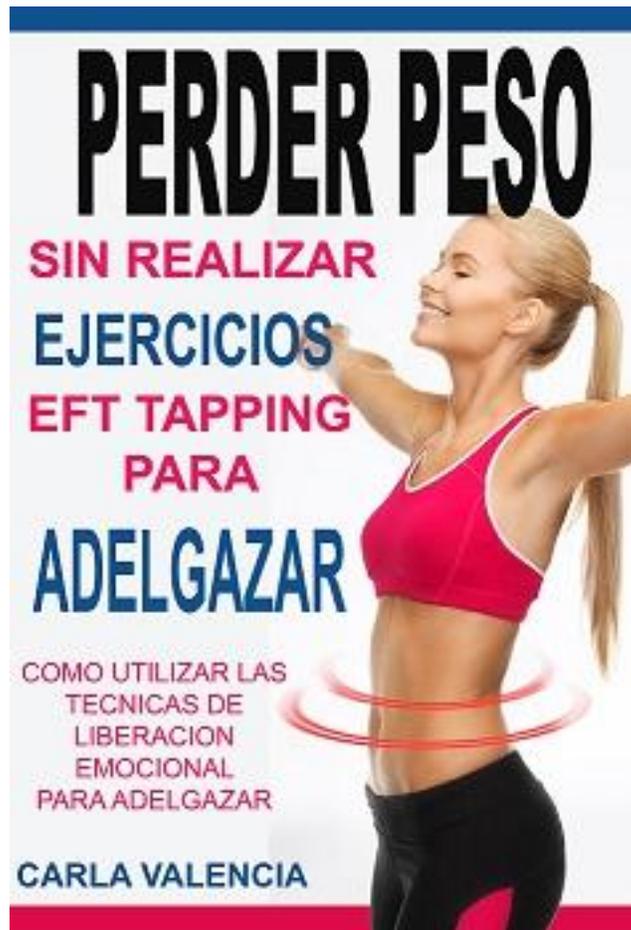


# Perder Peso con EFT

## Técnica de Liberación Emocional

Tapeos prácticos para aplicar la Técnica de Liberación Emocional para perder de peso exitosamente.



Por Carla Valencia

©2012. Carla Valencia

Copyright © 2012 by Carla Valencia. Todos los derechos mundiales reservados. Ninguna parte de este libro electrónico puede ser copiada y/o comercializada. Reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio electrónico, mecánico, fotocopiadora, grabadora o de otra manera, sin la autorización por escrito del autor.

## Descargo de Responsabilidad

La información contenida en este libro electrónico es solamente para fines informativos y educativos.

Este material se escribe con el expreso propósito de compartir información educativa y científica obtenida de los estudios y experiencias del autor..

De ningún modo la información contenida en este libro electrónico está destinada a diagnosticar, prevenir, tratar o curar ninguna enfermedad, ni tiene la intención de prescribir cualquiera de las técnicas, materiales o conceptos que se presentan como una forma de tratamiento para cualquier enfermedad o condición médica.

Antes de iniciar cualquier práctica relacionada con la salud física o mental, es altamente recomendado que primero obtenga el consentimiento y consejo de un profesional de la salud.

El autor no asume ninguna responsabilidad por la información y los datos a los que se acceden a través de los contenidos de este libro electrónico. La información aquí suministrada puede no ser compatible con la medicina convencional. Sin embargo, dicha información está bien documentada y apoyada por prestigiosos profesionales de la salud. Sin embargo si usted necesita apoyo psicológico o médico debe consultar con su médico de cabecera.

## 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.

## Tabla De Contenido

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>5</b>
<b>CAPITULO 1: “QUE ES LA TÉCNICA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL” .....</b>	<b>8</b>
<b>CAPÍTULO 2: “EL PROTOCOLO ABREVIADO DE LAS TÉCNICAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL” .....</b>	<b>10</b>
<b>Puntos del tratamiento de EFT.....</b>	<b>10</b>
<b>Como tapear los puntos para el tratamiento de EFT .....</b>	<b>11</b>
<b>CAPITULO 3: “FACTORES QUE NO NOS PERMITEN BAJAR DE PESO” .....</b>	<b>15</b>
<b>CAPITULO 4: “COMO UTILIZAR EFT ADELGAZAR” .....</b>	<b>18</b>
<b>Culpa y Odiarse a uno mismo.....</b>	<b>19</b>
Secuencia de Tapeo para: Culpa.....	19
Secuencia de Tapeo: Odio hacia si mismo .....	20
<b>Comer Emocionalmente .....</b>	<b>22</b>
Tapeo 1: Sentirnos inadecuados frente a los demás.....	23
Emociones negativas más comunes .....	25
Tapeo : Aburrimiento – Como cuando me siento aburrido .....	25
Tapeo: Tristeza - Como cuando me siento Triste .....	27
Tapeo: Rabia – Como cuando siento Rabia .....	29
Tapeo: Soledad – Como Cuando me siento sólo .....	31
<b>El estrés .....</b>	<b>32</b>
Secuencia de tapeo para reducir el estrés:.....	33
<b>Insomnio.....</b>	<b>34</b>
Secuencia de tapeo para el insomnio .....	35
<b>CONCLUSIÓN .....</b>	<b>37</b>
<b>Otros libros por Carla Valencia .....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>Acerca de Carla Valencia.....</b>	<b>39</b>

# Introducción



Se ha preguntado porqué no puede perder peso exitosamente y debe constantemente seguir dietas y una vez que termina estas dietas debe comenzar nuevamente?

Porqué usted de repente siente que tiene que comer algo dulce?, porqué no puede dejar comida en su plato y debe limpiarlo completamente?, y la lista de preguntas continúa. El perder peso es un tema muy complejo porque todos somos diferentes y tenemos diferentes razones que nos impiden lograr nuestro peso ideal.

Sin embargo en mi experiencia he podido identificar 3 factores que impiden perder peso. Me gustaría hablar un poco de ellos:

1. El comer emocionalmente
2. El estrés
3. Insomnio

EFT puede reducir o eliminar estos factores. Si usted inconscientemente o conscientemente ha utilizado la comida como un tranquilizante, EFT es la respuesta. Las Técnicas de Liberación Emocional pueden llevarlo a resolver problemas emocionales no resueltos y cambiar creencias que lo mantienen atascado en el peso no deseado.

La pérdida de peso duradera y el poder mantener el peso ideal sucede cuando las personas logran resolver sus problemas emocionales no resueltos.

