

Técnicas de Liberación Emocional para superar el Perfeccionismo

Por Carla Valencia

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

Copyright © 2009 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, fotocopidora, grabadora o de otra manera, sin la autorización por escrito del autor.

Copyright© 2009. Autoayuda-eft . Todos los derechos reservados.

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

Renuncia Legal de Responsabilidad

La información contenida en el presente ejemplar está desarrollada solamente con fines educativos.

Este protocolo no es un sustituto para aconsejar, la evaluación psicológica o la psicoterapia. Este protocolo está diseñado para proporcionar la información y una nueva idea para realizar el tapeo.

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.

“El protocolo abreviado de las Técnicas de Liberación Emocional”

A continuación voy a describir cuál 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.

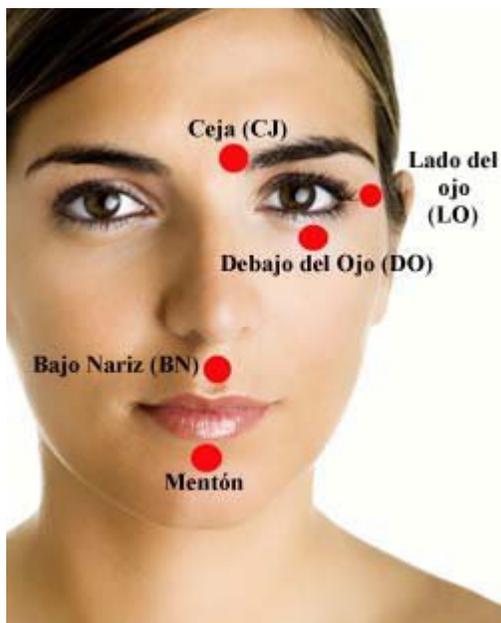
Por favor diríjase a la página dónde presento las fotos para mas claridad:
<http://www.autoayuda-eft.com/que-es-eft.htm>



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



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 de los pezones en el lado del cuerpo

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:

1. Crear una frase donde explique su problema
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 mi misma.”

Luego hacemos la secuencia:

- 1 = Lado de la ceja. (inserte aquí el problema)
- 2 = Lado del ojo. (inserte aquí el problema)
- 3 = Debajo del ojo. (inserte aquí el problema)
- 4 = Debajo de la nariz (inserte aquí el problema)
- 5 = Debajo de la boca (inserte aquí el problema)
- 6 = Clavícula – (inserte aquí el problema)
- 7 = Debajo del brazo (inserte aquí el problema)
- 8 = sobre la cabeza (inserte aquí el problema)**

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 = Lado de la ceja. (inserte el problema) restante
- 2 = Lado del ojo. (inserte el problema) restante
- 3 = Debajo del ojo. (inserte el problema) restante
- 4 = Debajo de la nariz (inserte el problema) restante
- 5 = Debajo de la boca (inserte el problema) restante
- 6 = Clavícula – (inserte el problema) restante
- 7 = Debajo del brazo (inserte el problema) restante
- 8 = sobre la cabeza (inserte el problema) restante**

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

Técnicas de Liberación Emocional para superar el Perfeccionismo

"Cualquier cosa que tengamos que aprender debe ser aprendido como una consecuencia de una experiencia. Los seres humanos aprendemos de nuestros errores." Buckminster Fuller

El perfeccionismo es un signo de baja autoestima. Es cuando sentimos que ningún esfuerzo que hacemos es suficiente. Cuando creemos que todo lo que hacemos debe ser perfecto. Si usted es un perfeccionista tendrá miedo de cometer errores o sentirse humillado. Sentirá que no tiene el tiempo suficiente para hacerlo mejor.

Cuando usted demanda perfección de si mismo , se volverá intolerante con los errores de los demás y esto lo llevará a tener problemas en sus relaciones.

El miedo al fracaso es una de las principales razones del perfeccionismo. El miedo de cometer errores que lleva a perder oportunidades para aprender y crecer. El miedo al rechazo y la famosa lista de "debería".

Este tapeo lo ayudará a relajarse más y eliminar miedos que lo mantienen atados a este comportamiento.

Antes de comenzar piense en una situación que lo mantiene con este miedo a fracasar y luego mida la intensidad en una escala de 0 a 10. Recuerde escribir esta intensidad para poder compararla con los subsiguientes tapeos.

Algunos consejos:

- Sea persistente
- Tome mucho agua

Primera secuencia de Tapeo para superar el Perfeccionismo

Repita la siguiente frase tres veces en voz alta mientras tapea en el punto de karate:

“Aunque nunca me doy permiso para cometer errores”, yo profunda y completamente me acepto a mi mismo.

“Aunque tengo miedo de cometer errores ”, yo elijo liberarme de este miedo.

