

Guía básica de EFT (Emotional Freedom Techniques)

Técnicas de Liberación Emocional



por Gary Craig

Traducción: seryactuar.org

La Receta Básica De EFT

por Gary Craig

La premisa básica de las técnicas de liberación emocional (EFT) es que la causa de todas las emociones negativas es un trastorno en el sistema de energía del cuerpo. En EFT esto se llama “*El Enunciado del Descubrimiento*”, y no puedo enfatizar suficientemente este concepto. Cuando nuestra energía fluye normalmente, sin obstrucción, nos sentimos bien en todos los sentidos. Cuando hay bloqueo, o nuestra energía se estanca, o es interrumpida de otra forma a lo largo de uno o más de los meridianos de energía del cuerpo, las emociones negativas o perjudiciales pueden desarrollarse junto con todo tipo de síntomas físicos. Esta idea ha sido la pieza central de la medicina oriental durante miles de años.

A menudo se denomina a EFT como *acupuntura emocional* porque combina hacer *tapping* (dar golpecitos suaves) en puntos de acupuntura clave, mientras se centran tus pensamientos en dolor, recuerdos infelices, emociones incómodas, antojos de comida o cualquier otro problema. Cuando se realiza correctamente, los factores emocionales subyacentes que contribuyen al problema normalmente se liberan junto con los bloqueos de energía.

Considera lo siguiente: **EFT a menudo funciona cuando nada más puede.**

Adicionalmente, puede traer alivio completo o parcial en alrededor del 80 por ciento de los casos en los que se prueba, y en manos de un profesional cualificado, su tasa de éxito puede superar el 95 por ciento. A veces la mejoría es permanente, mientras que en otros casos el proceso debe continuar. Pero aun si los síntomas regresan, se pueden normalmente *reducir* o *eliminar* rápida y eficazmente simplemente con repetir el procedimiento.

Las personas a menudo están asombradas por los resultados que experimentan, porque sus creencias aún no se han adaptado a este proceso de sentido común. Se supone que el tratamiento de problemas físicos, emocionales, y de desempeño debe ser mucho más difícil que simplemente hacer tapping con las puntas de los dedos en puntos claves de acupuntura.

Lo básico de EFT es extremadamente fácil de usar. Los niños pequeños lo aprenden rápidamente, y niños de tan sólo ocho o diez no tienen problema para enseñarlo a otros. Es totalmente ‘portátil’, no requiere de ningún equipo o aparato especial, y puede utilizarse en cualquier momento del día o de noche, y bajo cualquier circunstancia. Ni drogas, cirugía, radiaciones u otras intervenciones médicas participan en EFT. De hecho, es tan diferente a la medicina convencional que la profesión médica a menudo tiene dificultad para explicar sus resultados.

No parece importar qué muestran los resultados de análisis de sangre del paciente u otras pruebas de diagnóstico. EFT puede aportar alivio con no importa qué diagnóstico. Esto es porque nos estamos dirigiendo a una causa *diferente*, que tiende a estar fuera del cuadro médico. Esto no quiere decir que ignores los consejos de tu médico. Por el contrario, te animo a consultar con profesionales de la salud cualificados. Un gran número de practicantes de EFT son médicos, enfermeras, dentistas, acupuntores, quiroprácticos, masajistas, psicólogos, consejeros y otros profesionales de la salud. A medida que EFT se vuelva más conocido, será más fácil encontrar profesionales de la salud licenciados que conozcan EFT.

Con unos minutos de usar EFT, a menudo mejorará tu salud física. Cuando no es así, es probable que alguna cuestión emocional subyacente esté creando *productos químicos* y/o *tensión* en tu cuerpo que interfieren con tu éxito.

Si ese es el caso, EFT es ideal para despejar y neutralizar problemas emocionales, y a menudo lo consigue en cuestión de minutos. EFT originalmente fue diseñado para reducir el proceso de psicoterapia de meses o años a minutos o, en casos complicados, a algunas sesiones.

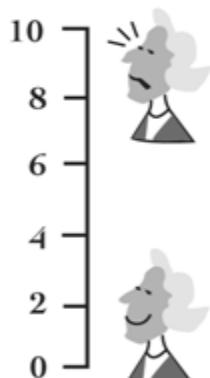
Ninguna técnica o procedimiento funciona para todos, pero parece ser que la gran mayoría de quienes ponen a prueba a EFT para un problema específico, experimentan una mejoría significativa. Este es un resultado impresionante, y uno que se compara favorablemente con medicamentos, procedimientos quirúrgicos, y otros tratamientos médicos. Animo por igual a los practicantes y los recién llegados a experimentar - a intentarlo con todo. Es lógico que si tu energía está equilibrada, todo dentro y alrededor de ti se beneficie.

Tanto si eres principiante en EFT como si ya tienes experiencia haciendo *tapping*, me complace mucho compartir esta información contigo. Sé sin duda que EFT puede ayudarte a tomar el control de tu salud y felicidad, y que las instrucciones y recomendaciones aquí compartidas pueden transformar tu vida completamente.

Definir el problema

Las Sesiones de EFT normalmente comienzan con la *evaluación* de la molestia uno mismo, utilizando una escala de cero a 10. Llamamos a esto *el medidor de intensidad de 0 a 10* o la *escala de intensidad*. El malestar que se mide puede ser físico, tal como un dolor de cabeza o un antojo, o puede ser una emoción como temor, ansiedad, depresión o enojo.

Medidor de intensidad



Es una buena idea evaluar cada problema *antes y después* de aplicar EFT para que se pueda determinar cuánto se está progresando. También es importante evaluar la intensidad, tal y como existe *ahora* en lugar de cuando primero ocurrió el evento o problema.

No te preocunes si te resulta difícil seleccionar un número específico, a veces los novatos (mi nombre afectuoso para los recién llegados a EFT) se ven distraídos por esta parte del procedimiento, y se preocupan innecesariamente por sobre si es un 5 o 6, o un 2 o un 3. Con práctica, la escala de 10 puntos se hace fácil de usar. Simplemente asigna un número para empezar, y pronto será automático. Te ayuda a recordar que aquí no hay respuestas incorrectas, y que si tienes problemas para dar con un número específico, adivinarlo funciona bien. Es simplemente un *punto de referencia* para la comparación antes y después de realizar EFT.

Para referencia, anota el número e incluye unas notas. Por ejemplo, si te estás enfocando en un dolor, piensa en dónde se encuentra el dolor, cómo interfiere con el rango de movimiento, y si te duele más cuando te mueves hacia la izquierda o hacia la derecha, en pie o sentado, y así sucesivamente.

Otra forma para indicar la intensidad del dolor o molestia, que funciona bien para los niños, es abrir y extender los brazos ampliamente para el dolor grande y ponerlos juntos (hasta que las manos están juntas) para el dolor pequeño. Algunos niños encuentran más fácil expresar "grande" y "pequeño" con sus manos que con una escala de números.

No importa el método que elijas, basta que funcione para ti. Llevar la cuenta de la intensidad de tu dolor *antes* y *después* del tratamiento es la forma más sencilla de determinar si el tratamiento está funcionando, y qué tan efectivo es.

La misma escala de malestar funciona para las *emociones*. En primer lugar, concéntrate en un evento, o recuerdo, o problema que te haya estado molestando. Ahora *pregúntate* que tan enojado, ansioso, deprimido o disgustado estás en una escala de cero a 10. Si no te molesta en absoluto, está en cero. Si está en 10, es lo más intenso que podría ser. Convierte en hábito iniciar cada sesión de *tapping* con una evaluación de la intensidad, y toma nota de ello.

Ahora me gustaría presentarte la Receta Básica, la fórmula que es la base de esta técnica.

La Receta Básica



Una receta tiene ciertos ingredientes que deben agregarse en un orden determinado. Si vas a hornear un pastel, por ejemplo, debes utilizar azúcar en lugar de pimienta, y debes agregar el azúcar *antes* de ponerlo en el horno. De otro modo... no hay pastel.

EFT básico es como una receta de pastel. Tiene *ingredientes específicos* que van en conjunto en una manera específica. Así como alguien que está aprendiendo a cocinar obtendrá los mejores resultados si sigue instrucciones probadas y ciertas, alguien que es nuevo a EFT hará bien en aprender la *Receta Básica*. Un cocinero consumado tendrá un enfoque diferente y tu también, cuando ya hayas dominado los fundamentos.

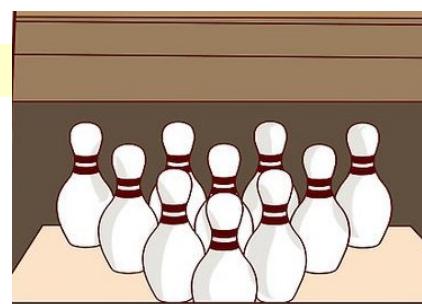
Lo que voy a mostrar aquí es un método abreviado de utilizar EFT. No incluye todo lo que enseño en los muchos otros recursos de formación de EFT. También omite un proceso llamado el "*procedimiento de 9-Gama*" que fue parte de la primera versión de EFT, y que puede ser muy útil. La receta básica completa incluye el procedimiento de 9-Gama, y se explica en el apéndice de mi libro impreso el *Manual EFT*. Sin embargo, después de desarrollar EFT, descubrí que este método breve funciona muy bien casi todo el tiempo, así que este es el método principal que utilizo ahora, y lo mismo sucede con la mayoría de los practicantes de EFT. Animo a todos a aprender, o al menos saber, acerca de la versión original, por lo que si no obtienes los resultados que deseas, puedes probar la receta básica completa.