Este libro electrónico se basa en estos tres factores que son muy importantes y muy comunes, sin embargo si usted quiere perder peso de forma duradera deberá ser muy específico con respecto a su historia personal. No todos somos iguales ni tenemos las mismas razones que nos impiden perder peso.

Mi sugerencia es que mientras estudie estas tres razones principales que he enunciado y ponga en práctica los tapeos, escriba todas las imágenes o eventos del pasado que le surgen mientras tapea.

Una vez identificados puede comenzar a tapear uno a uno, esto es lo que llamo ser específico y personal. De esta manera podrá llegar a la raíz de su problema y eliminar su problema de perder peso para siempre.

Si tiene dudas o necesita ayuda por favor diríjase a mi página [Consultas](#) y lo ayudaré con mucho gusto a crear un tapeo personalizado.

Para las personas nuevas en este tema aconsejo que bajen el manual gratis de EFT. También pueden obtener mi libro [EFT Sanación Emocional](#), donde explico que es EFT, como se utiliza y variadas aplicaciones de las mismas.

He dividido este libro electrónico en dos partes principales.

- En la primera parte explicaré que es la Técnica de Liberación Emocional en forma abreviada.
- En la Segunda parte le daré al lector una explicación de cómo el comer emocionalmente, el estrés y el insomnio son factores principales que no lo dejan perder peso. Y una vez finalizado esto le daré tapeos para que pueda comenzar a utilizar la Técnica de Liberación Emocional para comenzar a adelgazar y lograr su peso ideal.

Sugerencia para utilizar este libro: Creo que la mejor manera de utilizar este libro electrónico para tener resultados exitosos es seguir los siguientes pasos:

- Asegúrese que sabe como utilizar la Técnica de Liberación Emocional
- Tome una secuencia de tapeo. Tapee esta secuencia hasta que la intensidad llegue a cero. Anote los pensamientos e imágenes que le surgen mientras tapea. Antes de pasar a la otra secuencia de tapeo asegúrese de haber tapeado las imágenes y pensamientos que surgieron.
- Luego pase a la siguiente secuencia de tapeo y así sucesivamente.
- La secuencia de tapeo tiene dos partes una negativa y una positiva Asegúrese que la secuencia negativa llegue a cero antes de realizar la positiva. Luego cuando pase a la secuencia positiva, realice la misma por lo menos por 3 tres semanas.

¿Cómo notará los cambios en su vida? De muchas maneras. Algunas veces estos cambios son muy sutiles por eso es importante la auto observación. Notará que se siente más tranquilo y relajado. Que y no necesita comer en exceso, que se siente bien acerca de usted mismo y lo más importante que comenzará a perder peso.

www.autoayuda-eft.com

Visite mi video de como adelgazar con EFT <http://www.autoayuda-eft.com/video-eft-adelgazar.htm>

Recuerde que lo mejor es perseverar y llegar a la raíz del problema.

Si nota cambios y le gustaría compartirlos con mucho gusto los publicaré en mi página, desde ya su nombre será mantenido en anonimato si así lo desea. Envíeme un correo electrónico a: [webmaster@autoayuda-eft.com](mailto:webmaster@autoayuda-eft.com)

Deseándole una vida Feliz y Exitosa,



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

# Capítulo 1: “Que es la 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."

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. 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 la abundancia, 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.

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.

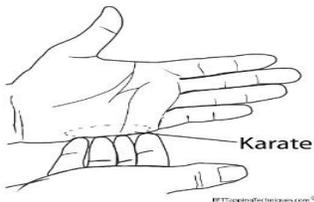
## Capítulo 2: “El protocolo abreviado de las Técnicas de Liberación Emocional”

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

### Puntos del tratamiento de EFT

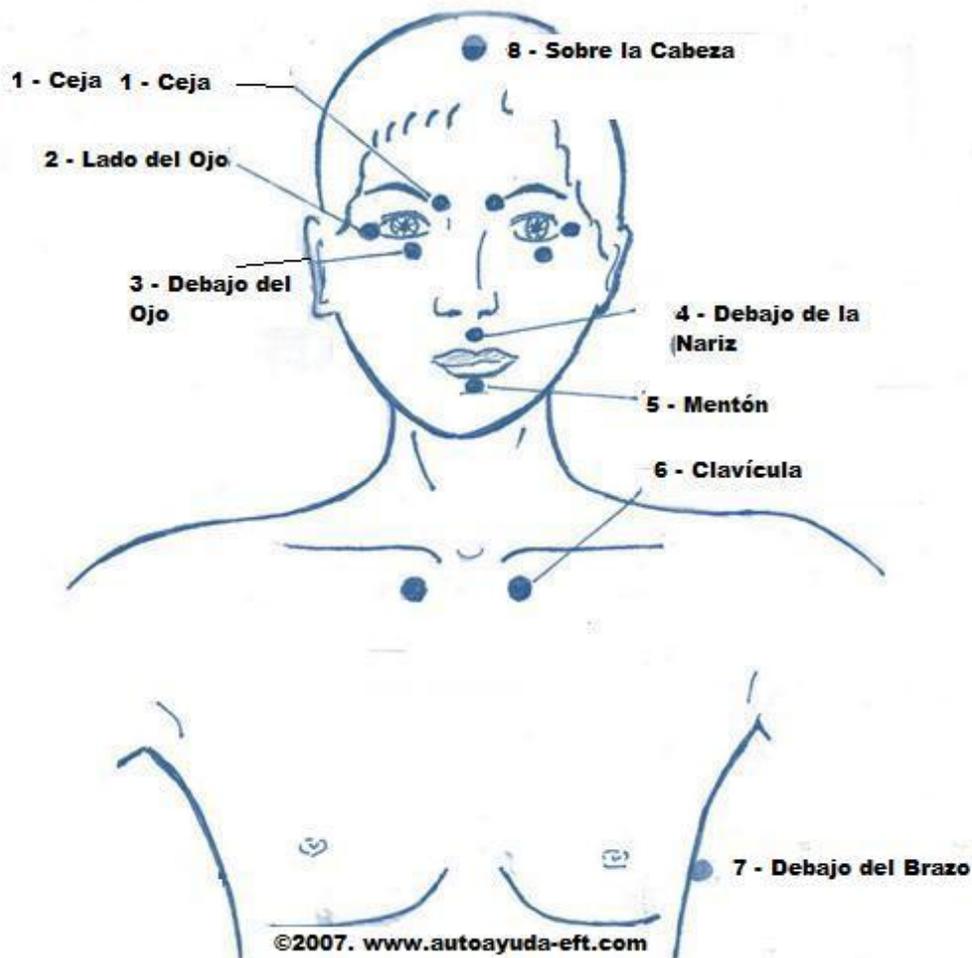
En la Técnica de Liberación Emocional estos puntos son estimulados cuando se tapean. Recuerde que tapear significa dar golpecitos con los dedos para estimular los meridianos. La fuerza del tapeo no debe ser extremadamente fuerte, sino de una manera que se sienta confortable.

