The background of the entire page is a close-up photograph of a vibrant red rose. The petals are layered and detailed, with some showing slight shadows and highlights. The rose is centered and occupies most of the frame.

**Técnicas de Liberación Emocional
EFT**

Sanación Emocional

Ejercicios Prácticos

Una nueva forma para curar fobias, miedos, dolores físicos, depresión, como también adelgazar, aumentar su autoestima y eliminar patrones que no lo dejan vivir en abundancia

Carla Valencia

Técnicas de Liberación Emocional EFT

Sanación emocional

Ejercicios prácticos

Una nueva forma para curar fobias, miedos, dolores físicos, depresión, como también adelgazar, aumentar su autoestima y eliminar patrones que no lo dejan vivir en abundancia.

por Carla Valencia
<http://www.autoayuda-eft.com>

Copyright© 2008 by ICPR

All right reserved.

Copyright © 2008 by www.autoayuda-ef.com Todos los derechos mundiales reservados. Ninguna parte de este libro electrónico puede ser copiada y/o comercializada. Ninguna parte de este libro puede ser copiada o reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio electrónico, mecánico, fotocopidora, grabadora o de otra manera, sin la autorización por escrito del autor.

ISBN 978-0-9780236-2-1

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.

También agradezco a Gustavo Duringer¹ por haber realizado un excelente trabajo editando y corrigiendo este libro. Gustavo no solo es una gran persona sino que además, un ser humano único con integridad y principios.

¹ gustavoduringer@yahoo.com.ar

Contenido

Introducción.....	8
Que son las emociones.....	9
Diferencia entre emociones y sentimientos	9
La culpa.....	11
Los Celos	11
La rabia	12
Como evitamos sentir nuestras emociones	12
Capitulo 1: Que es la Técnica de Liberación Emocional.....	14
Terapias alternativas.....	14
Psicología energética:.....	14
Acupuntura:.....	15
Técnica de Liberación Emocional	15
Capítulo 2: El protocolo completo de las Técnicas de Liberación Emocional.....	18
Puntos del tratamiento de EFT	18
Como tapear los puntos para el tratamiento de EFT	19
Reconociendo el problema	19
La receta básica de EFT	19
La secuencia del procedimiento de EFT	20
Testeando la intensidad del problema con SUDS (Unidades subjetivas de escala de angustia)	22
Testeando el problema.	23
Receta básica abreviada.....	24
Técnica de la película	25
Reverso psicológico	25
Ganancias secundarias.....	26
Cuando EFT no funciona	27
Capitulo 3: Diferentes maneras de aplicar la Técnica de Liberación Emocional	28
Capítulo 4: Cómo aplicar la Técnica de Liberación emocional para superar la rabia o bronca.	30
Capitulo 5: Como aplicar la Técnica de Liberación emocional para el dolor físico.	34
Secuencia de tapeo para el dolor de espalda.....	36
Capitulo 6: Como aplicar la Técnica de Liberación Emocional para la abundancia.	38
1) Secuencia de tapeo para la creencia: El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad	40
2) Secuencia de tapeo para la creencia: Nunca voy a ganar suficiente dinero	42
3) Secuencia de tapeo para la creencia: Probablemente voy a fracasar de todas maneras.	44
4) Secuencia de tapeo para la creencia: No puedo pagarlo	46
5) Secuencia de tapeo para la creencia: Los ricos son egoístas y deshonestos.....	48
6) Secuencia de tapeo para la creencia: Si soy exitoso mis amigos me envidiaran... ..	50
7) Secuencia de tapeo para la creencia: Yo no puedo ser mejor que mis padres, no debo ganar más dinero que ellos.....	52
8) Secuencia de tapeo para la creencia: Si tengo mucho dinero no me va a gustar la persona en la que me voy a convertir	54
9) Secuencia de tapeo para la creencia: No soy digno ni valioso.....	56
10) Secuencia de tapeo para la creencia: El dinero es la causa de todo lo malo.....	58

