

Creando Abundancia con EFT

Técnica de Liberación Emocional

Tapeos prácticos para aplicar la Técnica de Liberación Emocional para crear mas abundancia y prosperidad..

Por Carla Valencia

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

Copyright 2013 by Carla Valencia.
<http://www.autoayuda-eft.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, fotocopidora, 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.

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.

Contenido

INTRODUCCIÓN.....	8
CAPITULO 1: “QUE ES LA TÉCNICA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL”	12
CAPÍTULO 2: “EL PROTOCOLO ABREVIADO DE LAS TÉCNICAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL” ..	16
PUNTOS DEL TRATAMIENTO DE EFT	16
COMO TAPEAR LOS PUNTOS PARA EL TRATAMIENTO DE EFT	17
CAPITULO 3: “RELACIÓN CON EL DINERO”	22
CAPITULO 4: “COMO UTILIZAR EFT PARA CREAR MAS ABUNDANCIA DE DINERO EN NUESTRA VIDA”	27
LIBERAR LOS MIEDOS	30
1) <i>Liberar la necesidad de mantener mi presente identidad financiera</i>	<i>31</i>
2) <i>Resistencia al cambio.....</i>	<i>33</i>
3) <i>Miedo de lo que los demás pensarán de mi si cambio.....</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
4) <i>Miedo a lo Nuevo y desconocido.....</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
5) <i>Miedo de ganar mas que suficiente dinero</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
EL PODER.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
1) <i>El poder corrompe a las personas y los vuelve déspotas.....</i>	<i>Error! Bookmark not defined.</i>

LOS QUE TIENEN MUCHO DINERO ES PORQUE ROBARON Y HACEN TRAMPA **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**

1) Las personas que tienen mucho dinero es porque robaron y hacen trampa Error! Bookmark not defined.

EL DINERO ES SUCIO Y ES LA CAUSA DE TODO LO MALO **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**

1) El dinero es sucio y la causa de todo lo maloError! Bookmark not defined.

ES MEJOR DAR QUE RECIBIR .. **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**

1) Es mejor dar que recibir ..Error! Bookmark not defined.

CAPÍTULO 5 : “MAS CREENCIAS QUE NOS BLOQUEAN” ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

Creencia: El dinero no es importante . Error! Bookmark not defined.

1) El dinero no es importante Error! Bookmark not defined.

2) Para ser bueno debo ser pobre..... Error! Bookmark not defined.

3) Si tengo mas dinero que otros , ellos no tendrán suficiente...Error! Bookmark not defined.

4) Para tener mucho dinero debo trabajar duro y sacrificar muchas cosas..... Error! Bookmark not defined.

5) Debo ser humilde y no esperar ninguna recompensa por mis esfuerzos..... Error! Bookmark not defined.

6) Los que tienen mucho dinero lo hicieron a expensas de los demás....Error! Bookmark not defined.

- 7) Hay que ahorrar dinero por si algo malo sucede..... **Error! Bookmark not defined.**
- 8) Esta bien gastar dinero para mi familia pero si lo hago para mi soy egoista..... **Error! Bookmark not defined.**
- 9) Secuencia de tapeo para la creencia: No merezco tener mucho dinero.. **Error! Bookmark not defined.**
- 10) El dinero escasea..... **Error! Bookmark not defined.**
- 11) Hay que nacer con dinero para ser rico **Error! Bookmark not defined.**
- 12) Mi familia y amigos me van a rechazar si tengo mucho dinero **Error! Bookmark not defined.**
- 13) Las personas espirituales no les importa el dinero ... **Error! Bookmark not defined.**
- 14) Se necesita dinero para hacer mas dinero **Error! Bookmark not defined.**
- 15) Nunca tengo suficiente dinero **Error! Bookmark not defined.**
- 16) Nunca puedo tener lo que quiero... **Error! Bookmark not defined.**
- 17) No merezco ser feliz y exitoso **Error! Bookmark not defined.**
- 18) Necesito que alguien me salve de mi situacion financiera..... **Error! Bookmark not defined.**
- 19) Secuencia de tapeo para la creencia: Si tengo mucho dinero traicionaré a mi padre que nunca lo tuvo .. **Error! Bookmark not defined.**

20) *Tener mucho dinero complica la vida*
.....*Error! Bookmark not defined.*

CONCLUSIÓN ..ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

BIBLIOGRAFIA:ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

OTROS LIBROS POR CARLA VALENCIA**ERROR!**
BOOKMARK NOT DEFINED.

ACERCA DE CARLA VALENCIA **ERROR! BOOKMARK NOT**
DEFINED.

Introducción

“La abundancia no es algo que usted adquiere. Es algo con lo que nos conectamos”. Wayne Dyer.