Por favor diríjase a la página donde presento las fotos para más claridad:  
<http://www.autoayuda-eft.com/que-es-eft.htm>



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

Luego tapee los puntos en el cuerpo:



- 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
- 6 = Clavícula - En el ángulo formado por la clavícula y el esternón. Suavemente ponga los dedos y sienta la parte mas blanda.
- 7 = Debajo del brazo – siguiendo la línea de los pezones en el lado del cuerpo
- 8 = Sobre la Cabeza

### **Como tapear los puntos para el tratamiento de EFT**

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

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

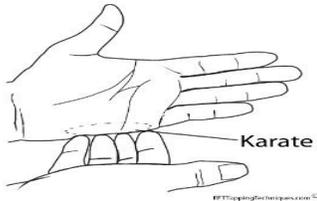
Video # 2: <http://www.autoayuda-eft.com/eft-pasos-abreviados.htm>

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

Crear la frase

Medir la intensidad: De 0 a 10

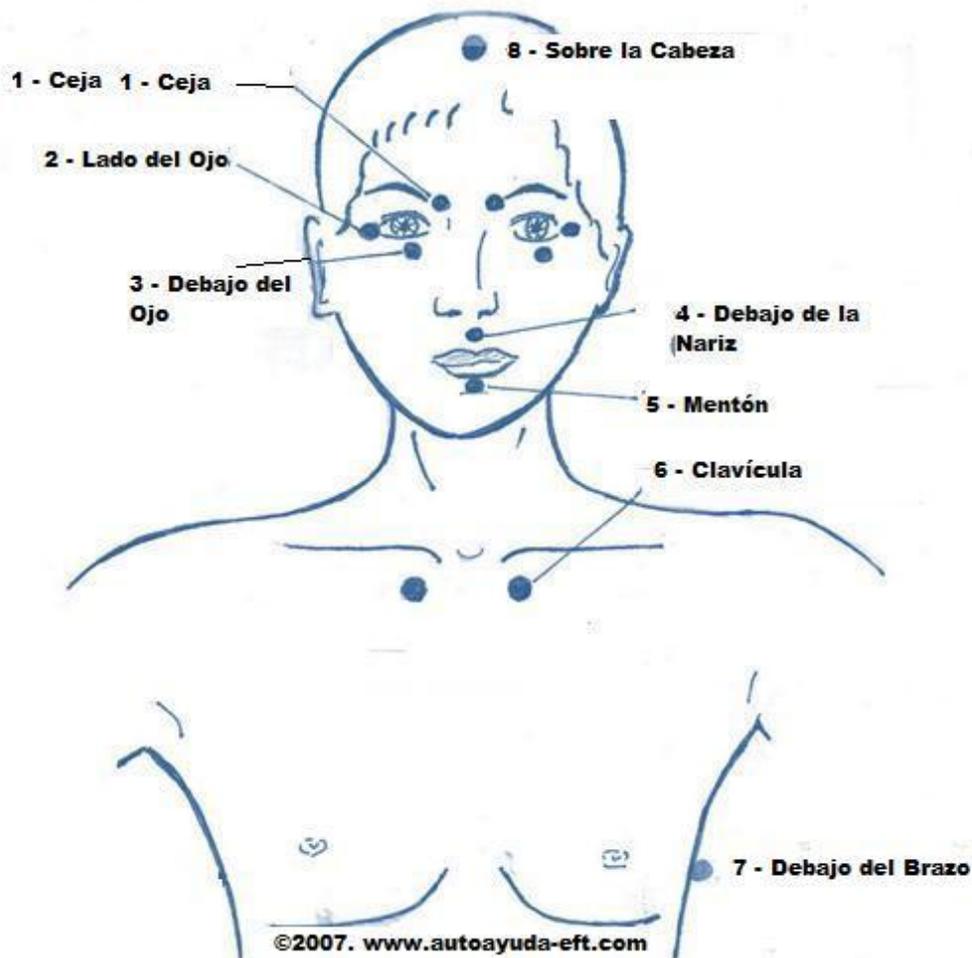
Crear la frase que tapeara en cada punto



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:



Note que la manera abreviada es ignorar el procedimiento 9 gama.

Testeamos la intensidad del problema, si no ha bajado a cero hacemos la secuencia con la frase: “todavía”

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

Luego hacemos la secuencia con la palabra “restante”:

- 1 = Ceja. (Inserte problema) - Restante
- 2 = Lado del ojo (Inserte problema) - Restante
- 3 = Debajo del ojo (Inserte problema) - Restante.
- 4 = Debajo de la nariz (Inserte problema) - Restante
- 5 = Debajo de la boca (Inserte problema) - Restante
- 6 = Clavícula - (Inserte problema) - Restante
- 7 = Debajo del brazo – (Inserte problema) - Restante

8 = Sobre la Cabeza (Inserte problema) - Restante

Esta sería una manera de utilizar EFT en forma abreviada sin el procedimiento 9 gama.

También utilizaré tapeos donde usted no necesite utilizar la frase restante y una vez que haya alcanzado la intensidad a cero seguirá una secuencia con afirmaciones positivas para poder instalar lo positivo.

## Capítulo 3: “Factores que no nos permiten bajar de peso”

Cómo he comentado en la introducción , he descubierto que existen 3 factores fundamentales que no nos permiten perder peso: A continuación describiré estos tres factores

### Factor # 1: El comer emocionalmente:

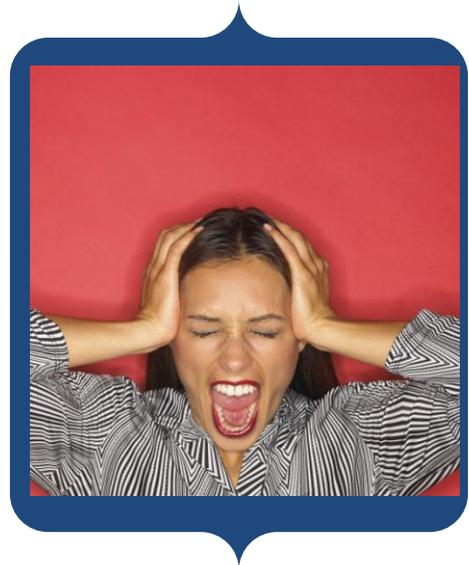
La práctica de comer emocionalmente se refiere a utilizar la comida en respuesta a emociones y sentimientos que no podemos manejar. Es decir que esta práctica es realizada por factores emocionales.