Es fácil de aprender, y agrega menos de un minuto al procedimiento.

Céntrate ahora en el método breve, aquí está lo que necesitas para empezar a utilizar EFT.

Ingrediente No 1...La Preparación

Aplicar la receta básica es algo como ir a jugar a los bolos. En el juego de los bolos, hay una máquina que prepara los bolos recogiéndolos y configurándolos en perfecto orden al final de la pista. Una vez hecha esta "preparación", todo lo que se necesita es hacer rodar la bola por la pista para derribar los bolos.



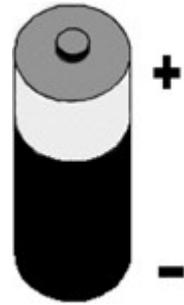
De manera similar, la Receta Básica tiene una rutina de inicio para "preparar" tu sistema de energía *como si* fuera un grupo de bolos. Esta rutina (llamada la *Preparación*) es vital para todo el proceso, y prepara el sistema de energía para que el resto de la Receta Básica (la bola) pueda hacer su trabajo.

El sistema de energía, por supuesto, no es realmente un grupo de bolos. Es un grupo de circuitos eléctricos sutiles. Presento esta analogía de los bolos sólo para darte un sentido de la finalidad de la preparación y la necesidad de asegurarte que tu sistema de energía esté orientado correctamente antes de intentar despejar sus interrupciones.

Tu sistema de energía está sujeto a una forma de *interferencia eléctrica* que puede bloquear el efecto de equilibrio de estos procedimientos de tapping. Cuando está presente, debe quitarse ese bloqueo que interfiere, o la Receta Básica no funcionará. Eliminarlo es el trabajo de la Preparación.

Desde el punto de vista técnico, este bloqueo que interfiere toma la forma de una *inversión de polaridad* dentro de tu sistema de energía. Esto es diferente de las interrupciones de energía que causan tus emociones negativas.

Otra analogía nos puede ayudar aquí. Considera una linterna o cualquier otro aparato que funciona con pilas. Si las pilas no están ahí, no funcionará. Igual de importante es que las pilas deben instalarse correctamente. Estoy seguro de que has notado que las pilas tienen marcas de + y - en ellas. Estas marcas indican su polaridad. Si alineas las marcas de + y - de acuerdo con las instrucciones, la electricidad corre normalmente, y tu linterna funciona bien.



Pero ¿qué sucede si se ponen las pilas al revés? Inténtalo en algún momento. La linterna no funcionará. Queda como si se hubieran quitado las pilas. Eso es lo que sucede cuando la *inversión de polaridad* está presente en tu sistema de energía. Es como si las pilas se hubiesen puesto al revés. No me refiero a que dejas de funcionar por completo, – como "*estirar la pata*" y morir –, pero tu progreso se detiene en algunas áreas.

● Revés Psicológico - o inversión de polaridad

Esta *inversión de polaridad* tiene un nombre oficial. Se denomina *Revés Psicológico*, y representa un fascinante descubrimiento, con amplias aplicaciones en todas las áreas de sanación y de rendimiento personal. Es la razón por la que algunas enfermedades son crónicas y responden de una manera mínima a los tratamientos convencionales. Es la razón por la que a algunas personas se les hace muy difícil perder peso, o renunciar a sustancias adictivas. También es la razón por la que atletas talentosos se quedan "aturridos", o cometen errores que les cuesta el juego, o nunca alcanzan su pleno potencial. Es, literalmente, la causa del auto-sabotaje.

El **Revés Psicológico** es causado por **formas de pensar auto-destructoras y negativas que a menudo ocurren inconscientemente**, sin que te des cuenta. Como promedio, estará presente – y por tanto será un obstáculo para EFT, en aproximadamente el 40 por ciento de los casos. Algunas personas tienen muy poco de esto (es raro), mientras que otros están sometidos a ello la mayoría del tiempo (también es raro). La mayoría de personas caen en algún lugar entre estos dos extremos.

El **Revés Psicológico** no crea ningún sentimiento dentro de ti, entonces no sabrás si está presente o no. Aun las personas más positivas están sujetas a esto... incluso un servidor. Cuando el *Revés Psicológico* está presente, detendrá completamente cualquier intento de sanación, incluyendo EFT. Por lo tanto, debe corregirse para que el resto de la Receta Básica funcione.

Corregimos el Revés Psicológico aunque podría no estar presente. Solo se tarda unos 8 o 10 segundos en hacerlo y, si no está presente, no se hace ningún daño. Sin embargo, si está presente, habremos eliminado del camino un importante obstáculo.

La preparación consta de dos partes, que son:

1. recitar una **afirmación** tres veces y
2. corrección simultánea del Revés Psicológico.

● La Afirmación

Puesto que la causa del Revés Psicológico **implica pensamientos negativos**, no es de extrañar que la corrección incluya una afirmación que los neutralice. Tal es el caso con EFT, y aquí está.

Aunque tengo este _____, me acepto completa y profundamente.

Rellena el espacio en blanco con una breve descripción del problema al que deseas dirigirte. Estos son algunos ejemplos.

- Aunque tengo este **dolor en la zona lumbar**, me acepto completa y profundamente.
- Aunque tengo este **miedo de hablar en público**, me acepto completa y profundamente.
- Aunque tengo este **dolor de cabeza**, me acepto completa y profundamente.
- Aunque tengo esta **ira hacia mi padre**, me acepto completa y profundamente.
- Aunque tengo este **recuerdo de guerra**, me acepto completa y profundamente.
- Aunque tengo esta **rigidez en el cuello**, me acepto completa y profundamente.
- Aunque tengo estas **pesadillas**, me acepto completa y profundamente.
- Aunque tengo este **antojito de chocolate**, me acepto completa y profundamente.
- Aunque tengo este **miedo a las serpientes**, me acepto completa y profundamente.

Por supuesto, esto es sólo una lista parcial porque no hay fin a los posibles problemas a los que EFT se puede dirigir. También puedes cambiar la frase de aceptación diciendo:

- "Me acepto a pesar de que tengo esta _____."
- "Aunque tengo esta _____, me acepto profundamente."
- "Aunque _____, me amo y me perdonó a mí mismo."
- "Me amo y acepto aunque tengo este _____."

Y hay más variantes. En lugar de decir, "me acepto completa y profundamente", puedes simplemente decir:

- Estoy bien.
- Cada vez me siendo mejor.
- Voy a estar bien.
- Todo está mejorando.

O algo similar. Esto, por cierto, es cómo utilizamos EFT con los niños. La frase "Me acepto completa y profundamente" tiene poco sentido para los niños. En su lugar, un niño que está disgustado puede decir algo parecido a lo siguiente:

- Aunque suspendí el examen de matemáticas, soy un chico genial, estoy bien.
- Aunque perdí mi mochila y estoy enojado conmigo mismo, sigo siendo un niño maravilloso.

Todas estas afirmaciones son correctas porque siguen el mismo formato general. Es decir, **reconocen el problema y crean aceptación propia** a pesar de la existencia del problema.

Eso es lo que es necesario para que la afirmación sea eficaz. Puedes utilizar cualquier versión, pero recomiendo que empieces con la mencionada porque es fácil de memorizar, y tiene buenos antecedentes de funcionar bien.

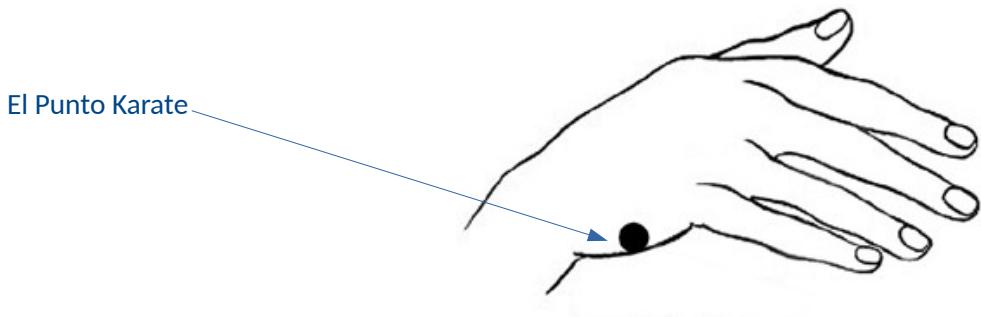
Aquí están, ahora, algunos puntos interesantes sobre la afirmación.

- No importa *si crees o no* en lo que dice la afirmación. **Simplemente dila.**
- Es mejor decirla **con sentimiento y énfasis**, aunque decirla de forma rutinaria también suele dar resultados en la mayoría de los casos.
- Es mejor decirla **en voz alta**, pero si te encuentras en una situación social donde prefieres murmurarla o hacerla en silencio, entonces, adelante. Probablemente será eficaz.