Esta usted conectado o desconectado a la abundancia?. Tiene una mentalidad de escasez o de abundancia?. Muchos de nosotros creemos que la abundancia cuando nos referimos preferentemente al dinero es un tema de suerte. Nos lamentamos de no haber nacido en una familia adinerada o que no nos ganamos el loto y muchas cosas más.

La abundancia de dinero no es cuestión de suerte. La abundancia de es una conexión que tenemos con el mismo.

Que piensa usted acerca del dinero?. Que piensa acerca de la gente con mucho dinero? ¿Cuál es el concepto que usted tiene del poder?.

Debido a que la abundancia de dinero no es suerte sería interesante comenzar a hacernos ciertas preguntas al respecto. Para poder conectarnos con el dinero y la abundancia en general necesitamos estar claros con respecto a las ideas que tenemos del mismo.

Antes de comenzar con estos cuestionamientos me gustaría dar una explicación sobre que es la Técnica de Liberación Emocional para todos aquellos que no tienen experiencia utilizando la misma.

Para las personas nuevas en este tema aconsejo que bajen el manual gratis de EFT. También pueden obtener mi libro de Técnicas de Liberación Emocional: EFT Sanación Emocional, donde explico que es EFT, como se utiliza y variadas aplicaciones de las mismas en: <http://www.autoayuda-eft.com/libro-de-tecnicas-de-liberacion-emocional-espanol.htm>.

He dividido este libro electrónico en dos partes principales.

1. En la primera parte explicaré que es la Técnica de Liberación Emocional en forma abreviada porque vamos a utilizarla con el tema de la abundancia de dinero.
2. En la Segunda parte le daré al lector una serie de preguntas para que pueda comenzar a tener claro cual es su relación con el dinero y una vez finalizado esto le daré tapeos para que pueda comenzar a utilizar la Técnica de Liberación Emocional para poder lograr mas abundancia de dinero en su vida.

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

1. Asegúrese que sabe como utilizar la Técnica de Liberación Emocional
2. Conteste las preguntas sobre la relación con el dinero.

3. Tome una secuencia de tapeo, por ejemplo: “Secuencia de tapeo liberar la necesidad de mantener mi presente identidad financiera”. 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.
4. Luego pase a la siguiente secuencia de tapeo y así sucesivamente.

¿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 sus ingresos aumentan de formas inesperadas. Que no se siente tan preocupado por las cuentas que tiene que pagar. Que se asocia con personas con dinero y no se siente incómodo y muchos cambios mas.

Visite mi video de como crear mas abundancia con EFT: <http://www.autoayuda-eft.com/video-eft-abundancia.htm> . El mismo le ayudará a despejar algunos conflictos.

Recuerde que lo mejor es perseverar y llegar a la raíz del problema. Todos los tapeos en este libro electrónico fueron creados y practicados por mi con notables resultados. Si mientras está utilizando las secuencias de tapeo tiene problemas y no puede avanzar o preguntas y dudas no dude en contactarme: webmaster@autoayuda-eft.com . 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.

Deseándole abundancia y prosperidad en su vida,

Carla Valencia. <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.

DO NOT COPY

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 comfortable.

Por favor diríjase a la pagina donde presento las fotos para mas claridad: <http://www.autoayuda-eft.com/ques-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 esternón. 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

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 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 dificultoso, 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.

DO NOT COPY

Capítulo 3: “Relación con el dinero”

“El dinero es un resultado, la abundancia es un resultado, la salud es un resultado, la enfermedad es un resultado, su peso es un resultado. Vivimos en un mundo de causa y efecto”. Harv Eker

La relación que tenemos con el dinero va a ser un determinante de como nos relacionamos con él y de la cantidad de dinero que nos vamos a permitir tener. Como en cualquier relación con una persona nuestras creencias y preconceptos determinarán el éxito o fracaso de esa relación.

Muchos de nosotros fuimos educados con la creencia que la abundancia de dinero es simplemente suerte o trabajo muy duro. Si seguimos pensando de esta manera nunca podremos tener abundancia de dinero puesto que consideramos que no tenemos suerte y si lo pensamos bien no queremos trabajar muy duro.

Sin embargo la vida demuestra lo contrario. Hay personas que parecen atraer el dinero muy fácilmente y otras que aunque no trabajan muy duro tienen mucho dinero.

Creo que existen muchos conflictos con la palabra dinero y estos conflictos surgen debido a como hemos sido educados, lo que nuestros padres y familiares e incluso amigos nos transmitieron.

Su situación financiera esta relacionada con sus

Pensamientos -> creencias -> emociones que producen su comportamiento.