La depresión, el aburrimiento, la soledad, la rabia, ansiedad, frustración, estrés, problemas con las relaciones y la baja autoestima son las causas principales de el hábito de comer emocionalmente que no nos permite perder peso.

Por lo tanto si logramos identificar las causas que nos producen el comer emocionalmente, podemos resolver estas emociones y el perder peso será el resultado que obtendremos.

Identifique por lo tanto las causas del comer emocionalmente

1. Sociales: Cuando nos encontramos con otras personas el comer en exceso puede producirse como resultado de argumentos, miedos o sentirnos inadecuados frente a las demás personas.
2. Emocionales: En respuesta al aburrimiento, estrés, tensión, depresión, rabia o soledad. Por lo tanto llenamos nuestro vacío con la comida
3. Pensamientos negativos: Comemos en respuesta a vernos a nosotros mismos como indignos. Baja autoestima



## Factor # 2: El estrés

De acuerdo a Dr. Joey Shulman DC, registered nutritionist de Canadian Living explica que de acuerdo a las investigaciones la hormona del estrés conocida como cortisol puede producir exceso de peso de tres maneras diferentes:

- Enlenteciendo el metabolismo. Cuando el metabolismo se enlentece es más difícil perder peso.
- El deseo de comer azúcar como ser tortas, dulces, etc. El comer tanta azúcar en exceso y constantemente va a impedir que perdamos de peso. Muchas personas comen dulces porque creen que les va a dar la energía que necesitan cuando están funcionando bajo estrés.
- El almacenamiento de grasa. El exceso de cortisol produce almacenamiento de grasa en el estómago.



## Factor # 3: Insomnio

El insomnio ha sido desde hace mucho tiempo asociado con la obesidad y el aumento de peso. Cuando no dormimos no podemos recuperar la energía.

El no dormir produce una disminución de los niveles de la hormona de crecimiento.

La hormona de crecimiento es una proteína que ayuda a regular la cantidad de grasa en el cuerpo en los adultos. Con menos hormona de crecimiento, reducimos la habilidad de eliminar grasa y aumentar la masa muscular.

Cuando no dormimos bien el cuerpo no es capaz de metabolizar los carbohidratos, lo que lleva a un almacenamiento mayor de grasa corporal

De acuerdo a la Universidad de California, Los Ángeles, Health Science el insomnio está asociado con problemas de salud inclusive el aumento de peso, y la obesidad.

En un estudio realizado se hizo una



investigación sobre 2 hormonas que son las responsables del balance energético del cuerpo, que le dice al cuerpo cuando está satisfecho y cuando tiene hambre.

Estas dos hormonas son Ghrelin and Leptin. El Ghrelin es un mensajero que le indica al cerebro que es hora de comer.

El insomnio baja los niveles de leptin y aumenta los niveles de grehlin y cuando esto sucede el individuo siente más ganas de comer. El cerebro recibe señales de que el cuerpo necesita comida.

Por lo tanto necesitamos aprender a dormir bien y evitar el insomnio. El insomnio además produce:

- Falta de concentración
- Fatiga
- Aumenta el estrés
- Afecta el sistema inmunológico

## Capítulo 4: “Como utilizar EFT Adelgazar”

Antes de comenzar a realizar los tapeos es importante que escriba en un cuaderno las siguientes preguntas y las conteste. Este ejercicio le va a permitir concientizar muchas cosas que lo van a ayudar a lograr sus metas de manera más exitosa:

- Desde hace cuánto tiempo que usted está con sobrepeso?
- Quién más en su familia sufre de sobrepeso?
- Qué sucedió la última vez que usted logró su peso ideal?
- Está conciente de que usted muchas veces trata de tranquilizarse con la comida ignorando sus emociones?. Cuáles son esas emociones?
- Está tratando de llenar algún vacío en su vida comiendo?
- Cuál es la ventaja de bajar de peso para usted?
- Cuál es la desventaja de bajar de peso?



Una vez realizado esto, vamos a comenzar con las resistencias:

- Cree usted que no se va a sentir seguro de si mismo si baja de peso porque su identidad va cambiar?
- Cree usted que es un riesgo perder peso porque los demás lo van a ver de manera diferente?
- Cree usted que el exceso de peso lo ayuda a superar sus preocupaciones diarias y ansiedades, es decir, ignora usted la ansiedad y la preocupación comiendo?

El contestar todas estas preguntas y escribirlas lo va ayudar a comprenderse mejor a usted mismo. No existe la respuesta buena o mala, trate de ser sincero para poder comenzar a conocerse más y descubrir que es lo que no le permite perder peso.

## Culpa y Odiarse a uno mismo



En general cuando sabemos que estamos comiendo de más y no podemos bajar de peso y prometemos no hacerlo más, etc., etc. y no logramos esto, existen dos emociones que surgen inmediatamente: La culpa y el odio a uno mismo.

Vamos a comenzar entonces a tapear estas dos emociones que probablemente nos están manteniendo atrapados:

## Secuencia de Tapeo para: Culpa

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

“Aunque siento culpa cuando he terminado de comer todo el chocolate (inserte aquí que le causa culpa), yo me perdono a mi mismo y acepto quien soy y como me siento”



“Aunque siento culpa cuando como demasiado, yo acepto como me siento”

“Aunque siento culpa cuando he terminado de comer todo el chocolate (inserte aquí que le causa culpa) porque he roto mi dieta, yo me perdono a mi mismo y acepto quien soy y como me siento”

Luego hacemos la secuencia:

- 1 = Esta culpa
- 2 = Me comí todo el chocolate (inserte aquí que le causa culpa).
- 3 = No debería de haberlo hecho.