Capitulo 7: Como utilizar la Técnica de Liberación Emocional para mejorar la autoestima	60
Secuencia de tapeo Problema de baja autoestima: Necesito complacer a los demás	61
Capitulo 8: Como utilizar la Técnica de Liberación Emocional para la fobia a las alturas	63
Capitulo 9: Como utilizar la Técnica de Liberación Emocional para la anorexia	65
1) Secuencia de tapeo: Miedo de subir de peso.....	66
2) Secuencia de tapeo para: Necesito estar Delgado para ser aceptado.....	68
3) Secuencia de tapeo para: Necesito controlar mi peso para sentirme bien.....	70
Capitulo 10: Como utilizar la Técnica de Liberación Emocional para adelgazar	72
Secuencia de tapeo para la creencia: Necesito comer dulces cuando me siento ansioso.....	73
Capitulo 11: Como utilizar la Técnica de Liberación Emocional para las alergias.....	75
Capitulo 12: Como utilizar la Técnica de Liberación Emocional para el abuso	77
Secuencia de tapeo para abuso físico: Mi madre me pegaba con el cinturón cuando me portaba mal.	77
Conclusión	80
12 pasos que pueden ayudarlo :.....	80
Bibliografía:	82
Otros libros por Carla Valencia	83
Acerca de Carla Valencia.....	84

Introducción

“La práctica de auto responsabilidad: tomar conciencia de que somos los autores de las elecciones y acciones, que cada uno de nosotros es responsable de su vida y bienestar y del logro de sus metas.” -

Nathaniel Branden.

Como muchos de nosotros, yo fui educada con la creencia de que la vida sucede y, que nadie tiene control sobre los eventos. Por ejemplo, muchas veces alguien abusa de nosotros verbalmente y no hacemos nada al respecto, no sólo por miedo sino porque creemos que nada podemos hacer.

A través de mi desarrollo personal he podido descubrir que la única manera que tenemos de salir de la trampa de la victimización es tomando responsabilidad de nuestra vida. Si no somos capaces de responsabilizarnos, nadie lo hará por nosotros.

¿Que significa entonces tomar responsabilidad? Significa que de una manera u otra somos responsables de lo que nos sucede, lo bueno y lo malo. Y no solamente estoy hablando de eventos sino también de estados de ánimo, enfermedades y mucho más.

“Toma responsabilidad de tu vida y ¿qué pasará?
Algo terrible: no tendrás a nadie a quien echarle la culpa”.
Erica Jong.

Ser responsable, significa responder a lo que nos sucede en vez de reaccionar. Una de las maneras de responder que tenemos en vez de reaccionar a la vida, es tomando control de nuestras emociones. Esto último significa que vamos a ser no solo conscientes de lo que sentimos sino que también vamos a poder utilizar éstas emociones de una manera saludable en lugar de permitir que nos destruyan.

En el ejemplo anterior, tomar responsabilidad significa que si alguien está abusando verbalmente de nosotros, respondemos a este abuso siendo asertivos en vez de reaccionar.

Reaccionar, sería por ejemplo gritar y contestar mal. O también no hacer nada porque nos sentimos humillados y pensamos que nada podemos hacer; buscamos refugio en otra persona y protestamos por lo que nos sucedió. Responder en forma asertiva es decirle a la persona en cuestión que no vamos a tolerar su tono de voz.

Cuando experimentamos emociones negativas nos sentimos miserables, tristes e incluso deprimidos. Estas emociones negativas afectan nuestros sentimientos y también afectan nuestra salud y la relación con las demás personas.

Las emociones pueden ser negativas como ser: odio, bronca, enojo, envidia o tristeza.

Estas son naturales, sin embargo, canalizarlas apropiadamente utilizando técnicas llamadas de "autoayuda", nos llevará a sentirnos mejor, ser más felices y a tener mejor salud. Autoayuda significa que un individuo se ayuda a si mismo logrando su desarrollo personal.