Que piensa usted acerca del dinero?. Tal vez usted contestaría que quiere tener mucho dinero pero a la vez tiene miedo porque algo malo va a pasar. O tal vez diga que tener mucho dinero no es bueno pero a la vez necesita el dinero. Todos estos conflictos de pensamientos crean confusión y si estamos confundidos no vamos a poder crear el dinero que queremos.

Yo crecí en una familia donde mi padre era el proveedor y mi madre ama de casa. En casa creían fuertemente tanto mi madre como mi padre que la mujer no debe ganar dinero y si lo hace se quedará soltera y sola. Mi padre siempre me dijo: “No te preocupes por el dinero un hombre que te quiera te lo va a dar”.

Antes mencionamos que los pensamientos, creencias y emociones producen un comportamiento.

- Mis pensamientos eran: “No debo ganar dinero”.
- Mis creencias: “Si gano dinero me voy a quedar soltera y sola”. “Un hombre que me quiera me va dar dinero”.
- Mis emociones: “Miedo a ganar dinero”.

- Mi comportamiento: “Buscaré situaciones que me lleven a no ganar dinero”.

Todo esto por supuesto es muy inconsciente y lo veremos claramente cuando decidamos cuestionar nuestras creencias y pensamientos.

Por eso creo que es fundamental un poco de introspección y revisión de nuestras creencias, pensamientos y emociones para poder darnos cuenta cuales son los bloqueos que no nos permiten tener el dinero que deseamos.

A continuación voy a realizarle algunas preguntas que lo ayudaran a decidir:

Preguntas sobre el dinero en si mismo:

1. Cree usted que el dinero es sucio, alguna vez le dijeron en su casa que se lave las manos porque tocó dinero?
2. Cree usted que el dinero corrompe a las personas?
3. Cree usted que el dinero no es fácil de conseguir?
4. Cree usted que tiene que trabajar muy duro para tener mucho dinero?
5. Cree usted que la mujer no debe ganar mucho dinero?
6. Cree usted que el hombre debe ganar mucho dinero?

7. Como interpreta usted la frase bíblica: es mas fácil que un camello entre por el ojo de una aguja que un rico en el Reino de los Cielos?
8. Cree usted que los que no tienen dinero se irán al cielo?
9. Cree usted que tener mucho dinero destruye a la familia?
10. Preguntas con respecto a los ricos:
11. Cree usted que los ricos son ricos simplemente porque heredaron el dinero?
12. Cree usted que los ricos son insensibles y avaros?
13. Cree usted que los ricos explotan a los pobres?
14. Cree usted que los ricos son infelices, divorciados y viciosos?
15. Se siente usted inferior a los ricos?
16. Cree usted que nunca podrá ser rico?

Si usted ha contestado que si a más de dos o tres de estas preguntas indudablemente tiene creencias negativas que no le están permitiendo abrirse a recibir abundancia de dinero.

Capítulo 4: “Como utilizar EFT para crear mas abundancia de dinero en nuestra vida”

“Cuando la mente subconsciente tiene que elegir entre lógica y emociones, siempre elige las emociones.”

Harv Eker.

La mejor manera de utilizar la Técnica de Liberación Emocional para crear más abundancia de dinero es aclarar todos nuestros conflictos. Uno de los conflictos más inconscientes que tenemos que nos impiden avanzar con este tema es nuestra identidad. Estamos totalmente identificados con el tipo de persona que somos.

Por ejemplo: si usted nunca tuvo mucho dinero se identificará con esto y le parecerá muy raro y a veces imposible imaginarse a si mismo con mucho dinero o con más que suficiente dinero.

Cuando transitamos este camino surgen miedo relacionados a nuestra identidad. No queremos perderla, todos nos conocen con esta identidad. Si la perdemos cambiándola aunque sea para bien tal vez perderemos el amor de los demás. Nuestros amigos y familiares comenzarán a decir: “El o ella no era así, mira como cambio! Que le pasó? Etc. Etc.

Por eso el querer abrirse a la prosperidad es una decisión. Al tomar esta decisión debemos estar seguros de que aunque perderemos nuestra identidad

28 Copyright 2013 by Carla Valencia. <http://www.autoayuda-ef.com>

anterior vamos a crear una nueva que nos llevará a algo mejor.

Por lo tanto sería muy importante que nos volviéramos conscientes de cómo nos sabotamos. Los aspectos más importantes a tomar en cuenta serán:

1. Estar dispuestos a cambiar nuestra identidad (autoimagen),
2. Reconocer nuestra manera en que nos sabotamos y
3. Observar nuestra resistencia al cambio.

Si está leyendo esta página creo que ya habrá contestado las preguntas que realicé en el capítulo anterior. Contestar estas preguntas no lo llevará a crear más dinero. Profundizar las mismas y eliminar las negatividades lo llevarán a tener más paz con respecto a la palabra dinero y por lo tanto le será más fácil abrirse a recibir abundancia.