- 4 = Esta culpa por comerme el chocolate (inserte aquí que le causa culpa)
- 5 = Esta necesidad de comer chocolate (inserte aquí que le causa culpa)
- 6 = Prometí no hacerlo y sin embargo
- 7 = Me comí todo el chocolate (inserte aquí que le causa culpa), esta culpa



Luego hacemos la segunda secuencia:

- 1 = Yo libero ahora esta culpa
- 2 = Sentir culpa no me va a ayudar.
- 3 = Yo libero esta culpa ahora.
- 4 = Yo me perdono por haber comido el chocolate (inserte aquí que le causa culpa)
- 5 = Yo me perdono y libero esta culpa que siento
- 6 = Esta culpa no me está apoyando en nada
- 7 = Yo elijo ahora liberarme de esta culpa y me amo y acepto a mi mismo incondicionalmente

Siga tapeando estas dos secuencias hasta que sienta que la intensidad de la culpa ha llegado a cero. Recuerde anotar cualquier imagen o recuerdo que le surja mientras tapea y debe tapear lo que surja hasta llegar a cero intensidad. Una vez que la intensidad ha llegado a cero puede comenzar a tapear la secuencia positiva durante por lo menos 4 semanas, todos los días.

Luego realice una secuencia en forma positiva

- 1 = Yo elijo ahora liberarme de esta culpa
- 2 = Yo elijo ahora perdonarme a mi mismo.
- 3 = Yo elijo aprender la lección
- 4 = Yo me siento más liviano y en paz conmigo mismo
- 5 = Yo elijo ahora respetarme
- 6 = Yo ahora respiro profundamente y me siento bien conmigo mismo
- 7 = Yo elijo aceptarme como soy
- 8 = Yo ahora me siento más tranquilo y liviano

## Secuencia de Tapeo: Odio hacia si mismo

Comenzamos entonces a tapear el punto de karate repitiendo:

“Aunque me odio a mi mismo, odio mi cuerpo, odio como me veo, yo me perdono a mi mismo y acepto quien soy y como me siento”

“Aunque me odio a mi mismo por comer tanto, yo me acepto como me siento”

Aunque me odio a mi mismo porque siempre como demasiado aunque me siento lleno, yo me perdono y acepto de todas maneras

Luego hacemos la secuencia:

- 1 = Este odio hacia mi cuerpo
- 2 = Odio mi gordura.
- 3 = Odio todo mi cuerpo.
- 4 = Este odio que siento hacia mi mismo
- 5 = Odio como me veo y odio que como demasiado
- 6 = La ropa me aprieta
- 7 = Me siento incómodo
- 8 = Este odio hacia mi mismo**

Luego hacemos la segunda secuencia:

- 1 = Yo libero este odio que siento hacia mi cuerpo
- 2 = Este odio no me va a ayudar a perder peso.
- 3 = Yo libero este odio ahora.
- 4 = Yo me perdono por sentir este odio
- 5 = Yo me perdono y libero este odio
- 6 = Sentir este odio no me está ayudando
- 7 = Yo elijo ahora liberarme de este odio
- 8 = Yo me libero de este odio hacia mi cuerpo me y me amo y acepto a mi mismo incondicionalmente**

Siga tapeando estas dos secuencias hasta que sienta que la intensidad de la culpa ha llegado a cero. Recuerde anotar cualquier imagen o recuerdo que le surja mientras tapea y debe tapear lo que surja hasta llegar a cero intensidad.

Una vez que la intensidad haya llegado cero comience a tapear la secuencia positiva por lo menos por 4 semanas, todos los días.  
Luego realice una secuencia en forma positiva

- 1 = Yo elijo ahora respetar mi cuerpo
- 2 = Yo elijo ahora respetarme a mi mismo.
- 3 = Yo me permito amarme y respetarme
- 4 = Yo me siento a salvo y seguro cuando me respeto y acepto
- 5 = Yo me amo a mi mismo
- 6 = Yo merezco amarme a mi mismo
- 7 = Yo me amo y respeto
- 8 = Yo ahora me siento en paz con mi cuerpo y conmigo mismo**

Usted debe tratar de eliminar la culpa y el odio porque si no continuará saboteándose constantemente.

## Comer Emocionalmente

Es lo siguiente familiar para ti?



Cuando Miro Televisión, como continuamente

Cuando logro hacer algo difícil, me recompenso

Cuando me encuentro en reuniones sociales y me siento incómodo como de más

Cuando estoy triste, como para sentirme mejor

Cuando tengo estrés el azúcar me da energía

Cuando me siento solo, como y me siento acompañado

©2006-2011 . www.autoayuda-eft.com.

## Tapeo 1: Sentirnos inadecuados frente a los demás



Las personas que se sienten inadecuados sienten que no son los suficientemente buenos frente a los demás. Por lo tanto comiendo creen que están solucionando el problema.

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

“Aunque me siento inadecuado frente a esta persona, yo me perdono a mi mismo y acepto quien soy y como me siento”



“Aunque siento que no soy lo suficiente, yo me perdono a mi mismo y acepto quien soy y como me siento”

“Aunque hay algo que me impide sentirme cómodo frente a esta persona, yo estoy aprendiendo a sentirme bien acerca de mi mismo”

Luego hacemos la secuencia:

- 1 = Esta persona me hace sentir inferior
- 2 = No me puedo relajar y ser yo mismo.
- 3 = Siento que no soy suficiente
- 4 = Me siento juzgado constantemente
- 5 = Me siento inadecuado
- 6 = No soy lo suficiente
- 7 = Esta persona me hace sentir inferior
- 8 = Me siento inadecuado**

Luego hacemos la segunda secuencia:

- 1 = Yo libero ahora mi necesidad de sentirme inferior
- 2 = El sentirme inadecuado e inferior no me ayuda a nada.
- 3 = Tal vez hace mucho tiempo atrás
- 4 = Alguien me hizo sentir inadecuado
- 5 = Y yo me lo creí
- 6 = Pero esto fue en el pasado
- 7 = En el presente yo puedo elegir como sentirme
- 8 = Yo me libero ahora de esta necesidad de sentirme inadecuado**

Siga tapeando estas dos secuencias hasta que sienta que la intensidad de la culpa ha llegado a cero. Recuerde anotar cualquier imagen o recuerdo que le surja mientras tapea y debe tapear lo que surja hasta llegar a cero intensidad.

Una vez que la intensidad llegue a cero comience a tapear la secuencia positiva por lo menos por 4 semanas, todos los días.

