

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

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.

DO NOT COPY

Tabla De Contenido

| | |
|--|-------------------------------------|
| INTRODUCCIÓN | 5 |
| CAPITULO 1: “QUE ES LA TÉCNICA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL” | 7 |
| CAPÍTULO 2: “EL PROTOCOLO ABREVIADO DE LAS TÉCNICAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL” | 9 |
| Puntos del tratamiento de EFT..... | 9 |
| Como tapear los puntos para el tratamiento de EFT | 10 |
| CAPITULO 3: “FACTORES QUE NO NOS PERMITEN BAJAR DE PESO” | 14 |
| CAPITULO 4: “COMO UTILIZAR EFT ADELGAZAR” | 17 |
| Culpa y Odiarse a uno mismo..... | 17 |
| Secuencia de Tapeo para: Culpa | 18 |
| Secuencia de Tapeo: Odio hacia si mismo | Error! Bookmark not defined. |
| Comer Emocionalmente | Error! Bookmark not defined. |
| Tapeo 1: Sentirnos inadecuados frente a los demás..... | Error! Bookmark not defined. |
| Emociones negativas más comunes | Error! Bookmark not defined. |
| Tapeo : Aburrimiento – Como cuando me siento aburrido | Error! Bookmark not defined. |
| Tapeo: Tristeza - Como cuando me siento Triste | Error! Bookmark not defined. |
| Tapeo: Rabia – Como cuando siento Rabia | Error! Bookmark not defined. |
| Tapeo: Soledad – Como Cuando me siento sólo | Error! Bookmark not defined. |
| El estrés | Error! Bookmark not defined. |
| Secuencia de tapeo para reducir el estrés:..... | Error! Bookmark not defined. |
| Insomnio..... | Error! Bookmark not defined. |
| Secuencia de tapeo para el insomnio | Error! Bookmark not defined. |
| CONCLUSIÓN | ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED. |
| Otros libros por Carla Valencia | Error! Bookmark not defined. |
| Acerca de Carla Valencia | Error! Bookmark not defined. |

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 inconsciente 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:

- 1) Asegúrese que sabe como utilizar la Técnica de Liberación Emocional
- 2) 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.
- 3) 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.
- 5) 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.

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

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.

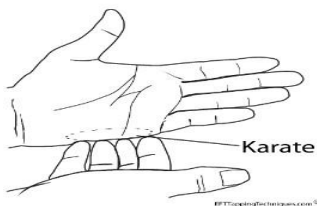
Capítulo 2: “El protocolo abreviado de las Técnicas de Liberación Emocional”

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

Puntos del tratamiento de EFT

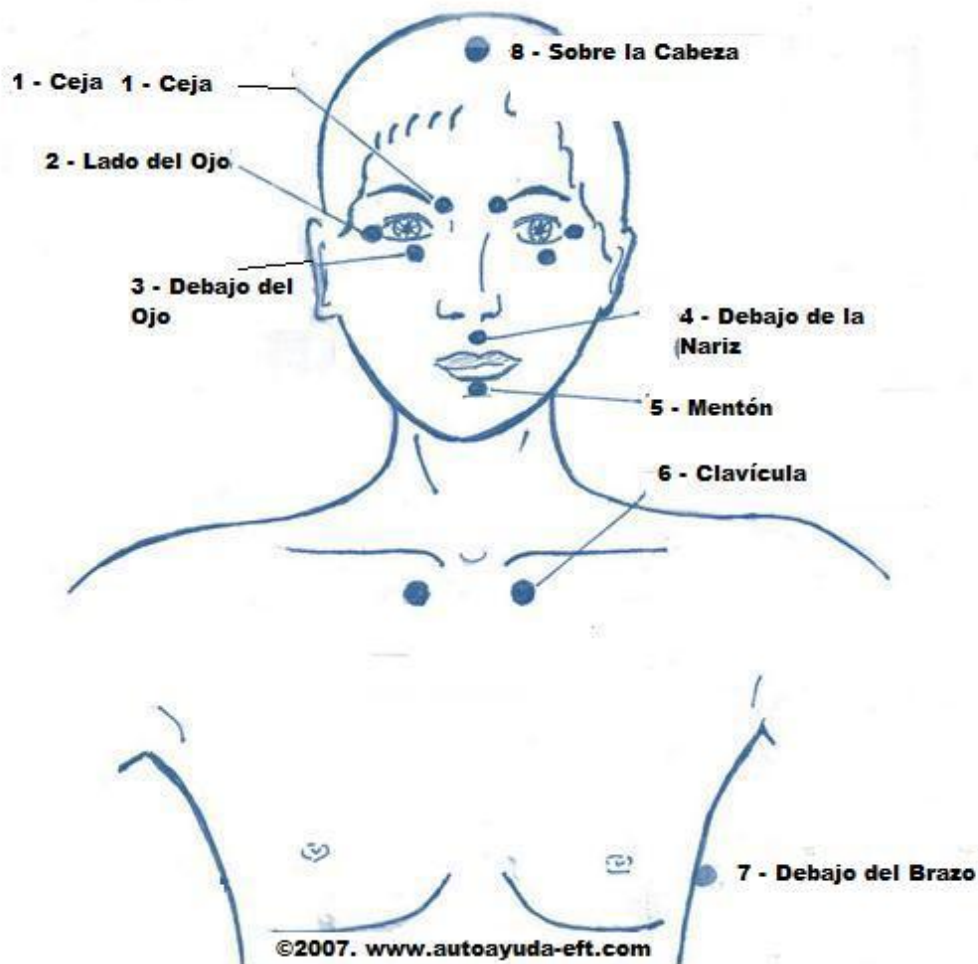
En la Técnica de Liberación Emocional estos puntos son estimulados cuando se tapean. Recuerde que tapear significa dar golpecitos con los dedos para estimular los meridianos. La fuerza del tapeo no debe ser extremadamente fuerte, sino de una manera que se sienta comfortable.