● Corrección del Revés Psicológico

Para incrementar la efectividad de la afirmación, la *Frase de Preparación* incluye un método sencillo para disolver el *Revés Psicológico*.

Esto se logra haciendo tapping en el **Punto Karate**, el cual se muestra a continuación, repitiendo la afirmación al mismo tiempo.



El Punto Karate

El Punto Karate (abreviado PK) se localiza en el centro de la parte carnosa del exterior de la mano (cualquier mano) entre la muñeca y la base del dedo meñique, o expresado de otra manera, la parte de tu mano que usarías para dar un golpe de karate.

Haz *tapping* firmemente en el punto Karate con las puntas de los dedos índice y medio - o con los cuatro dedos - de la mano contraria. Aun cuando podrías usar el punto karate de cualquier mano, generalmente resulta más conveniente hacer *tapping* en el punto karate de la mano *no-dominante* con las puntas de los dedos de la mano dominante. Si eres diestro, haz *tapping* en el punto karate de la mano izquierda con los dedos de la mano derecha.

Si eres zurdo, haz *tapping* en el punto karate en la mano derecha con las puntas de los dedos de la mano izquierda.

Ahora que comprendes las partes de la *Preparación*, hacerla resulta fácil. Creas una palabra o frase corta para llenar el espacio en blanco en la afirmación y luego simplemente repites la afirmación, con énfasis, **tres veces** mientras haces *tapping* continuamente en el punto karate.

Eso es todo. Despues de algunas rondas de práctica, deberías ser capaz de hacer la Preparación en unos 8 a 10 segundos. Ahora, con la Preparación realizada apropiadamente, te encuentras listo para el siguiente ingrediente de la Receta Básica - la Secuencia.

Ingrediente No 2...La Secuencia

La Secuencia es un concepto muy simple. Involucra hacer *tapping* **en** o **cerca de** los puntos finales de los principales flujos energéticos del cuerpo, llamados *meridianos* en medicina Oriental. Es mediante este método que corregimos o equilibraremos el trastorno del sistema energético. Antes de localizar estos puntos, sin embargo, necesitas algunas indicaciones sobre cómo realizar el proceso de *tapping*.

● Sugerencias de Tapping:

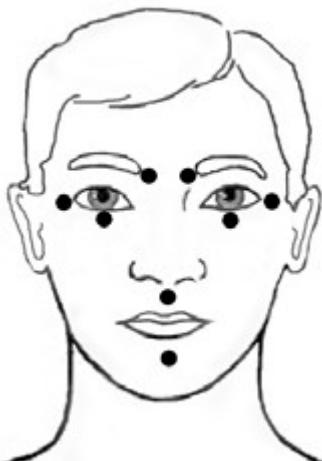
- Puedes hacer tapping con cualquier mano pero generalmente resulta más conveniente hacerlo con tu mano dominante (tu mano derecha si eres diestro o tu mano izquierda si eres zurdo).
- Haz tapping con las puntas de tus dedos índice y medio. Así se cubre un área un poco más amplia que haciendo tapping con un solo dedo y te permite cubrir los puntos de tapping más fácilmente.
- Haz tapping firmemente pero nunca tan fuerte como para lastimarte.
- Haz tapping alrededor de siete veces en cada uno de los puntos de tapping. Digo alrededor de siete veces porque estarás repitiendo una “Frase Recordatoria” (que se explica más adelante) mientras haces tapping y será difícil contar al mismo tiempo. Si haces un poco más o un poco menos de siete (de cinco a nueve, por ejemplo) eso será suficiente.

La mayoría de los puntos de tapping existen en cada lado del cuerpo.

No importa qué lado utilices, ni tampoco importa si cambias de lado durante la secuencia. Por ejemplo, puedes hacer tapping bajo tu ojo derecho, y más tarde en la secuencia, haces tapping bajo tu brazo izquierdo.

● Los Puntos:

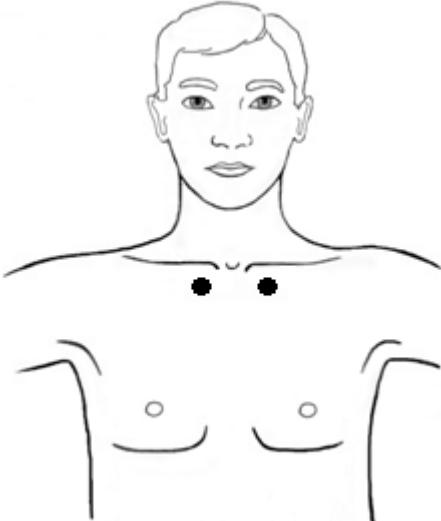
Cada meridiano energético tiene dos puntos extremos. Para los fines de la Receta Básica, sólo necesitas hacer tapping en uno de los puntos extremos para equilibrar cualquier desequilibrio existente en el meridiano. Estos puntos extremos se encuentran cerca de la superficie del cuerpo y por ende son más fáciles de alcanzar que otros puntos a lo largo de los meridianos que pueden encontrarse a mayor profundidad. A continuación se dan las instrucciones para localizar los puntos extremos de los meridianos que son importantes para la Receta Básica. Tomados en conjunto, y haciéndolo en el orden presentado, configuran la *Secuencia*.



Puntos Ce, LO, BO, BN, y BL

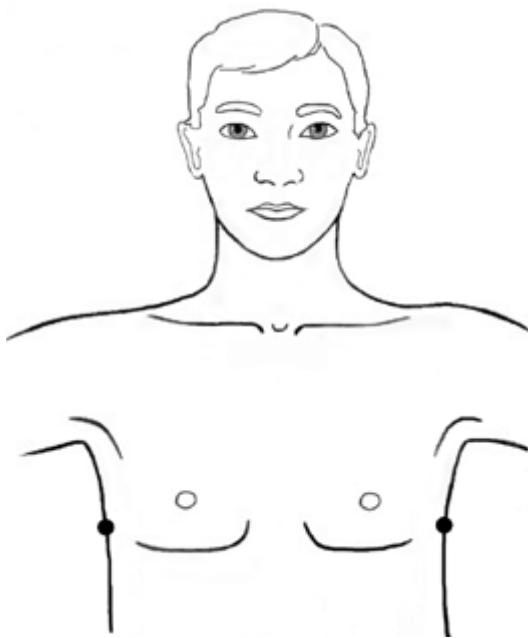
1. Ceja: En el inicio de la ceja, justo arriba y a un lado de la nariz. Este punto se abrevia CE por la inicial de Ceja.
2. Lado del Ojo: Sobre el hueso rodeando la orilla externa del ojo. Este punto se abrevia LO por Lado del Ojo.
3. Bajo el Ojo: Sobre el hueso bajo el ojo, aproximadamente a 2-3 cms. debajo de la pupila. Este punto se abrevia BO por Bajo el Ojo.
4. Bajo la Nariz: En la zona pequeña entre la nariz y el labio superior. Este punto se abrevia BN por Bajo la Nariz.

5. Bajo los Labios: A la mitad entre la punta de tu barbilla y tu labio inferior. Este punto se abrevia BL por Bajo los Labios.



Los Puntos de la Clavícula (CL)

Clavícula: La intersección donde el esternón (hueso del pecho), la clavícula y la primera costilla se encuentran. Coloca tu dedo índice sobre el hueco en forma de U en la parte alta del esternón (donde un hombre anudaría su corbata). Muévelo hacia abajo en dirección del ombligo 2-3 cms. y luego hacia la izquierda (o la derecha) 3-5 cms.. Este punto se abrevia CL, por Clavícula aun cuando no se encuentra sobre la clavícula misma. Está en donde empieza la clavícula.



Los Puntos Bajo el Brazo (BB)

Bajo el Brazo: En el costado del cuerpo, en un punto a la altura del pezón (para los hombres) o a la mitad de la tira del sostén (para las mujeres).

Se encuentra aproximadamente a 7 cms. debajo de la axila. Este punto se abrevia BB por Bajo el Brazo.

Las abreviaturas para estos puntos se resumen en el mismo orden en que son presentados arriba.

1. CE = Inicio de la Ceja
2. LO = Lado del Ojo
3. BO = Bajo el Ojo
4. BN = Bajo la Nariz
5. BL = Bajo los Labios
6. CL = Clavícula
7. BB = Bajo el Brazo

Por favor toma nota de que estos puntos de *tapping* siguen un orden descendente por el cuerpo. Esto es, cada punto de *tapping* está debajo del anterior. Esto debería ayudar a memorizarlos en un instante. Haz algunos recorridos a través de los mismos, y los recordarás para siempre.

● La Frase Recordatoria

Una vez memorizada, la Receta Básica se convierte en una amiga para toda la vida. Puede ser aplicada para una cantidad casi infinita de problemas físicos y emocionales, y proporciona alivio para la mayoría de ellos. Sin embargo, hay un concepto más que necesitamos desarrollar antes de poder aplicar la Receta Básica a un problema dado. Se llama la *Frage Recordatoria*.