Luego realice una secuencia en forma positiva

- 1 = Yo ahora elijo sentirme seguro de mi mismo
- 2 = Yo soy suficiente
- 3 = Aunque en el pasado me enseñaron que era inadecuado
- 4 = Que no era suficiente
- 5 = Ahora estoy en el presente
- 6 = Y puedo ahora elegir sentirme seguro de mi mismo
- 7 = Yo sé que soy suficiente
- 8 = Yo ahora elijo sentirme en paz y seguro de mi mismo frente a cualquier persona**

## Emociones negativas más comunes

### Tapeo: Aburrimiento – Como cuando me siento aburrido



El aburrimiento es una emoción negativa que frecuentemente suprimimos porque en realidad pensamos que no podemos hacer nada al respecto.

Por ejemplo podemos sentirnos aburridos en nuestro trabajo porque no tenemos desafíos nuevos, y como no sabemos como salir de esto negamos que nos sintamos aburridos.

Está usted aburrido de su relación con alguien en especial? O en su trabajo? O en cualquier otra situación?. El sentirse aburrido es un mensaje que lo está ayudando a crecer de alguna manera. Entonces comencemos a buscar maneras más positivas en vez de sentirnos mejor comiendo cuando estamos aburridos

Identifique de qué se siente aburrido y comience a tapear, simplemente concéntrese en su problema y tapee:

Tapee en el punto de karate:

Aunque como cuando me siento aburrido, yo elijo ahora encontrar algo que me ayude a crecer y cambiar

Aunque este (trabajo, relación, etc.) es aburrido para mi, yo elijo ahora sentirme motivado a cambiar

Aunque me siento tan aburrido (de este trabajo, relación, etc.,) entonces como yo elijo ahora desafiarme a mi mismo

Ahora en los puntos del cuerpo:

1. Me siento tan aburrido
2. No soporto más este aburrimiento
3. Estoy tan aburrido de (inserte acá que lo aburre)
4. Me siento tan aburrido
5. Me siento atascado y aburrido
6. Este aburrimiento
7. No puedo eliminar este aburrimiento
8. Este aburrimiento con (inserte acá que lo aburre) me esta sacando toda mi energía

1. Es esto natural?
2. Hay algo malo en mi?
3. Me siento aburrido
4. A lo mejor estoy bloqueando algo
5. Y estoy tratando de sentirme mejor comiendo
6. Comiendo estoy evitando descubrir lo que siento y lo que quiero
7. Este aburrimiento
8. No sé qué hacer

1. Qué pasaría si la realidad es que hay deseos fuertes dentro de mi
2. Que no quiero sentir
3. Qué pasaría si pudiera sentir estos deseos
4. En vez de bloquearlos con la comida
5. Algo dentro de mi quiere algo pero tiene miedo
6. Yo elijo ahora permitirme entender que es lo que quiero y deseo
7. Yo decido ahora darme permiso para soñar
8. Darme permiso para realizar lo que realmente quiero hacer

## Tapeo: Tristeza - Como cuando me siento Triste



Muchas veces cuando nos sentimos tristes, comemos porque de alguna manera pensamos que la comida nos va a levantar el ánimo, especialmente el azúcar. Cuando

Aunque cuando estoy triste como, yo profunda y completamente me acepto a mi mismo y a mi comportamiento



Aunque me siento triste y siento ganas de comer yo me perdono a mi mismo completamente

Aunque cuando estoy triste siento ganas de comer porque pareciera que comiendo me siento mejor, yo acepto como me siento ahora

Ahora en los puntos del cuerpo:

1. Esta tristeza
2. Este peso que siento
3. Esta pesadez y desgano que siento
4. Esta falta de energía
5. Estoy triste y como
6. El comer me va a ayudar a sentirme mejor
7. Esta tristeza
8. No siento ganas de hacer nada, todo me cuesta

1. Yo ahora me abro a la sanación
2. Esta tristeza
3. Qué es lo que me hace sentir tan triste?
4. Estoy abierto a escuchar
5. Estoy dispuesto a sentir esta tristeza y dejar de suplantar lo que siento con la comida
6. Sé que puedo sentirme bien
7. Esta tristeza

8. Esta tristeza

1. Estoy dispuesto a expresar
2. Estoy dispuesto a sentir
3. Todos lo que siento
4. Yo ahora estoy dispuesto a sentir mis sentimientos
5. Yo ahora libero toda esta carga
6. Esta pesadez
7. Yo elijo ahora aceptar todo lo que siento
8. Y liberarme de esta tristeza que no me deja avanzar

## Tapeo: Rabia – Como cuando siento Rabia



La rabia es una emoción que tratamos de reprimir porque desde muy pequeños se nos ha enseñado que es una emoción “mala” y que no debemos experimentarla.

Pero el lado positivo de la rabia es que es una emoción que nos está diciendo: es el momento de cambiar, es el momento de ser más asertivos, etc.

Tapee en el punto de karate

Aunque yo como cuando siento rabia, yo completamente me acepto a mi mismo y como me siento



Aunque toda esta rabia que siento me hace comer más, yo tengo el derecho de sentir esta rabia y acepto como me siento

Aunque siento rabia y quiero comer cuando siento rabia hace que me sienta mejor, yo elijo ahora liberar esta rabia para que pueda sentir paz conmigo mismo y el habito que he creado de comer cuando siento rabia

Tapee en los puntos del cuerpo

1. Esta rabia
  2. Voy a explotar
  3. Esta rabia que siento
  4. Estoy listo de liberarla ahora
  5. No , no lo estoy
  6. Por qué debería liberar esta rabia?
  7. Siento toda esta rabia
  8. Pero es como me siento
- 
1. Estoy cansado de fingir que no la siento
  2. Esta rabia me está quemando por dentro
  3. Esta rabia por (inserte aquí la persona o situación)

4. Esta rabia sólo me daña a mi
  5. Yo elijo ahora liberar toda esta rabia
  6. Esta rabia no me sirve
  7. Esta rabia me está enviando un mensaje
  8. Un mensaje que algo debe cambiar
- 
1. Estoy dispuesto ahora a escuchar el mensaje
  2. Estoy dispuesto a liberar esta rabia
  3. Yo me doy ahora permiso a mi mismo para decir lo que siento
  4. Yo me doy ahora permiso a mi mismo para sentir esta rabia
  5. Yo libero ahora esta rabia y me siento en paz
  6. Yo elijo ahora tomar acción
  7. Yo me siento a salvo y seguro
  8. Yo me doy permiso para cambiar lo que puedo cambiar, para aceptar lo que no puedo cambiar y para saber la diferencia

## Tapeo: Soledad – Como Cuando me siento sólo



Usted puede encontrarse rodeado de personas y sentirse sólo. El sentirse sólo puede significar que usted no se siente conectado con las demás personas. Entonces muchas personas comen cuando se sienten así para llenar ese vacío.

