

Atraer Más Dinero Usando EFT

Simple protocolos para crear más dinero en su vida

Por Carla Valencia-EFT-CC
<http://www.autoayuda-ef.com>

Copyright 2013 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.

DO NOT COPY

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. 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.

DO NOT COPY

TABLA DE CONTENIDO

	INTRODUCCION	5
TECNICA DE LIBERACION EMOCIONAL.....		7
Cómo medir la intensidad del problema.....		13
SECUENCIA DE TAPPING		15
1. Bloqueos con el dinero.....		15
2. El dinero me estresa.....	Error! Bookmark not defined.	
3. Víctima de circunstancias financieras.....	Error! Bookmark not defined.	
4. Repelo el dinero	Error! Bookmark not defined.	
5. Relación amor odio con el dinero.....	Error! Bookmark not defined.	
6. Mentalidad de pobreza.....	Error! Bookmark not defined.	
7. Sacrificarme por el dinero.....	Error! Bookmark not defined.	
8. Envidia a la gente que tiene mucho dinero.....	Error! Bookmark not defined.	
9. Es muy difícil ganar dinero.....	Error! Bookmark not defined.	
10. Nunca tengo suficiente dinero	Error! Bookmark not defined.	
11. Nunca tuve suficiente dinero	Error! Bookmark not defined.	
12. Nunca tengo lo que quiero.....	Error! Bookmark not defined.	
13. No quiero ser desleal a mi familia.....	Error! Bookmark not defined.	
14:Recibí dinero en vez de amor.....	Error! Bookmark not defined.	
15: Mis padres peleaban por el dinero.....	Error! Bookmark not defined.	
16. Zona de Comfort.....	Error! Bookmark not defined.	
LAS 3 EMOCIONES CLAVES QUE BLOQUEAN EL DINERO.....	Error!	
Bookmark not defined.		
Afirmaciones para atraer más dinero	Error! Bookmark not defined.	
Acerca de Carla Valencia	Error! Bookmark not defined.	
Otros Libros de Carla Valencia.....	Error! Bookmark not defined.	

INTRODUCCION

Los problemas con el dinero son el resultado de creencias limitantes que se encuentran en el subconciente. Los pensamientos negativos como ser por ejemplo: Yo nunca tengo suficiente dinero, crean bloqueos en el sistema energético del cuerpo. Su mente subconciente es muy poderosa y responde a sus creencias. Por lo tanto si usted cree que ganar dinero es difícil, su mente subconciente acepta esto como realidad y crea las circunstancias en su vida que lo van a llevar a tener dificultades para ganar dinero.

EFT lo va a ayudar a eliminar esta energía atascada mientras le envía mensajes a la mente subconciente. Lo va a ayudar a eliminar creencias negativas y cambiar patrones de comportamientos que lo están llevando ahora a tener dificultades con el dinero.

Por favor tome el tiempo necesario para realizar este programa, algunas sugerencias:

- 1) Enfóquese en un tapeo por día, no haga todos los tapeos en un día
- 2) Cada vez que realiza un tapeo diario debe medir la intensidad en una escala de 0 a 10, anotar en un papel y seguir tapeando hasta que la intensidad llegue a cero.
- 3) Una vez llegado a cero puede hacer las afirmaciones positivas
- 4) Tome mucha agua.

- 5) Realice los tapeos en un lugar tranquilo donde nadie lo moleste
- 6) Anote en un papel imágenes y recuerdos que aparecen y tapee los mismo antes de seguir adelante .
- 7) Sea persistente, si persiste logrará el éxito

Ejemplo:

Comience con el tapping #1. Realice el tapping y lleve la intensidad a cero. Si quiere puede tapear a la mañana, a la tarde y a la noche. Mantenga este tapeo y no realice el día 2. Y así sucesivamente, un tapping por día.

Sabía usted que nuestras creencias que tenemos en nuestro subcociente se vuelven realidad?. Si usted cree que nos es suficientemente bueno o que usted no merece dinero usted va a crear esta realidad.

