

7 Secretos Para Mantenerse Motivado



EFT TAPPING

Por Carla Valencia

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

DO NOT COPY

Copyright © 2016 by Carla Valencia. Todos los derechos mundiales reservados.

ISBN-13: 978-1533359346

ISBN-10: 1533359342

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

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.

Renuncia Legal de Responsabilidad

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

Este contenido no es un sustituto para aconsejar, realizar evaluación psicológica o psicoterapia.

Se vende con la comprensión que el autor no está rindiendo servicios psicológicos ni médicos. Si se requieren los servicios psicológicos, por favor entre en contacto con su profesional de salud mental para tales servicios. No utilice este libro para diagnosticar o tratar problemas mentales o físicos sin consultar a un profesional adecuado. No realice ejercicio físico ni cambio de alimentación sin consultar a su Médico de Cabecera.

Contenido

Introducción	5
El protocolo abreviado de las Técnicas de	6
Liberación Emocional.....	6
7 Secretos para Mantenerse Motivado	10
Secreto #1: Mantenga una Autoestima Saludable.....	10
Tapping #1: Diálogo Interno Negativo	11
Tapping #2: No me gusto a mi mismo	Error! Bookmark not defined.
Tapping #3: No merezco tener éxito.....	Error! Bookmark not defined.
Secreto # 2: Tenga Fe en usted mismo, en lo que usted puede hacer y en las cosas que usted cree.....	Error! Bookmark not defined.
Tapping #4: Creo en mi mismo.....	Error! Bookmark not defined.
Secreto # 3: Lea Libros Motivacionales	Error! Bookmark not defined.
Secreto #4: Compita con Usted Mismo no con los demás... Error! Bookmark not defined.	
Tapping #5: Compararse con los demás	Error! Bookmark not defined.
Secreto # 5: Prémiese.	Error! Bookmark not defined.
Secreto # 6: Haga las cosas por razones importantes para usted.....	Error! Bookmark not defined.
Secreto # 7: Conéctese con personas positivas ...	Error! Bookmark not defined.
Tapping #6: Personas que nos critican mucho..	Error! Bookmark not defined.
Tapping #7: Gratitud	Error! Bookmark not defined.

Introducción

"La motivación te mantiene en movimiento, y el hábito te lleva a dónde quieres ir. Haz de la motivación un hábito y llegarás más rápido y disfrutarás más el viaje hacia la realización de tus metas."
Zig Ziglar.

Es fundamental que nos mantengamos motivados para lograr lo que queremos en la vida, pero muy frecuentemente nos mantenemos encerrados en nuestra zona de confort y por eso nos desanimamos.

Nos encanta sentirnos motivados pero odiamos el proceso por el que tenemos que pasar para hacer lo que necesitamos hacer para lograr lo que queremos.

Pero no importa cómo se sienta usted existen muchas maneras para mantenerse motivado

Las personas tienen diferentes problemas con respecto a la motivación.

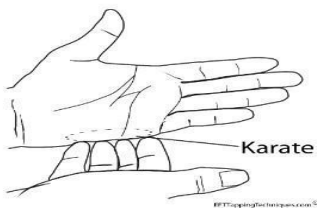
Para muchas personas es muy difícil comenzar algo, ya sea un proyecto o una meta que se han puesto. Para otras personas terminar algo que comenzaron es lo que más les cuesta.

Cuando tenemos problemas para mantenernos motivados aplique estos 7 secretos que le voy a detallar a continuación