“Aunque yo creo que si no lo hago bien no debo hacerlo”, yo elijo ahora liberarme de esta necesidad y concentrarme en lo que yo quiero

A continuación tapee los puntos en el cuerpo:

1 = Lado de la ceja – “Debe ser hecho perfecto”

2 = Lado del ojo – “Yo no puedo cometer errores”

3 = Debajo del ojo – “Desde hace tanto tiempo que he estado tratado de que sea perfecto”

4 = Debajo de la nariz – “Que pasaria si descubro que no lo hize perfecto?”

5 = Debajo de la boca – “Cometer errores me asusta ”

6 = Clavícula – “Que pasaria si me doy permiso para cometer errores?”

7 = Debajo del brazo – “No sé como me sentiria”

8 = Sobre la cabeza – “Me permito ahora ser yo mismo”.

Respiramos profundamente. Cuando terminamos, medimos la intensidad. ¿qué siente?

. Si la intensidad no ha bajado a cero realice la segunda secuencia.

Segunda secuencia de tapeo para superar el Perfeccionismo

Repita la siguiente frase tres veces mientras tapea en el punto de karate:

“Aunque todavía nunca me doy permiso para cometer errores”, yo profunda y completamente me acepto a mi mismo.

“Aunque todavía tengo miedo de cometer errores ”, yo elijo liberarme de esta necesidad.

“Aunque todavía yo creo que si no lo hago bien no debo hacerlo”, yo elijo ahora liberarme de esta necesidad y concentrarme en lo que yo quiero

A continuación tapee los puntos en el cuerpo:

- 1 = Lado de la ceja – “Restante idea que todo debe ser perfecto”
- 2 = Lado del ojo – “Yo libero mi creencia de que no puedo cometer errores”
- 3 = Debajo del ojo – “Yo libero mi miedo de cometer errores”
- 4 = Debajo de la nariz – “Restante miedo , que pasaría si descubro que no lo hice perfecto?”
- 5 = Debajo de la boca – “Restante miedo de cometer errores ”
- 6 = Clavícula – “Me doy permiso ahora para cometer errores”
- 7 = Debajo del brazo – “Me siento muy bien y relajado sabiendo que puedo cometer errores”
- 8 = Sobre la cabeza – “Me permito ahora ser yo mismo y liberar este miedo de cometer errores”.

Seguimos tapeando y midiendo la intensidad hasta que llegue a cero. Mientras tapeamos este miedo de fracasar seguramente surgirán otras creencias o imágenes o recuerdos con respecto a este tema. **Tome nota, usted debe por lo tanto tapear con todo esto .**

Afirmaciones

Realizar las afirmaciones una vez que hemos liberado la parte negativa es una manera excelente para instalar lo positivo.

1 = Lado de la ceja – “Yo no soy perfecto, nadie es perfecto”

2 = Lado del ojo – “Yo me acepto tal como soy ahora”

3 = Debajo del ojo – “Está bien cometer errores!”

4 = Debajo de la nariz – “Aunque cometa errores los demás me aman y respetan”

5 = Debajo de la boca – “Estoy haciendo lo mejor que puedo”

6 = Clavícula – “Más me relajo y me siento en paz, mejor me siento acerca de mi mismo”

7 = Debajo del brazo – Todos los días y de todas las maneras me vuelvo más tolerante con los errores de los demás”

8 = Sobre la cabeza – “Yo me acepto a mi mismo ahora con todas mis virtudes e imperfecciones ”.

Consejos

1. Tráese a usted mismo como a su mejor amigo.
2. No se imponga metas imposibles. Esto lo llevará a vivir un círculo vicioso de que no es lo suficientemente bueno. Empiece con metas pequeñas y felicítese por haberlas logrado. Manténgase concentrado en el proceso en vez de obsesionarse con el resultado. Aprenda de sus errores y comience nuevamente.
3. Recuerde que cometer errores es la manera en que nos desarrollamos y crecemos. Usted tiene el derecho a equivocarse.
4. **Recuerde esta frase: El miedo siempre esta detrás del perfeccionismo. Enfrentar sus miedos y permitirse a usted mismo el derecho de ser humano, paradójicamente lo hara sentirse feliz y mas productivo**

Libros por Carla Valencia

		
<p>Libro de Técnicas de liberación emocional : Técnicas de Liberación Emocional - EFT Sanación emocional Ejercicios prácticos http://www.autoayuda-eft.com/libro-de-tecnicas-de-liberacion-emocional-espanol.htm</p>	<p>Cuaderno de ejercicios para aumentar la autoestima. http://www.laautoestima.com</p>	<p>Afirmaciones para aumentar la Autoestima http://www.laautoestima.com/afirmaciones-aumentar-autoestima.htm</p>