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>

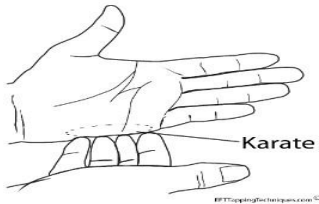
Video # 2: <http://www.autoayuda-eft.com/eft-pasos-abreviados.htm>

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

Crear la frase

Medir la intensidad: De 0 a 10

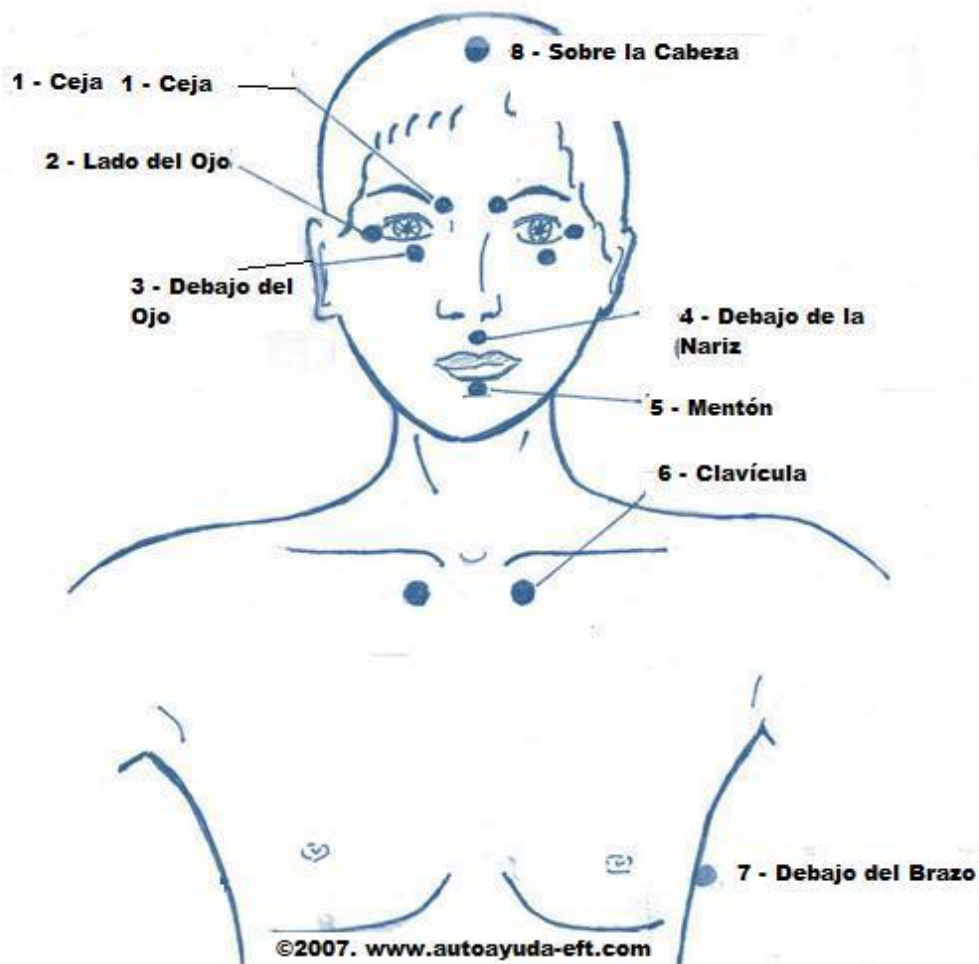
Crear la frase que tapeara en cada punto



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

DO NOT COPY

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.