Cuando un lanzador de fútbol americano (*quarterback*) lanza un pase, lo apunta hacia un receptor en particular. No simplemente lanza la pelota en el aire y espera que cualquiera la atrape. De la misma forma, la Receta Básica necesita *ser dirigida hacia un problema específico*. De lo contrario, rebotará de un lado a otro con muy poco o nulo efecto.

“Diriges” la Receta Básica aplicándola mientras te “sintonizas” con el problema que deseas aliviar. Esto le dice a tu sistema qué problema necesita ser el receptor.

Recuerda la afirmación del descubrimiento de EFT, que dice:

La causa de todas las emociones negativas es un trastorno en el sistema energético del cuerpo.

Las emociones negativas surgen cuando te enfocas en ciertos pensamientos o circunstancias que, a su vez, desequilibran tu sistema energético. De otro modo, funcionas con normalidad. El miedo a las alturas no está presente, por ejemplo, mientras uno lee el periódico dominical, y por tanto no está enfocado en el problema.

Sintonizarse con el problema puede darse simplemente al *pensar* en el mismo. De hecho, ‘sintonizarse’ significa *pensar en él*. Pensar acerca del problema hará que surjan las interrupciones energéticas involucradas, que entonces, *y sólo entonces*, pueden ser equilibradas aplicando la Receta Básica. Sin enfocarse en el problema — y creando por ende tales interrupciones energéticas — la Receta Básica no hace nada.

Sintonizarse parece ser un proceso muy simple. Simplemente piensas acerca del problema mientras aplicas la Receta Básica. Eso es todo, por lo menos en teoría.

Sin embargo, tal vez te resultará un poco difícil pensar conscientemente en el problema mientras haces *tapping*. Es por esto que introduzco una Frase Recordatoria que puedes repetir continuamente mientras llevas a cabo la Receta Básica.

La *Frage Recordatoria* es simplemente una palabra o frase corta que describe el problema, y que repites en voz alta cada vez que haces *tapping* en uno de los puntos de la Secuencia. De esta forma continuamente le “recuerdas” a tu sistema el problema sobre el cual estás trabajando.

La mejor *Frage Recordatoria* que puede utilizarse generalmente es idéntica a la que eliges como la parte afirmativa de la *Frage de Preparación*.

Por ejemplo, si estás trabajando con el miedo a hablar en público, **la afirmación de la Preparación sería algo así:**

Aunque tengo este **miedo a hablar en público**, me acepto completa y profundamente.

Dentro de esta afirmación, las palabras subrayadas, **miedo a hablar en público**, son ideales para ser usadas como **Frase Recordatoria**.

A veces utilizo una versión más corta de esta *Frase Recordatoria* en los seminarios. Podría usar, por ejemplo, “*este miedo*” o sólo “*hablar en público*” en lugar de la versión un poco más larga mostrada anteriormente.

Esto es sólo uno de los atajos a los que nos hemos acostumbrado después de años de experiencia con estas técnicas. Para tus propósitos, sin embargo, puedes simplemente usar palabras idénticas tanto para la afirmación de la *Preparación* como para la *Frase Recordatoria*. De esta forma minimizarás cualquier posibilidad de error.

Ahora, aquí tenemos un punto interesante. No siempre hago que la gente repita una *Frase Recordatoria*. Esto es debido a que he descubierto con el paso del tiempo que simplemente al decir la afirmación durante la *Preparación* es generalmente suficiente para “sintonizarte” con el problema en cuestión. La mente subconsciente generalmente se *ancla* al problema a través de la Receta Básica, aun cuando el *tapping* pudiera parecer una distracción.

Pero esto no siempre es cierto y, mediante extensa formación y experiencia, uno puede reconocer si usar la *Frase Recordatoria* es necesario o no. Como se mencionó, generalmente no es necesario, pero cuando es necesario es realmente necesario, y debe ser usada.

Lo bonito de EFT es que no necesitas contar con mi experiencia en esto. No necesitas ser capaz de discernir si la *Frase Recordatoria* es necesaria o no. Puedes simplemente ‘suponer’ que ‘siempre’ es necesaria, y por ende asegurarte de estar *siempre* sintonizado con el problema simplemente repitiendo la *Frase Recordatoria* como se te indica. Repetir la *Frase Recordatoria* cuando no resulta necesario, *no perjudica en nada*, y sirve como una inestimable herramienta *cuando sí lo es*. Hacemos muchas cosas en cada ronda de la Receta Básica que tal vez no sean necesarias en un problema específico. Pero cuando una parte en particular de la Receta Básica sí es necesaria, es absolutamente crítica.

No hace ningún daño incluir todo, aun lo que tal vez no se necesite, y solo toma un minuto por ronda. Esto incluye siempre repetir la *Frase Recordatoria* cada vez que haces *tapping* en algún punto durante la Secuencia. No cuesta nada incluirla, ni siquiera tiempo, dado que puede repetirse durante el mismo tiempo que te toma hacer *tapping* en cada punto energético siete veces.

Este concepto acerca de la *Frase Recordatoria* es fácil. Pero sólo para completar, incluyo algunos ejemplos:

- Dolor de cabeza
- Enojo hacia mi padre
- Recuerdo de la guerra
- Rigididad en el cuello
- Pesadillas
- Antojo por chocolate
- Miedo a las serpientes

Comprueba tus resultados

Al final de una o dos rondas de **tapping** en todos los puntos de la secuencia, echa otro vistazo al problema presentado. Evalúalo en la escala de intensidad de 0 a 10. ¿En qué intensidad está ahora? Podrás

comprobar algunos de los problemas o condiciones de inmediato, en la comodidad de tu sala de estar. Otros los querrás comprobar en la situación real cuando se produzca.

Si el problema ya no te molesta para nada, y la intensidad está en cero, felicitaciones. Eso es todo. No es necesario hacer más *tapping*. Si te sientes mejor, pero el problema sigue ahí, toma nota del nuevo nivel de malestar en la escala de intensidad de 0 a 10. Por ejemplo, el dolor de cabeza puede haber pasado de un 9 a un 4, o tu enojo hacia tu padre podría haber pasado de un 8 a un 5. Hacer un seguimiento de los niveles de intensidad te ayuda a mantener un seguimiento de tu progreso.

Si eres profesional, anota el problema que presenta tu cliente, el nivel de intensidad al inicio, y el nivel después del tratamiento. Esto ayuda a apreciar cualquier mejoría, y al mismo tiempo simplifica el seguimiento de las sesiones. Si trabajas en ti mismo, [anota cada problema o tema que trabajes junto con los resultados](#). Revisa tus notas después de algunas semanas de práctica y te sorprenderás de la cantidad de cuestiones que has aliviado, muchas de las cuales habrás olvidado ya para entonces.

Esto es lo que debes hacer si tú o tu cliente todavía tiene algunas molestias después de una primera ronda de tapping.

Ajustes para las siguientes rondas

Cuando EFT sólo produce un alivio parcial, necesitarás hacer una o más rondas adicionales.

Estas rondas adicionales tienen que ajustarse un poco para obtener mejores resultados. He aquí el porqué. La primera ronda no siempre elimina completamente un problema debido a la re-aparición del *Reverso Psicológico*, ese bloqueo que interfiere y que la *Preparación* está diseñada para corregir.

En esta ocasión, el *Reverso Psicológico* se muestra en una forma algo diferente. En lugar de bloquear completamente el progreso, ahora bloquea cualquier progreso remanente. Progresas hasta cierto punto, pero te paras antes de conseguir alivio completo porque el *Reverso Psicológico* incide de un modo que te impide mejorar aún más.

Puesto que la mente subconsciente tiende a ser muy literal, las siguientes rondas de la receta básica necesitan abordar el hecho de que se está trabajando *en el resto del problema*. En consecuencia, la afirmación contenida en la *Preparación* tiene que ajustarse, al igual que la *Frase Recordatoria*.

A pesar de que todavía tengo algo de este _____, me acepto profunda y completamente.

Por favor, ten en cuenta las palabras remarcadas (*todavía* y *algo*), y cómo cambia el enfoque de la afirmación hacia el resto del problema. Resultará fácil hacer este ajuste y, después de un poco de experiencia, lo harás con toda naturalidad.

Estudia las afirmaciones que siguen. Reflejan los *ajustes* a las afirmaciones anteriores mostradas en esta sección.

- *A pesar de que todavía tengo algo de este dolor de cabeza, me acepto profunda y completamente.*
- *A pesar de que todavía tengo algo de este enojo hacia mi padre, me acepto profunda y completamente.*
- *A pesar de que todavía tengo algo de este recuerdo de la guerra, me acepto profunda y completamente.*
- *A pesar de que todavía tengo algo de esta rigidez en el cuello, me acepto profunda y completamente.*

La *Frase Recordatoria* también se ajusta fácilmente. Sólo hay que poner la palabra "*restante*" en la frase utilizada anteriormente. Aquí, como ejemplos, están las anteriores frases recordatorias:

- Dolor de cabeza *restante*
- Ira *restante* hacia mi padre

- Recuerdos de la guerra **restantes**
- Rigidez en mi cuello **restante**

Si el síntoma o enfermedad desaparece, pero luego regresa, simplemente repite la *Receta Básica de EFT* y la *Frase Recordatoria* incluyendo la palabra "restante", como se describe arriba.