Usted podrá aplicar EFT a estas negatividades y bloqueos y de esta manera su percepción con respecto al dinero irá cambiando y podrá crear una relación más positiva con el mismo.

El cambio no se realizará de la noche a la mañana, pero gradualmente comenzará a notar que ya no siente tanta presión con respecto al dinero y que cada día se permite recibir más sin culpas y miedos.

Cada uno a nacido en lugares diferentes y tenido experiencias diferentes con respecto al dinero por eso es que no existe una fórmula mágica que resuelva todos los conflictos.

Me gustaría enfocarme en algunos conceptos que son similares en todos lados , que formarían parte por asi decirlo del inconciente colectivo . Una vez que usted pueda resolver estos conflictos o ideas podrá comenzar a enfocarse en temas muy personales y únicos acerca de su vida.

A continuación voy especificar estos conceptos.

Liberar los miedos

"La emoción mas vieja y fuerte de la humnidad es el miedo."

H.P. Lovecraft

Todo cambio nos produce miedos. Sentimos miedo a lo desconocido y nos sentimos incómodos. Los principales miedos que surgen cuando comenzamos a cambiar actitudes con respecto al dinero son:

- Miedo de cambiar nuestra identidad financiera
- Miedo al cambio en general
- Miedo a lo que los demás van a pensar de usted
- Resistencia y apego a lo viejo por miedo a lo nuevo y desconocido

Las técnicas de liberación emocional son una excelente herramienta para liberar estos tipos de miedos. Vamos a ver a continuación como las podemos aplicar. Lo mejor es comenzar liberando la necesidad de nuestro apego a nuestra identidad financiera y de sentir resistencia al cambio.

1) Liberar la necesidad de mantener mi presente identidad financiera

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

“Aunque yo siento miedo de liberar mi necesidad de mantener mi presente identidad financiera yo profundamente y completamente me amo y me acepto a mi misma”

1 = Lado de la ceja – “este miedo de liberar esta necesidad”

2 = Lado del ojo – “este miedo de liberar esta necesidad”

3 = Debajo del ojo – “este miedo de liberar esta necesidad”

4 = Debajo de la nariz – “este miedo de liberar esta necesidad”

5 = Debajo de la boca – “este miedo de liberar esta necesidad”

6 = Clavícula – “este miedo de liberar esta necesidad”

7 = Debajo del brazo – “este miedo de liberar esta necesidad”

8 = Sobre la cabeza – “este miedo de liberar esta necesidad”

Medimos nuestra intensidad, simplemente pensamos en que vamos a tener una nueva identidad financiera y medimos el miedo. Seguimos tapeando hasta que baje a cero.

Recuerde que si necesita seguir tapeando debe agregar la frase: “Aunque todavía siento miedo de liberar mi necesidad de mantener mi presente identidad financiera yo profundamente me acepto a mi misma” y luego en los puntos del cuerpo: “restante miedo de liberar esta necesidad”. Si no recuerda como hacerlo mire el video 2: <http://www.autoayuda-eft.com/EFT-pasos-abreviados.htm>.

Recuerde que cada vez que realiza un tapeo van a surgir imágenes o pensamientos nuevos con respecto al tema . Debemos tapear todo lo nuevo que surja. Escriba a continuación todos los pensamientos e imágenes que surjan mientras tapea:

- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -
- 5 -
- 6 -
- 7 -
- 8 -
- 9 -
- 10 -

2) Resistencia al cambio

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

“Aunque yo estoy resistiendo cambiar yo profundamente me acepto a mi misma”

1 = Lado de la ceja – “esta resistencia de cambiar”

2 = Lado del ojo – “esta necesidad de seguir igual”

3 = Debajo del ojo – “este miedo de cambiar”

4 = Debajo de la nariz – “esta resistencia de cambiar”

5 = Debajo de la boca – “esta necesidad de seguir igual”

6 = Clavícula – “este miedo de cambiar”

7 = Debajo del brazo – “esta resistencia de cambiar”

8= Sobre la cabeza – “esta resistencia de cambiar”

Medimos nuestra intensidad, simplemente pensamos en que vamos a cambiar y medimos el miedo. Seguimos tapeando hasta que baje a cero. Recuerde que cada vez que realiza un tapeo van a surgir imagines o pensamientos nuevos con respecto al tema .Debemos tapear todo lo nuevo que surja.

Escriba a continuación todos los pensamientos e imágenes que surjan mientras tapea:

- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -
- 5 -
- 6 -
- 7 -
- 8 -
- 9 -
- 10 -