Como dice Nathaniel Branden cuando habla de auto responsabilidad:

- Soy responsable por lograr mis deseos.
- Soy responsable por mis elecciones y acciones.
- Soy responsable por el nivel de conciencia que pongo en mi trabajo.
- Soy responsable por mi comportamiento con las otras personas.
- Soy responsable por como uso mi tiempo.
- Soy responsable por la calidad de mi comunicación.
- Soy responsable por mi felicidad personal.
- Soy responsable por aceptar o elegir los valores por los cuales vivo.
- Soy responsable por mejorar mi autoestima.

Que son las emociones

El diccionario define a las emociones como:

1. el aspecto de la conciencia: sentimiento
2. una reacción física y psíquica (como por ejemplo bronca o miedo) experimentado subjetivamente como un sentimiento fuerte, involucrando cambios en el cuerpo para prepararlo a tomar acción.

"Las ilusiones son estados mentales que cuando surgen dentro de nuestra mente nos dejan perturbados, confusos e infelices. Por lo tanto, esos estados mentales que nos engañan o nos afligen son denominados "ilusiones" o "emociones aflictivas."
His Holiness Dalai Lama

Las emociones provienen de nosotros, es la manera que respondemos a los eventos. Las emociones no son buenas ni malas. Si tenemos una autoestima saludable vamos a poder utilizar nuestras emociones en una forma positiva.

Digamos por ejemplo que sentimos rabia. En vez de usar esta rabia para planear y hacer una venganza, podemos utilizarla para alcanzar una meta.

Diferencia entre emociones y sentimientos

¿Cual es la diferencia entre sentimientos y emociones? Si estamos recordando algo, por ejemplo unas vacaciones en las que disfrutamos mucho, estas memorias provocan

sentimientos de paz y alegría dentro de nosotros. La reacción emocional va a ser: "Me siento feliz".

Por otro lado, si estamos recordando algo malo que nos sucedió en el pasado, esto va a provocar agitación dentro de nosotros. La reacción emocional entonces será: "Siento rabia". .

Cuando sentimos emociones saludables nos sentimos expandidos y nuestro corazón se abre. Cuando sentimos emociones negativas nos contraemos. Nos sentimos mal, perdemos vitalidad, no tenemos energía. Para tener una autoestima saludable necesitamos saber como cuidarnos a nosotros mismos y qué es lo que necesitamos para sentirnos bien.

Si negamos nuestras emociones no vamos a poder cuidarnos a nosotros mismos. No podemos negar nuestras emociones, ni tampoco podemos evitarlas. Pero siempre podemos buscar maneras de transformarlas en saludables.

"Toma control de tus emociones en forma constante
y comienza conciente y deliberadamente
a reformar tus experiencias diarias de la vida."
Anthony Robbins

Las emociones primarias son las que sentimos primero y las secundarias son las que surgen como consecuencias de las primarias.

Por ejemplo: si nos sentimos traicionados (emoción primaria) esto va a desencadenarse en rabia (emoción secundaria).

Algunas de las emociones más comunes tanto primarias como secundarias son:

Aburrido	Envidioso	Nervioso
Amargado	Frustrado	Odio
Ansioso	Furioso	Ofendido
Avergonzado	Herido	Perturbado
Celoso	Indignado	Pesimista
Confundido	Inseguro	Rabia
Culpable	Intimidado	Resentido
Desilusionado	Irritado	Vacío
Desvastado	Miedo	
Disgustado	Miserable	

A continuación voy a dar una explicación breve de tres emociones muy comunes y que considero que son muy importantes:

La culpa

¿Que es la culpa? Es el estado cuando sentimos que hemos hecho algo incorrecto. Sentimientos de culpabilidad por ofensas que hemos hecho o por no sentirnos adecuados.