Hacer tapping con y para otros

Debo añadir que EFT puede ser aplicado por ti sobre ti mismo, por otra persona en ti, y por ti en otra persona. Todos estos enfoques de EFT funcionan igual de bien. Si ves mis sesiones de EFT en www.YouTube.com,¹ verás que en los seminarios y talleres, habitualmente aplico *tapping* en los puntos de EFT de la gente con quien trabajo en el escenario.

La técnica de *tapping* en otra persona hace que sea fácil para los padres aplicar EFT a sus bebés y niños pequeños, y para que cualquiera pueda aplicar EFT a aquellos que, por diversas razones, no son capaces de aplicarlo en o por sí mismos.

Los Aspectos

Los aspectos son las diferentes partes de un problema emocional que pueden aparecer durante una sesión de EFT. Afortunadamente, pueden ser manejados fácilmente.

Digamos, por ejemplo, que tienes un *miedo a las arañas* que te gustaría eliminar.

Si no hay una araña presente que te detone una intensidad emocional, entonces cierra los ojos e *imagina* que estás viendo una araña, o *imagina* un momento pasado cuando una araña te asustó. Evalúa tu intensidad en una escala de 0 a 10 tal como la sientes ahora, mientras piensas en ello. Si la estimas en un 7, por ejemplo, entonces tienes un punto de referencia para medir el progreso. Ahora haz una ronda de la *Receta Básica* e *imagina* la araña de nuevo.

Si no encuentras rastro alguno de la intensidad emocional anterior, entonces está resuelto. Si, por el contrario, pasas a, digamos un 4, entonces necesitas aplicar más rondas hasta que la intensidad se reduzca a cero.

Te podrías preguntar en este momento si el llegar a cero sólo por pensar en una araña se mantendrá cuando estés frente a una araña de verdad. La respuesta suele ser ¡sí! En la mayoría de los casos, los trastornos de energía que se producen mientras se 'piensa' en la araña son los mismos que se producen cuando se está en *presencia* de una araña de verdad. Es por eso que el equilibrio energético original tiende a mantenerse en circunstancias reales.

La excepción a esto es cuando algún aspecto *nuevo* del problema surge en la situación real, que no estaba allí cuando sólo pensabas en ello. Por ejemplo, podrías haber estado pensando en una araña *inmóvil*. Si el movimiento es un aspecto importante de tu miedo, y no estaba presente en tu pensamiento cuando se hicieron las rondas de EFT originales, entonces *esa parte del miedo surgirá cuando veas una araña en movimiento*. Este es un hecho bastante común, y no significa que EFT no funcionó.

Simplemente significa que hay más por hacer. Basta con aplicar la receta básica para el nuevo aspecto (la araña en movimiento) hasta que tu respuesta emocional baje a cero. Una vez que todos los aspectos hayan sido eliminados, la respuesta fóbica a las arañas será historia, y podrás estar perfectamente tranquilo en su presencia.

Alguien que está obsesionado por un accidente de tráfico puede verse afectado por los recuerdos de los faros de los vehículos, la ira hacia el otro conductor, el sonido de los frenos chirriantes, o la imagen del cristal destrozado de la ventana. Un trauma de guerra puede tener aspectos tales como la imagen de ver sangre, la mirada en los ojos de un compañero antes de morir, el sonido de una granada de mano, o el

¹ Vídeos de Dawson Church en inglés – N. del T.

recuerdo de una explosión o un tiroteo. Una experiencia de violación puede tener aspectos tales como el olor del aliento del agresor, el sonido de su voz, el impacto de un puño, la penetración, etc. El miedo a hablar en público puede tener aspectos tales como la visión de un micrófono, los ojos expectantes del público, o un recuerdo de haber sido ridiculizado cuando era niño.

Otra cosa a reconocer es que un *aspecto* también puede ser una *emoción*. Algunos clientes reportan que la ira que tenían con respecto a un determinado evento se ha desplazado a la *tristeza*. Presta atención a estas pistas. Estos diferentes aspectos emocionales te permiten adentrarte más profundamente en el problema. Son oportunidades para una mayor sanación, y se te presentan como importantes oportunidades para perfeccionar tu oficio.

La noción de los *aspectos* es importante en EFT. Como en los ejemplos anteriores, algunos problemas tienen muchas partes o aspectos, y el problema no se alivia por completo hasta que todos ellos son tratados. En realidad, cada uno de estos *aspectos* se califica como un problema por separado, a pesar de que parezcan estar agrupados. El miedo a una araña inmóvil, y el miedo a una araña en movimiento, por ejemplo, parece estar agrupado. En realidad **son problemas distintos que deben tratarse por separado con EFT.**

Casi cualquier problema que queramos abordar con EFT podría tener diferentes *aspectos*. Cada *aspecto* puede ser un problema por separado que debe ser abordado de forma individual *antes* de obtener un alivio completo. Debes comprender que, cuando están presentes varios aspectos de un problema emocional, puede que no notes ningún alivio hasta que todos los aspectos se reduzcan a cero con la Receta Básica. Esto se ve muy claro cuando se tienen en cuenta diferentes aspectos de la sanación física. Si, por ejemplo, tienes simultáneamente un dolor de cabeza, de muelas y de estómago, no te sentirás bien hasta que los tres hayan desaparecido. El dolor podría parecer desplazarse pero, sin embargo, todavía es dolor. Lo mismo ocurre con los problemas emocionales que contienen aspectos diferentes. Incluso si te has ocupado con cuidado de uno o más aspectos, podrías no sentir alivio hasta que todos los aspectos del problema hayan sido tratados.

Los practicantes experimentados de EFT a menudo comparan este procedimiento con el de pelar una cebolla. Te deshaces de una capa sólo para descubrir otra. Cuando un problema tiene muchas capas o aspectos, neutralizarlas con EFT puede parecer un proyecto de enormes proporciones. Pero teniendo en cuenta lo rápido que se pueden tratar las capas, y lo beneficiosos que son los resultados, el cometido es más excitante que intimidante. Y las recompensas no tienen precio.

Los Asuntos Raíz

La forma más rápida de resolver un problema complejo, con mucha diferencia, o aliviar los síntomas resistentes al tratamiento, es descubrir el *asunto raíz* del problema. Los asuntos raíz son trastornos emocionales *fundamentales* que se pueden formar en la niñez, o en respuesta a un evento difícil o traumático.

En algunos casos son evidentes. Cuando se pregunta acerca de cuándo comenzó el problema o qué podría estar contribuyendo a él, la respuesta es inmediata.

- "Apuesto a que tiene algo que ver con el ataque al corazón de mi esposo el otoño pasado".
- "Me enfoco en la comida cada vez que pienso en el amorío de mi esposa, y mi compulsión por comer se sale de control".
- "Desde que mi negocio fracasó, la espalda me ha estado matando".

Pero muchas veces, los asuntos raíz se ocultan de la vista. Esto es porque la mente subconsciente es un inteligente 'protector de los secretos', especialmente *aquellos que nos escondemos de nosotros mismos*. En algunos casos, nuestra mente subconsciente oculta secretos que son realmente horribles. Pero los secretos más auto-saboteantes, cuando se mira objetivamente, no son gran cosa.

La razón por la que Tom no puede dar una presentación en el trabajo se debe a que en la escuela primaria su maestra lo avergonzó frente a la clase. La razón por la que Ann no puede bajar de peso se debe a que, cuando tenía ocho años, su madre le dijo que siempre sería demasiado gorda como para usar un traje de baño. La razón por la que John no puede declararse a Marie, se debe a que su hermana mayor siempre le dijo que él era un perdedor, y que nadie se casaría con él. La razón por la que Susan no puede entrar en el ascensor se debe a que cuando quedó atrapada en uno durante cinco minutos, hace varios años, el amigo que estaba con ella empezó a gritar.

Mientras tengan *carga emocional*, estos secretos son lo suficientemente poderosos como para dar forma a la vida de una persona, pero tan pronto como son descubiertos y neutralizados con EFT, cuestiones básicas como éstas pierden su poder y se convierten en viejos recuerdos insignificantes.

Esta característica de EFT no deja de sorprenderme. Una y otra vez he trabajado con gente mientras tratan con recuerdos muy dolorosos, recuerdos que controlaban sus vidas y dictaban dónde iban a vivir, qué carrera iban a estudiar, qué amigos tendrían, y todo lo demás. De repente, después de unas cuantas rondas de tapping con EFT, están completamente transformados y ya no se sienten asustados, ansiosos, o temerosos de los viejos acontecimientos. En cambio, son capaces de describir los traumas del pasado tan fácilmente como si estuvieran hablando del tiempo. Tan pronto como los antiguos eventos y recuerdos pierden su carga emocional, pierden su lugar de poder en la mente subconsciente.