Las Técnicas de Liberación Emocional son una herramienta que le van a permitir cambiar sus creencias y expectativas para que usted pueda comenzar a crear lo que desea en su vida. Recuerde que si usted cree en la escases de dinero usted va a vivir en la escases. Pero la clave es la persistencia, pruebe estos tapeos por 30 días antes de que llegue a la conclusión de que no sirven.

TECNICA DE LIBERACION 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.

El protocolo abreviado de las Técnicas de Liberación Emocional

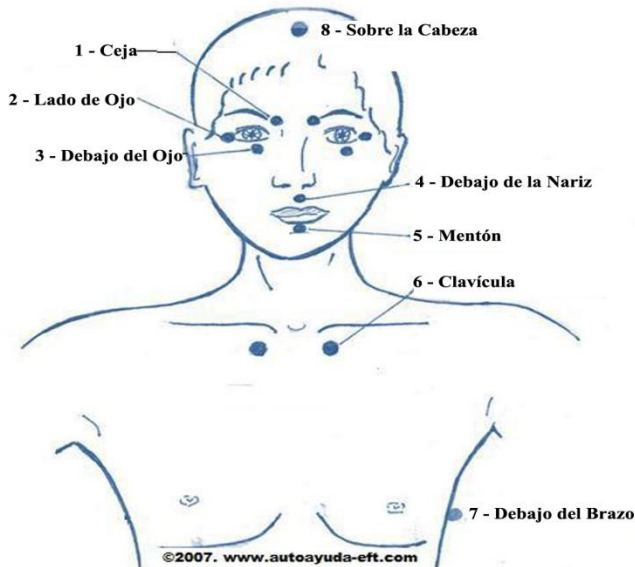
A continuación voy a describir cual es el protocolo abreviado para poder utilizar la Técnica de Liberación Emocional:

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 pagina donde presento las fotos para mas 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.



0 = Punto del pecho (clavícula)- En el ángulo formado por la clavícula y el Clavícula.

Suavemente ponga los dedos y sienta la parte mas 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

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-ef.com/ef-pasos.htm>

Video # 2: <http://www.autoayuda-ef.com/ef-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:

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

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. De acuerdo a mi experiencia yo utilizo esta secuencia abreviada para eliminar emociones diarias sobre problemas que surgen en el día.

Sin embargo, si necesito trabajar sobre un problema más difícil, utilizo la secuencia completa incluyendo el procedimiento gama. En el caso de que usted se encuentre en un lugar donde no pueda repetir las frases en voz alta, simplemente imagine los puntos y tapee con sus pensamientos realizando el procedimiento abreviado.

Debido a que la palabra dinero tiene mucha connotación emocional, aplicar las Técnicas de Liberación Emocional es uno de los recursos más exitosos. La relación que tenemos con el dinero está determinada básicamente por creencias y emociones.

Las creencias las hemos obtenido de nuestros familiares, amigos, la sociedad y la vida en general. Las emociones surgirán a consecuencia de estas creencias y si estas creencias son negativas nuestras emociones también lo serán. Para aclararlo un poco más:

Supongamos que nuestra madre siempre nos dijo que las personas con mucho dinero son déspotas y arrogantes. De tanto escuchar esto y experimentarlo constantemente por eventos que le sucedían a nuestra madre, tomamos estas creencias como propias.

Debido a que esta creencia es negativa y está asociada a nuestra madre nos produce una emoción negativa porque sentimos que “estas personas con mucho dinero eran déspotas y arrogantes con nuestra madre”.

Luego cuando nos volvemos adultos seguimos manteniendo estas creencias que nos van a llevar a crear una realidad que no queremos. Las consecuencias serán:

No quiero tener mucho dinero porque los que lo tienen son déspotas y arrogantes

No quiero tener mucho dinero porque sino lastimare a mi madre
Cuando aplicamos la Técnica de Liberación emocional a estas creencias nos liberamos de la connotación negativa y despejamos nuestra mente para poder ver esta creencia de otra manera. Es decir podemos darnos cuenta de repente que a pesar de esta creencia que tenía nuestra madre hemos conocido numerosas personas con mucho dinero que no son déspotas ni arrogantes.