Tapee en el punto de karate

Aunque yo como cuando me siento sólo, yo acepto como me siento y me abro a la posibilidad de elegir un comportamiento que me apoye



Aunque cuando me siento sólo como porque me siento acompañado, yo me amo y acepto a mi mismo y acepto como me siento

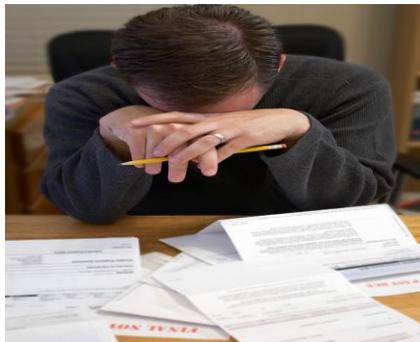
Aunque me siento sólo y elijo comer para poder sentirme mejor yo elijo ahora aceptarme tal cual como soy y este comportamiento de comer cuando me siento sólo

1. Me siento tan sólo
2. Me siento incompleto
3. Siento que me falta algo
4. Me siento desconectado con el resto del mundo
5. Siento este vacío interno
6. Necesito conectarme más profundamente con las personas
7. Me siento sólo inclusive cuando estoy rodeado de personas
8. Qué pasaría si pudiera encontrar personas que disfruten de mi compañía

1. Y que yo disfrute de su compañía
2. Qué pasaría si no necesitara ser perfecto para que esto ocurra?
3. Qué pasaría si pudiera abrir mi corazón a los demás
4. En vez de estar esperando que los demás lo hagan?
5. Qué pasaría si pudiera enfocarme en lo bueno de las personas
6. En vez de en los defectos
7. Si pudiera tomarme el tiempo necesario para conocer a las personas
8. Y si existieran personas que realmente se preocupan y me aprecian?

1. A lo mejor pudiera salir de mi zona de confort
  2. Estoy liberando ahora el miedo que siento de ser rechazado
  3. Estoy liberando este patrón de sentirme víctima
  4. Me doy ahora permiso a sentirme bien acerca de mi mismo
  5. Yo elijo ahora se mi mejor amigo
  6. Elijo ahora liberar este miedo de ser herido y rechazado
  7. Elijo sentirme bien conmigo mismo
  8. Elijo tomarme el tiempo para conocer a los demás y
- 
1. Elijo enfocarme en la parte positiva de los demás
  2. Pero antes de hacer esto
  3. Me doy permiso para ser mi mejor amigo
  4. Respetarme, apreciarme y quererme un poco cada día más
  5. Me siento más acompañado ahora
  6. Me tengo a mi mismo
  7. Yo elijo ahora encontrar las personas perfectas que me respetan y disfrutan de mi compañía
  8. con las que me puedo sentir seguro y a salvo

## El estrés



De acuerdo a Dr. Joey Shulman DC, registered nutritionist de Canadian Living explica que de acuerdo a las investigaciones la hormona del estrés conocida como cortisol puede producir exceso de peso de tres maneras diferentes:

1. Enlenteciendo el metabolismo. Cuando el metabolismo se enlentece es más difícil perder peso.
2. El deseo de comer azúcar como ser tortas, dulces, etc. Qué esto obviamente bloque la perdida de peso cuando es comido constantemente y en exceso

3. El almacenamiento de grasa. El exceso de cortisol produce almacenamiento de grasa en el estómago.

## Secuencia de tapeo para reducir el estrés:

Tapee en el punto de karate:

Aunque mi mente está confusa, tengo demasiadas cosas en mi cabeza, quiero encontrar claridad y paz

Aunque me siento muy mal con todas las cosas que tengo que hacer, quiero encontrar paz ahora

Aunque tengo demasiadas cosas que hacer ahora, estoy abierto a calmarme y comenzar a pensar más claramente

Ahora tapeamos la secuencia:

1. Tantas cosas que tengo que hacer
  2. Me siento tan estresado
  3. Cómo voy a poder hacer todo lo que tengo que hacer?
  4. Todas estas cosas pendientes que debo hacer
  5. Me están causando mucho estrés
  6. Estoy perdiendo claridad mental
  7. Puedo pensar mejor si no estoy apurado y tengo claridad mental
  8. Pero mi vida es una emergencia
- 
1. Yo sé que algunas cosas deben de ser hechas ahora
  2. Y otras mañana
  3. Pero yo estoy decidiendo hacer todo ahora
  4. No sería mejor si todo se pudiera solucionar de otra manera
  5. Sin necesidad de sentirme tan estresado?
  6. Pero yo sigo sintiendo esta urgencia
  7. Qué pasaría si me ocupara de las cosas que puedo hacer ahora?
  8. Si me pudiera relajar un poco?
- 
1. Poner las cosas en otro lugar?
  2. Tener otra perspectiva?
  3. Qué pasaría si pudiera vivir mi vida sin este apuro?
  4. Si pudiera enlentecer todo un poco?
  5. No necesito toda esta adrenalina para mantenerme motivado
  6. Me siento más en control cuando estoy relajado
  7. Cuando estoy tranquilo
  8. Por eso elijo ahora liberarme de esta urgencia

1. Elijo ahora pensar en lo que puedo solucionar ahora
2. Liberar todo este estrés
3. Yo elijo ahora tener claridad mental y paz
4. Yo elijo ahora elegir sentirme relajado sabiendo que soy muy inteligente y responsable
5. Yo elijo ahora sentirme en paz y seguro de mi mismo
6. Yo puedo sentir claridad mental y determinar lo que es importante hacer ahora y enfocarme en eso
7. Yo elijo sentir paz
8. Yo ahora estoy en paz

## **Insomnio**



El insomnio ha sido desde hace mucho tiempo asociada con la obesidad y el aumento de peso. Cuando no dormimos no podemos recuperar la energía. El no dormir produce una disminución de los niveles de la hormona de crecimiento.

La hormona de crecimiento es una proteína que ayuda a regular la cantidad de grasa en el cuerpo en los adultos. Con menos hormona de crecimiento, reducimos la habilidad de eliminar grasa y aumentar la masa muscular.