Los Eventos Específicos

Si quieres resultados rápidos y excelentes con EFT, se específico. Las afirmaciones vagas generan resultados vagos. El más grande error cometido por los principiantes es usar EFT en asuntos que son muy globales. **Los asuntos globales son amplios, vagos o confusos. No están bien definidos.**

Aún con persistencia, cosa que casi siempre marca la diferencia, las afirmaciones *globales* tienen menos probabilidad de producir resultados que las afirmaciones *específicas* de eventos específicos.

He recalcado por varios años acerca de ser específico con EFT, insistiendo a los practicantes de EFT que desglosen asuntos emocionales en los eventos que están detrás de ellos. Cuando hacemos esto, atendemos las causas reales y no solamente los síntomas. Aunque hace falta destreza para hacer esto, aquellos que elijen este enfoque han visto aumentar su tasa de éxito considerablemente. También con ello, están llevando a cabo un trabajo más profundo y con mayor significado.

Muchos de los recién llegados a EFT presentan su asunto emocional en términos muy globales. Dicen cosas como:

- Me siento abandonado. Siempre estoy ansioso.
- Fui un niño del cual abusaron. Odio a mi padre.
- Tengo baja auto-estima. No puedo hacer nada bien.
- Estoy deprimido. Me siento abrumado.

Para ellos, ese es 'el problema' y eso es lo que quieren que EFT solucione.

Pero, a pesar de lo que sienta la persona, ese **no es** en realidad el problema. Esos sentimientos son meramente **síntomas** del problema. El problema real son los *eventos específicos* no resueltos, recuerdos y emociones que causan el asunto principal. Por ejemplo, ¿cómo podríamos sentirnos abandonados o maltratados, *a menos que* algunos eventos específicos hubieran ocurrido en nuestras vidas, siendo éstos los causantes de dichos sentimientos? **Los sentimientos no salieron de la nada.** Deben de haber tenido un *origen*.

Si tenemos en cuenta el asunto principal (por ejemplo *el abandono*) siendo éste el *tablero de la mesa*, entonces las *patas de la mesa* representan eventos específicos que sostienen el tablero (*mi madre murió cuando tenía 7 años, mi padre nos dejó cuando tenía 11 años, me perdí cuando fuimos de excursión a las montañas, etc.*). Obviamente, si reducimos un asunto a los *eventos específicos* que lo sostienen, y luego vamos derribando las patas de esa mesa, el tablero se caerá por falta de soporte. De esta forma, atendemos

las causas verdaderas (eventos específicos y emociones relacionadas con ellas) en lugar de sólo los síntomas.

Aunque tengo este sentimiento de abandono...

Ser tan global como esto, es el **error número uno** que cometan los principiantes de EFT, y también alguno que otro experimentado en el tema.

De forma interesante, este enfoque algunas veces traerá buenos resultados, pero no se acerca ni medianamente a ser tan preciso ni sólido como el atender *primero* las patas que sostienen la mesa.

También, debido a que a este acercamiento le falta precisión, las personas que lo usan reportan que sus asuntos “vuelven a aparecer.” Lo que “vuelve a aparecer” por supuesto, son los eventos no resueltos (patas de la mesa) los cuales no fueron atendidos previamente.

Además, acercarse a un asunto en forma vaga o global, genera un espacio en el que la atención de la persona va brincando de evento a evento.

Se puede ser mucho más preciso, y conseguir resultados mucho mejores, si se reducen esos eventos globales (tabla de la mesa) a eventos específicos (patas de la mesa) que fueron los que lo causaron. Ejemplos específicos de los asuntos raíz de “Me siento abandonado” podrían ser:

- *La ocasión en que mi mamá me dejó en el centro comercial cuando tenía 8 años.*
- *La ocasión en que mi papá me dijo que me fuera de casa cuando tenía 12 años.*
- *La ocasión en que mi maestra de tercero me miró con esa mirada de “No me importas.”*

Estos eventos específicos son más fáciles de manejar que los asuntos globales. Si manejas *uno a la vez* sin permitir que tu atención se distraiga, será fácil aclararlos - y al aclarar las emociones guardadas en estos pequeños eventos específicos, automáticamente podrás reparar el asunto global principal.

Hasta aquí, he dado más ejemplos generales como “miedo de hablar en público”, “estas pesadillas”, o “esta ansiedad.” Como principiante, puedes aprender el proceso usando frases generales como éstas, y tu sistema atenderá lo específico detrás del escenario. Sin embargo, para ser más directo y conseguir resultados más poderosos, es mejor *subdividir* esos asuntos generales en los eventos específicos que están contribuyendo a esto.

Para “estas pesadillas”, simplemente elige una pesadilla a la vez, o identifica un evento difícil que ocurrió alrededor del tiempo en que las pesadillas comenzaron. Para “miedo de hablar en público”, haz una lista de todos los eventos en los que hablar en público te era incómodo y haz tapping en ellos uno a uno. Para asuntos como ansiedad, estrés o depresión, estarías lidiando comúnmente con una combinación de emociones, así es que puede tomar un poco más de tiempo conseguir resultados significativos, pero puedes empezar encontrando los eventos del pasado que más te han alterado y atenderlos con EFT.

Una ayuda adicional para encontrar eventos específicos en los cuales hacer tapping, sería hacerte preguntas con cosas como:

- ¿Cuándo comenzó este problema?
- ¿Qué estaba haciendo yo en ese tiempo?
- ¿Qué estaba pasando en mi vida?
- ¿A qué me recuerda este asunto?

El Efecto de ‘Generalización’

Dicho esto, quiero ponerte al tanto de un tema fascinante en EFT, lo llamo el *Efecto de Generalización*, porque después de trabajar con EFT unos cuantos problemas que estén relacionados entre sí, el proceso comienza a generalizarse en todos esos problemas. Por ejemplo, alguien que tenga 100 recuerdos traumáticos de haber sido objeto de abuso, encuentra usualmente que después de usar EFT, y neutralizar sólo 5 ó 10 de ellos, todos los demás desaparecen.

Esto es sorprendente para algunos, ya que tienen tantos traumas en su vida, que piensan que tendrán que hacer un número interminable de sesiones usando estas técnicas. No será así – por lo menos no comúnmente.

EFT usualmente limpia un bosque completo después de haber cortado sólo unos cuantos árboles. Verán un ejemplo excelente de este *Efecto de Generalización* en www.EFTUniverse.com, en mi sesión con Rich, el primer veterano en el video “Los 6 Días en el VA” (en inglés).

La Técnica de la Película y la Técnica de la Historia

Cuando trabajamos eventos específicos con EFT, comúnmente usamos la *Técnica de la Película* o la *Técnica de Contar la Historia*. En ambos métodos, revisas un evento del pasado mientras haces tapping para reducir su carga emocional. La diferencia entre las dos, es que en la Técnica de la Película *observas* eventos que se despliegan en tu mente, como si estuvieras viendo una película, mientras que en la Técnica de Contar la Historia, *describes* los eventos en voz alta.

El “argumento” de la película o historia, comúnmente es muy corto. Si no es así, reduce su longitud a uno o dos momentos emocionales intensos, ya que eso prepara el objetivo hacia donde EFT va a apuntar. Sin embargo, si entrar de lleno en los eventos clave es muy doloroso, la película o la historia puede comenzar unos pocos minutos *antes* del primer *crescendo* emocional. Puede que este evento haya dolido, pero el recuento de la historia no tiene porqué hacerlo.

A diferencia de las técnicas psicoterapéuticas, las cuales requieren que los clientes *revivan* eventos pasados desagradables, con detalles martirizantes, el acercamiento de EFT es gentil y flexible. Observa la película o cuenta la historia hasta que llegues al punto en el que te sientas incómodo. En lugar de forzarte a seguir adelante, sólo haz tapping hasta que la intensidad emocional de ese segmento se apague. Cuando de nuevo te sientas cómodo, resume la película o historia. Cuando los sentimientos aumenten de nuevo, haz tapping hasta que se calmen. Finalmente, serás capaz de narrar la historia completa sin ninguna intensidad emocional, y recuperar tu libertad en cuanto a ese recuerdo.

Nuestros cuerpos guardan traumas, y nuestras películas mentales son llaves que abren emociones que se encuentran almacenadas en esos traumas.

Debido a que el tapping con EFT reduce la carga emocional que está ligada a eventos pasados, transforma el trauma, los recuerdos, bloqueos energéticos, partes del cuerpo comprometidas y emociones que fueron encapsuladas juntas anteriormente. Cuando se elimina la carga emocional, los traumas se convierten en recuerdos normales, las conexiones desaparecen, y el dolor, asociado alguna vez con ello también se desvanece.

La Técnica de EFT de Respiración Restringida

La Técnica de Respiración Restringida es un ejercicio de respiración, mejorado con el tapping que, a pesar de su simplicidad, ofrece varios beneficios. Se hace comúnmente una demostración en los talleres y en las sesiones con los clientes debido a que la mayoría de la gente padece de Respiración Restringida y es revelador experimentar las mejoras que EFT genera en uno o dos minutos. La elevación de niveles de oxigenación es tan importante para la salud, que prácticamente todo el mundo que intenta este procedimiento se siente mejor como resultado. Su uso diario puede ayudar a mejorar la condición física y, como la técnica relaja, se convierte en una herramienta de ajuste de actitud que puede llevar de estresado o ansioso a calmado y sereno en un tiempo récord. Esto hace que sea una ayuda efectiva para sentir mejoría y para marcar y alcanzar cualquier meta.