Por eso creo que la Técnica de liberación emocional es una de las mas efectivas herramientas para liberarnos de conceptos erróneos y mitos que tenemos acerca del dinero que no nos dejan vivir con abundancia y felicidad.

Cómo medir la intensidad del problema

La escala para medir la intensidad es una escala de 0 a 10. Dónde 0 = no existe malestar o incomodidad, y 10= el malestar o incomodidad del problema es muy alto

Con esta escala usted también puede medir si una creencia negativa es verdadera o falsa.

La importancia de esta escala es que lo va a ayudar a ver el progreso que realiza cuando utiliza EFT.

La podemos utilizar de la siguiente manera:

La ansiedad que siente en una escala de 0 a 10

La rabia que siente en una escala de 0 a 10

La creencia negativa en una escala de 0 a 10

Antes de comenzar el tapping mida la intensidad. No mida la intensidad en base a lo usted debería sentir o no sentir. Sea real. Si usted siente rabia, es esta rabia tan alta que ya siente ira?, entonces sería un 10, por ejemplo

Supongamos que usted cree que no merece tener más dinero.

Los pasos para medir la intensidad serían:

- 1) Diga en voz alta: no merezco tener más dinero
- 2) Mida la intensidad (en este caso la verdad de esta creencia) de 0 a 10
- 3) Comience el tapping
- 4) Mida la intensidad nuevamente, ha bajado, es igual o es más alta?
- 5) Identifique si ha surgido algo más, por ejemplo: cuando mi primo me dijo que no merecía tener más dinero
- 6) Tapee con estos eventos
- 7) Realice nuevamente el tapping con el que comenzó, en este caso: no merezco tener más dinero

Es importantísimo que tome su tiempo midiendo la intensidad porque para que EFT sea efectivo , la misma debe llegar a 0.

SECUENCIA DE TAPPING

1. Bloqueos con el dinero

Si usted cree que tiene bloqueos con el dinero usted frecuentemente va a sentir emociones negativas relacionadas con el mismo como ser miedo, rabia culpa o vergüenza.

Por eso es importante que usted tapee este tema.

Mida la intensidad de esta creencia repitiendo en voz alta: Tengo bloqueos con el dinero

Tapee el punto de karate y repita en voz alta:

- Aunque yo creo que tengo bloqueos con el dinero, yo me acepto a mi mismo completamente
- Aunque pareciera que no puedo cambiar mi situación financiera, yo profunda y completamente me amo y acepto a mi mismo
- Aunque me siento atascado financieramente, yo profunda y completamente me amo a mi mismo y acepto como me siento

Ahora realice los tapping en las partes del cuerpo (rondas):

Ceja: Tengo bloqueos con el dinero

Lado del ojo: He tratado todo

Debajo del ojo: Pienso positivamente

Debajo de la nariz: Trabajo duro

Mentón: Gasto poco

Clavícula: Y a pesar de todo esto no tengo suficiente dinero

Debajo del brazo: Siempre gasto más dinero de lo que gano

Sobre la cabeza: No se cual es el problema

Ceja: Quiero mejorar mi situación con el dinero

Lado del ojo: Quiero resolver mis problemas con el dinero

Debajo del ojo: Quiero tener más ingresos de dinero

Debajo de la nariz: Quiero liberarme de estos bloqueos que tengo con el dinero

Mentón: Necesito cambiar en donde pongo mi atención

Clavícula: En vez de enfocarme en mi escases de dinero

Debajo del brazo: Puedo poner mi atención en las bendiciones que tengo en mi vida

Sobre la cabeza: Y puedo comenzar a cambiar mis creencias acerca del dinero

Ceja: Yo elijo ahora creer que yo merezco tener más dinero

Lado del ojo: Yo elijo ahora enfocarme en la abundancia de dinero

Debajo del ojo: Yo elijo ahora creer que mis situación financiera está cambiando

Debajo de la nariz: Yo elijo ahora generar más dinero fácilmente y sin esfuerzo

DO NOT COPY