Cuando no dormimos bien el cuerpo no es capaz de metabolizar los carbohidratos, lo que lleva a un almacenamiento mayor de grasa corporal

El insomnio surge debido a diferentes causas. Algunas de las causas más comunes incluyen:

1. Conflictos de pareja, crisis laboral, sentirse con presión para terminar algo, etc
2. Dieta pobre donde no consumimos alimentos sanos

3. Hábitos que no nos ayudan como ser no establecer una rutina para dormir. Dormir con luces prendidas y en lugares dónde hay muchos ruidos. No tener una cama cómoda, tener el cuarto muy frío o muy caluroso, etc.
4. Consumo de drogas y mucho alcohol y cafeína, estimulantes, etc
5. Estilo de vida que no nos apoya como ser trabajar de noche.
6. No hacer ejercicio físico y comer mucho y muy tarde antes de ir a dormir.

## Secuencia de tapeo para el insomnio

Tapee en el punto de karate

Aunque no puedo dormir, yo me acepto y apruebo a mi mismo

Aunque me siento preocupado y no puedo dejar de pensar en este problema, yo me acepto a mi mismo y como me siento

Aunque no importa lo que haga no puedo dormirme, yo elijo ahora amarme y aceptarme a mi mismo inclusive con este problema de insomnio

Luego en los puntos del cuerpo

1. No puedo dormir
2. No puedo dormir
3. Me siento ansioso
4. No puedo dormir
5. Esta ansiedad
6. No duermo
7. No puedo dormir
8. Nunca voy a poder dormir

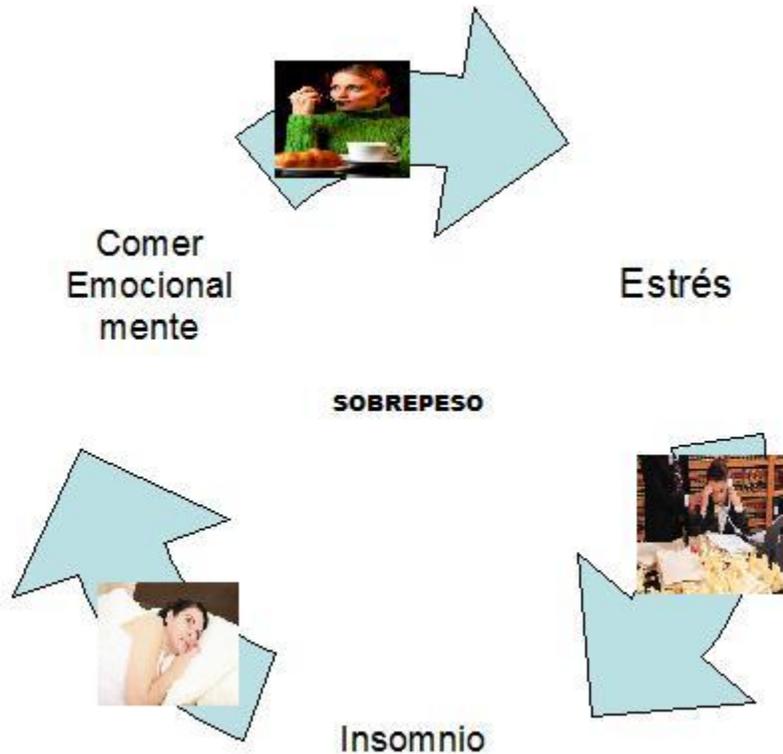
1. Estos problemas para dormir
2. No puedo dormir
3. Toda esta ansiedad de no poder dormir
4. Nunca voy a poder dormir
5. No puedo dormir
6. Estos problemas para dormir
7. Y elijo ahora sentirme somnoliento
8. Yo elijo dormir fácilmente

1. Yo elijo sentir sueño
2. Yo me siento somnoliento
3. Yo me duermo fácilmente y sin esfuerzo
4. Yo me estoy durmiendo

5. Yo elijo ahora dormir fácilmente y sin esfuerzo y me siento en paz
6. Yo siento sueño
7. Yo elijo dormir en paz
8. Gracias Dios que ahora puedo dormir fácilmente y sin esfuerzo

# Conclusión

El tema de adelgazar es un tanto complejo pero puede corregirse. Para poder comenzar esta jornada es muy importante que comencemos a eliminar tres factores principales que nos impiden perder de peso:



Una vez que avancemos y podamos eliminar estos factores, aunque no sea totalmente pero tal vez erradicarlos un 70 % de nuestra vida, nos sentiremos más relajados y mucho más en paz con nosotros mismos.

Las dietas simplemente no funcionan porque el 95% de las personas que bajan de peso con dietas lo vuelven a recuperar en 1 o 5 años. Además algunas son peligrosas porque eliminan por completo nutrientes que necesitamos.

Está comprobado que el sobrepeso o la obesidad son causadas por traumas del pasado.

Por lo tanto es fundamental que cambiemos nuestro estado mental. Esto significa que aprendamos a eliminar las causas de nuestro sobrepeso que nos

[www.autoayuda-eft.com](http://www.autoayuda-eft.com)

producen el comer compulsivamente y emocionalmente. Que eliminemos el estrés y aprendamos tener hábitos saludables para dormir.

## **Acerca de Carla Valencia**

La experiencia profesional de Carla incluye 15 años trabajando como Analista de Sistemas y Escritor Técnico con Empresas de Exportación-Importación y Manufactureras.

Entrenada en Psicología Energética y varias escuelas de Desarrollo Personal, su pasión es escribir acerca de sus experiencias personales y temas relacionados con autoestima y autoayuda para ayudar a las personas a lograr un nivel mejor de felicidad y amor en sus vidas.

Carla tiene el Certificado EFT-CC y durante más de 15 años ha practicado Ho'oponopono, Técnicas de Liberación Emocional, Riberthing, Shadow Work y Meditación.

Carla publicó su primer libro cuando tenía 23 años, "Amémonos como Somos". Es autora de los libros: The Boost your Self-Esteem Workbook, y Self Esteem from the Inside Out.

Autora y escritora de los sitios web Building Self Esteem, The Emotions, La Autoestima y Autoayuda-eft. Ella vive en Toronto, Canadá is es miembro de la Association for the Advancement of Meridian Energy Techniques.

Su pasión: "Dar su experiencia personal a los otros", su expresión: "Mi vida es mi enseñanza".

E-mail: [webmaster@autoayuda-eft.com](mailto:webmaster@autoayuda-eft.com)

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