Para usar la técnica, toma 2 ó 3 respiraciones profundas. Tómate tu tiempo y no hiperventiles. Este paso extenderá los pulmones para que cualquier mejora que haya con EFT en la respiración, no sea resultado de un “efecto de expansión normal.”

Una vez que has extendido tus pulmones lo más que puedes, toma otra respiración profunda. Esta vez calcula lo profundo de tu respiración en una escala del 0-10, en donde 10 es el estimado de tu máxima capacidad. La mayor parte de las personas comienzan con números del 3-9. Aquellos que estiman su respiración en 10 (normalmente están equivocados) pueden encontrar que después de EFT se irán a un 12 ó 15.

Ahora haz varias rondas de EFT con Frases Preparatorias como:

Aunque mi respiración está coartada, me acepto completa y profundamente.

Aunque sólo puedo sentir mis pulmones en un 8...

Aunque no estoy acostumbrado a respirar profundamente...

Sigue así. Asegúrate de incluir cualquier condición física o médica que pudiese interferir como:

Aunque me está dando un resfriado (o tengo alergias, o enfisema, o una costilla dañada) y me es difícil respirar, me acepto completa y profundamente.

Después de cada ronda, respira profundamente una vez más y calcula tu capacidad pulmonar del 0-10. En la mayoría de los casos seguirá expandiéndose y mejorando.

Para mejorar cualquier causa emocional por Respiración Restringida, o respiración poco profunda, pregúntate:

- *¿A qué me recuerda esta respiración entrecortada?*
- *¿Cuándo me he sentido coartado o sofocado?*
- *Si hubiera una causa emocional para mi respiración sofocada, ¿cuál podría ser?*

A menudo, estas preguntas nos dan grandes pistas para asuntos emocionales importantes. Con la ayuda de la Técnica de la Respiración Restringida, cualquier cosa por la que te sientas alterado, afligido, decepcionado, frustrado, culpable, triste, incómodo o infeliz, puede ser identificada más fácilmente. Incorpórala a una Frase Preparatoria de EFT y haz tapping en ella.

Beneficios Secundarios

‘Beneficios Secundarios’ es un término psiquiátrico que significa que la persona tiene un motivo para permanecer en una condición indeseable, aunque él o ella no lo reconozca.

El término se aplica a una amplia variedad de aspectos. Un ejemplo sería casos de dolor crónico en los que el paciente perdería algunos beneficios si sanara, tales como la atención de otros, compensación monetaria por incapacidad, o la habilidad de seguir negando la causa original del dolor.

En metafísica, el término “beneficios secundarios” ayuda a explicar porqué parece ser que seguimos tropezando con obstáculos cuando se trata de manifestar nuestro bien. Esto ocurre cuando usamos una gran cantidad de energía en visualizar, afirmar y atender un nivel nuevo de bienestar y, o no sucede, o de hecho la situación se pone peor. La mente subconsciente se siente más a salvo en un estado de pérdida que si camina hacia una mejora.

Así es que, mientras tú mente consciente puede estar diciendo, “*¡Sinceramente quiero resolver este problema!*”, tu subconsciente grita “*¡No, no quiero!*”

Si sospechas que existen ‘beneficios secundarios’, considera lo siguiente:

- *¿Qué beneficios recibes del problema?*
- *¿Mantener el problema te hace sentir seguro?*
- *¿Liberarlo se siente como peligroso?*
- *¿Mantener el problema te genera simpatía por parte de otros, la cual no recibirías si liberaras el problema?*
- *¿Mantener el problema te permite evitar situaciones desagradables?*
- *¿Mantener el problema te da recompensas financieras que no recibirías sin él?*

- ¿Sientes que no mereces salir del problema?
- ¿Tienes miedo de que si mejoras algo malo pasará?

Esto es muy interesante, los asuntos de beneficios secundarios se pueden dividir en eventos específicos, igual que con otros asuntos. El proceso es más difícil porque el problema es planteado de manera muy general o global, pero si te sigues preguntando “*¿Por qué?*” ó “*¿Qué hay detrás de esto?*”, seguramente encontrarás eventos específicos que trabajar.

El Procedimiento de Paz Personal

El Procedimiento de Paz Personal es un ejercicio sencillo que puede ayudarte a solucionar temáticas emocionales, una a una. Dicho ejercicio es especialmente útil si tienes dificultades en encontrar la raíz misma de estos asuntos emocionales, o simplemente si quieres algo sobre qué hacer *tapping* a diario. Aunque no estés enfocando el asunto raíz de un problema específico, podrás eliminar una gran cantidad de emociones no resueltas en un corto periodo de tiempo. Este es un enfoque distinto al de tratar solamente los temas que contribuyen a problemas específicos, pero el resultado final a menudo es más complejo.

Pruébalo ahora; en cuanto antes comiences, antes experimentarás la verdadera paz personal.

- 1. Haz una lista.** En una hoja de papel en blanco, o en tu ordenador, forma una lista de todos aquellos eventos del pasado que te molesten, que puedas recordar. Si no encuentras por lo menos 50, o lo estás haciendo a medias o has estado viviendo en otro planeta. Mucha gente encuentra centenares.
- 2. Forma una lista de todo.** Mientras confeccionalas tu lista probablemente encuentres eventos que parecen no causar ningún malestar. Esto está bien. Agrégalos a tu lista igualmente. El mero hecho que los recuerdes sugiere que necesitan resolución.
- 3. Pon a cada evento un título,** como si fuese una mini película.

Ejemplos:

*Papá me golpeó en la cocina,
Le robe un sándwich a Suzie,
Casi me caigo y me resbalé en el Gran Cañón,
Mi clase de tercer grado me ridiculizó cuando di aquel discurso,
Mi madre me encerró en el armario por horas,
La Sra. Adams me dijo que soy estúpido.*

- 4. Haz tapping en los grandes.** Cuando tengas la lista completa, elige los ‘árboles’ más grandes de tu bosque negativo (aquellos más cercanos a un 10 en una escala de 0 a 10). Aplícales EFT a cada uno hasta que puedas reírte de este evento, o hasta que no pienses más en él. Permanece atento por si surgen nuevos aspectos relacionados, y trátalos nuevamente como árboles individuales de tu bosque negativo. Estate seguro de llevar cada evento al 0. Luego de quitar los árboles más grandes, pasa a los siguientes más grandes, etc.
- 5. Trabaja sobre por lo menos una película por día** - preferentemente tres- durante tres meses. A este ritmo resolverás de 90 a 270 eventos específicos en 3 meses. Luego nota cómo tu cuerpo se siente mejor.

Nota, además, cómo tu umbral de molestia es mucho más bajo. Así mismo es probable que tus relaciones mejoren y también muchos de tus temas terapéuticos simplemente parecen ya no existir. Toma nota de las mejorías en tu vida.

Te pido que anotes estas cosas conscientemente, porque de no hacerlo, la calidad de la sanación será tan sutil que hasta podrías no notarlo. Podrías incluso despreciarlo diciendo “*Bueno, de todas maneras no era un problema tan grave.*” Esto pasa repetidamente con EFT y por lo tanto, lo traigo a tu atención.

6. **Si es necesario, visita a tu médico.** Si estás tomando medicación posiblemente podrías sentir la necesidad de disconinuar el tratamiento. Por favor hazlo solo bajo supervisión médica.

Es mi esperanza que el *Procedimiento de Paz Personal* se convierta en una rutina mundial. Unos pocos minutos al día marcan una diferencia monumental en el desempeño escolar, lugares de trabajo, relaciones, salud, y en nuestra calidad de vida. Pero estas palabras no tienen ningún valor hasta que pongas la idea en práctica.

Como dice mi buen amigo Howard Wight; “*Si en último extremo vas a hacer algo importante que marca una diferencia, hazlo ahora.*”

¿Ya está funcionando EFT?

Siempre que EFT produce resultados dramáticos, los cambios son obvios. Comienzas con miedo a las alturas y ahora puedes asomarte cómodamente por una ventana alta, o subirte a una escalera. Tenías una migraña y ahora te sientes fantástico. Estabas enfadado con tu jefe, y ahora te estás riendo.

Pero no todas las mejorías ocurren inmediatamente. A veces parece que no sucede nada durante una sesión de *tapping* y te rindes decepcionado - pero unas horas más tarde, o al día siguiente, te das cuenta que el problema ha desaparecido completamente. EFT puede tener un efecto retardado. Y no todas las mejorías son obvias. Algunas ocurren de manera tan sutil que apenas se notan, o no se notan en absoluto. Prestar atención a todos los aspectos de tu vida, no solo al síntoma que estés tratando con EFT, te ayudará a notar estos resultados sutiles.