El protocolo abreviado de las Técnicas de Liberación Emocional

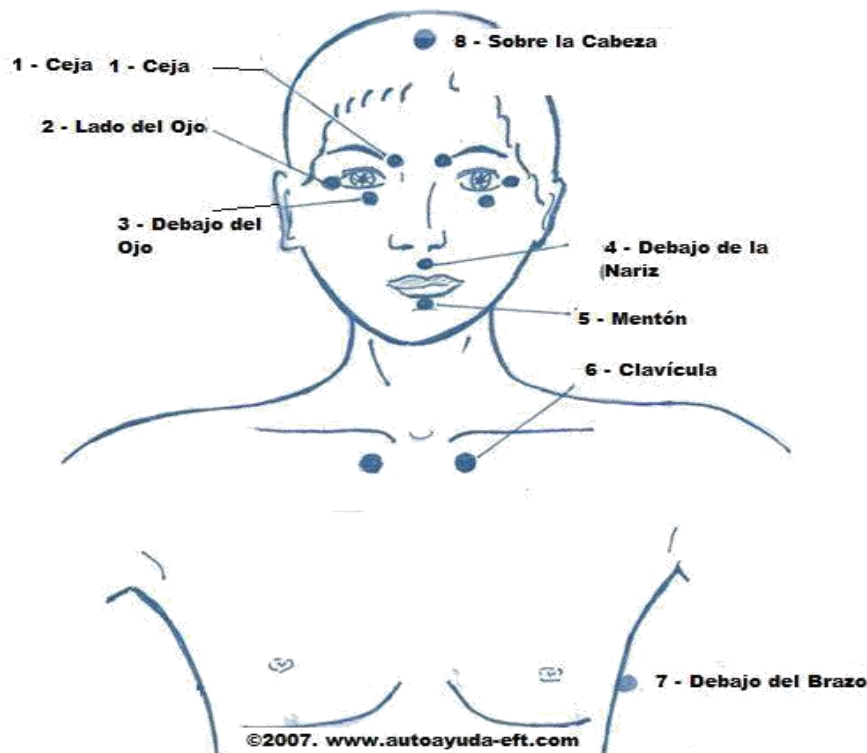
Por favor diríjase a la página donde está el video en donde explico el protocolo abreviado en : <http://www.autoayuda-eft.com/eft-pasos-abreviados.htm>

Las secuencias de tapeo que incluyo en este libro electrónico no utilizan ni el lado del cuerpo ni arriba de la cabeza.



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 más 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

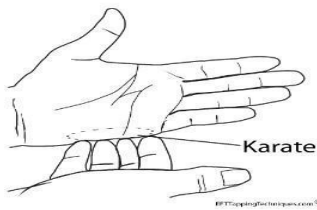
Consulte por favor los siguientes videos si necesita ayuda en cómo aplicar la técnica de liberación emocional para verlo en forma práctica:

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:

Crear la frase



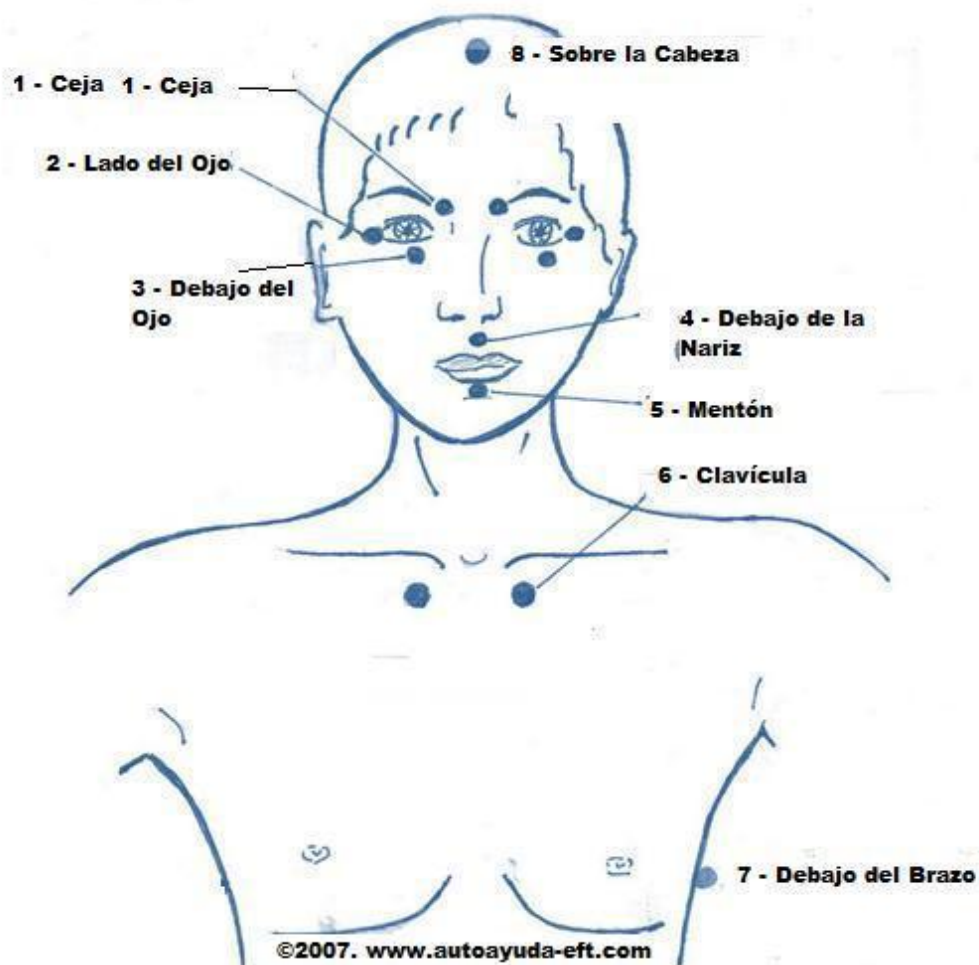
Medir la intensidad: De 0 a 10

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 mí 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
- por 8 = Sobre la Cabeza (Inserte problema) - Restante

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

También utilizaré tapping dónde 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.

7 Secretos para Mantenerse Motivado

Secreto #1: Mantenga una Autoestima Saludable.



“Para tener una verdadera autoestima debemos concentrarnos en nuestros éxitos y olvidar los errores del pasado”.

Denis Waitley.

Usted puede poner excusas todos los días como ser: “No me siento bien”, “No soy lo suficientemente inteligente”, “No tengo Fé en mí mismo”, etc. Luego con el tiempo de tanto repetir estas frases todos los días usted comenzará a creerlo y estas creencias se vuelven parte de su usted mismo.

Una manera de mantener una autoestima saludable es no aceptar de ninguna manera este diálogo interno negativo. Cuando usted comience a tener este diálogo interno, reflexione unos instantes y busque una manera de pensar en algo más positivo.

La motivación depende de la relación que tengas contigo mismo. A continuación le daré tres tapping fundamentales para mantener su autoestima saludable.

Tapping #1: Diálogo Interno Negativo

Antes de comenzar el tapping concéntrese y piense en todas las cosas negativas que se dice a usted mismo constantemente

Comience el tapping en el punto de karate

Aunque yo me critico a mi mismo constantemente, qué pasaría si en vez de criticarme me digo cosas buenas acerca de mi?

Aunque yo me critico a mi mismo constantemente, yo me amo y acepto de todas maneras

Aunque yo me critico a mi mismo yo elijo ahora liberar esta necesidad de criticarme y tratarme mejor

Ahora en los puntos del cuerpo

1. Ceja Nunca puedo encontrar nada bueno en mi
 2. Lado del ojo: Una parte de mí siempre me critica
 3. Debajo del ojo: Me he acostumbrado a tener un diálogo interno negativo
 4. Debajo de la nariz: Sigo diciendo que me quiero sentir bien
 5. Mentón: Pero sigo criticándome todo el tiempo
 6. Clavícula Esta crítica constante
-
1. Ceja Siento miedo de que si no me critico
 2. Lado del ojo: Alguien más lo va a hacer
 3. Debajo del ojo: No importa lo que haga
 4. Debajo de la nariz: Siempre cometo un error
 5. Mentón: Esta crítica constante
 6. Clavícula Que tal vez de muy pequeño
-
1. Ceja Fué lo que siempre escuché
 2. Lado del ojo: Toda esta presión
 3. Debajo del ojo: De ser un niño bueno
 4. Debajo de la nariz: De sentirme aceptado y querido
 5. Mentón: Este temor interior
 6. Clavícula De sentirme rechazado