En un caso reportado por un practicante de EFT, Chrissie Hardisty, su cliente de 21 años dejó la universidad por una depresión severa que no respondió a la prescripción de anti-depresivos. Afortunadamente sí respondió al *tapping*, y como luego lo reportó el cliente, su fobia a las arañas había desaparecido también. Durante la sesión de *tapping*, las arañas no le vinieron a la mente, él solo notó este cambio profundo de actitud cuando su padre lo trajo a su atención. En lugar de tener un ataque de pánico frente a la presencia de una araña, él permaneció relajado y en calma.

June Campbell usó EFT para ayudar a su amiga Betty a solucionar su miedo a volar. Como un extra, el dolor dental intenso de Betty, que no había respondido a los analgésicos, sí desapareció con EFT. “Betty nunca mencionó su dolor, por lo que no lo trabajé durante el tapping”, dice. “El terco dolor dental se fue como por arte de magia. Eso fue hace dos días. El dolor no ha vuelto. Betty no está ya nada ansiosa por volar, y dice que está durmiendo mejor que desde hace mucho tiempo”.

Practicante de EFT, Margo Arrowsmith, trabajó con un hombre que tenía miedo a los bancos. Luego de eliminar este miedo con EFT, no solo era capaz de entrar y salir de los bancos con facilidad, sino que su sinusitis -que no mencionó ni trabajó - desapareció completamente, por primera vez en años. Ella dice, “He trabajado con gente que tenía sentimiento de culpa sobre algún asunto insignificante de su infancia, y sus dolores de cabeza desaparecieron”.

Habla con cualquier practicante de EFT y te contarán muchas anécdotas de inesperados e increíbles ‘efectos secundarios’ positivos.

¿Cómo puede afectarte EFT?

Los resultados individuales varían, pero hemos visto muchas situaciones en las cuales EFT corrige un problema que no estaba siendo tratado específicamente, o sobre el que ni siquiera se había pensado, durante el *tapping*. Estos resultados incluyen:

Alivio de insomnio	Incremento del rendimiento
Mejora de la digestión	Alivio de preocupaciones
Menos dolores de cabeza	Niveles de estrés menores
Mejor salud general	Aumento de la paciencia
Rango de movimiento mejorado	Una actitud más relajada
Mayores niveles de auto confianza	Más energía
Mejora de la memoria ¡y mucho más!	Mejores relaciones
	Sanación más rápida de enfermedades o lesiones

Muchos de estos cambios podrían pasar desapercibidos si no estás al tanto. Aunque hay muchas maneras de hacer un seguimiento de las mejoras que produce EFT, una de las más sencillas es **hacer una lista de todas las situaciones actuales de tu vida, tus síntomas físicos, y sus sentimientos.** Pasa algunos minutos cada día o semana, revisando esa lista. Escribir en un diario o libreta personal de notas te ayudará a recordar detalles que de otra manera se te podrían escapar. Presta también atención a las observaciones de otros. Son evidencia de las transformaciones que están ocurriendo en ti.

Este inventario es especialmente importante si tienes la sensación de que EFT no está funcionando. Si no puedes liberar emociones de intensidad, aún tienes dolores intensos, sigues teniendo ese antojo irresistible, el hombro aún te duele, te sigues sintiendo deprimido, o parece no cambiar el tema que estás trabajando, considera la posibilidad de que otras mejoras estén contribuyendo a la solución del problema original.

En EFT, los resultados pueden llegar rápidamente, o pueden involucrar las repetidas sesiones de *tapping* que denominamos '*pelar la cebolla*'. Solucionas un aspecto del problema y aparece otro relacionado, y hasta que se trabaja varios de los aspectos escalonados el problema no se irá definitivamente.

Si parece que no está sucediendo nada, *no te rindas*. Podrías estar sintiéndote tan triste y desanimado como la semana pasada, pero podrías estar durmiendo mejor, o que los otros conductores en la carretera no te molestasen tanto como solían hacerlo. Tu hombro podría estar igual de dolorido que ayer, pero criticas menos, disfrutas más de tus hijos, o tus amigos notan que estás más relajado. Sigues sin poder resistirte al helado de chocolate, pero tienes más energía y terminas un proyecto en el trabajo antes de la fecha de entrega. Alguna de estas o miles de otras pequeñas mejorías sugieren que tu *tapping* está produciendo cambios profundos.

Siguientes ejemplos:

Ya he descrito EFT como una herramienta flexible de sanación y, como verás en mi página o en los vídeos disponibles en el sitio web² de EFT, no todas las sesiones de EFT siguen las mismas instrucciones. Encontrarás una gran colección de historias verdaderas sobre gente que ha utilizado EFT para ellos mismos, amigos, parientes, clientes, o estudiantes que han mejorado su desempeño. Estos ejemplos te ayudaran a entender cómo usar EFT en diferentes situaciones, y como los principios básicos que ya conoces pueden ser aplicados en tu caso concreto.

Una de las variaciones más obvias es la configuración de las frases recordatorias. Un malentendido general, sin embargo, es que las "*palabras correctas*" al elaborar la frase recordatoria son la llave mágica hacia los resultados en EFT. Este no es el caso. Si encuentras que "*no sabes qué decir*" en la Frase de Preparación puedes simplemente utilizar la frase estándar, que es:

Aunque tengo este _____ yo me acepto y me amo completa y profundamente.

Si no encuentras una palabra para el _____, o si no estás obteniendo resultados, probablemente tu frase recordatoria sea muy general, global, o vaga, y tengas que buscar el, o los *eventos específicos* relacionados con el problema. Una vez que los encuentres usa la Frase de Preparación para describirlos de la misma manera que se lo contarías a un amigo.

2 <https://www.emofree.com/es/spanish/eft-tutorial-es/eft-tapping-tutorial-es.html?Itemid=0>

Usa la técnica “Contar la Historia” para bajar el nivel de intensidad gradualmente. Si tratar ese evento no da resultados, entonces busca eventos similares, o prueba el *Procedimiento de Paz Personal*.

Te animo a considerar EFT como una herramienta de sanación. Cuanto más frecuentemente lo uses, más posibilidades tendrás de experimentar resultados; no solamente en una o dos áreas sino en todos los aspectos de tu vida.

Guía Rápida De EFT

I - El Enunciado del Descubrimiento:

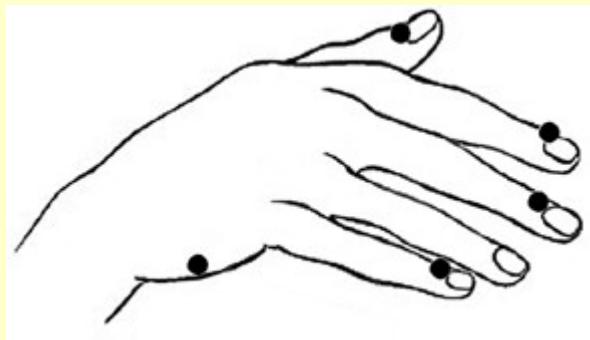
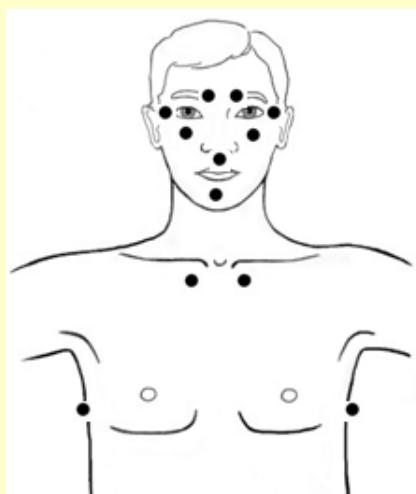
La causa de toda emoción negativa es un trastorno en el sistema de energía del cuerpo.

II- EFT en resumen:

Memoriza la Receta Básica. Enfócala a cualquier problema físico al personalizarla con una *Frase Preparatoria* y *Frase Recordatoria* apropiadas. Sé específico a ser posible y enfoca EFT a eventos emocionales específicos de tu vida que podrían subyacer al problema. Cuando sea necesario, persiste hasta que todos los aspectos del problema hayan desvanecido. ¡Pruébalo en todo!

III- La Receta Básica

1. ¿En qué parte de tu cuerpo sientes la emoción más intensamente?
2. Determina el nivel de malestar en ese lugar del cuerpo en una escala del 0 al 10, donde 10 es el máximo de intensidad y 0 es ninguna intensidad. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0
3. La Frase de Preparación: Repite esta frase tres veces, mientras continuamente haces *tapping* en el Punto Karate (el punto al costado de la mano en el gráfico abajo).
“Aunque tengo este _ (nombra el problema) yo me acepto y me amo completa y profundamente”.
4. La Secuencia de Tapping: Da unos 7 golpeteos en cada uno de los puntos de energía mostrados en estos 2 diagramas, mientras repites una frase corta que te enfoca al problema



5. Determina tu nivel de molestia de nuevo en una escala de 0 a 10. Si todavía está alto, repite:
Aunque todavía tengo algo de este _____ (problema), me acepto completa y profundamente.
6. Repite desde el paso 1 hasta que tu nivel de molestia esté lo más cerca posible del 0.