“La culpa es bronca dirigida a nosotros mismos”
Peter McWilliams

De acuerdo al Dr. Matthew Anderson podemos vivir con lo que se llama culpa tóxica. Es cuando uno se siente constantemente culpable cuando come mucho, dice “no”, se defiende a si mismo, está flaco, recibe atención, es amado, pide ayuda, se siente enojado, sale con los amigos y otros eventos más.

Los Celos

Los celos son una emoción que tenemos cuando nos sentimos amenazados en una relación. Estar celoso es la experiencia que sentimos de querer guardar la persona que queremos para nosotros.

Por ejemplo, cuando yo era chica me sentía celosa cuando mis padres prestaban más atención a mi hermano o le daban algo a él que a mí no me daban. Yo sentía celos porque pensaba que si mis padres le daban algo a él era porque lo querían más que a mí.

Los celos como una emoción tóxica son manifestados cuando tratamos de manipular una situación o a una persona, porque no creemos que somos lo suficientemente valiosos y amorosos. Tenemos miedo de perder a esa persona.

Los celos son el resultado de falta de seguridad en si mismo,
propio valor y propia aceptación.
La lección: si no puedes aceptarte a ti mismo,
ciertamente nadie lo hará.
Sasha Azevedo

Este es el caso dónde la baja autoestima juega su rol. Cuando no nos sentimos seguros de nosotros mismos vamos a tener la tendencia de exagerar eventos debido a esta inseguridad.

Por ejemplo, si yo veo a mi marido hablando con otra mujer, comenzaré a sentirme insegura, sentiré miedo y voy a comenzar a imaginar cosas que no son reales. Mi dialogo interno dirá: "Él la prefiere a ella", "Seguro que ella me lo quiere quitar".

En cambio los celos como una emoción saludable, son una alerta de que hay algo que no está funcionando. Si literalmente mi marido está seduciendo a otra mujer y siento celos, eso es lo que llamo "celos protectores".

La rabia

La rabia o lo que comúnmente llamamos cólera, de acuerdo al diccionario es un sentimiento muy fuerte de disgusto y generalmente antagonismo.

Cuando sentimos cólera o rabia nos sentimos invadidos, traicionados y desesperados. Sentimos que algo es más grande que nosotros y que no podemos hacer nada, nos sentimos impotentes. La rabia puede ser causada por eventos externos como ser alguien en nuestro trabajo, o puede ser causado por problemas internos o, por una memoria de nuestro pasado.

Yo crecí con la creencia de que enojarse es malo, por lo tanto he reprimido mucha rabia a lo largo de mi vida, hasta que un día entendí que la rabia es una emoción como cualquier otra. La rabia no es buena ni mala. Nosotros podemos experimentar la rabia como saludable o como tóxica.

La mejor respuesta para la rabia es el silencio.
Autor desconocido

Bradshaw dice: "Sin rabia no tenemos límites personales". La rabia nos sirve para mantener un sentido decente de nosotros mismos, de seres autónomos que podemos decir "no" cuando es necesario.

Si alguien se está aprovechando de nosotros, podemos expresar nuestra rabia en una forma positiva. Por lo tanto esto sería una manera de manifestar una autoestima saludable porque podemos defendernos a nosotros mismos.

Por otro lado, si nosotros no podemos expresar nuestra rabia de forma saludable porque tenemos miedo que los demás nos rechacen, este sería un signo de baja autoestima. Si no podemos expresar nuestra rabia, lo que va a suceder es que la vamos a reprimir, o la vamos expresar violentamente contra alguien, e inclusive vamos a gritar o a golpear objetos.

Como evitamos sentir nuestras emociones

Existen algunos mecanismos internos que nos mantienen alejados de nuestras emociones. De acuerdo a John Bradshaw ("Sanando la vergüenza que te ata") dice lo siguiente:

- Negación y Fantasía: Cuando las personas se encuentran amenazadas, niegan lo que está sucediendo, o niegan el dolor que sienten.

- Adormecerse: no sentimos nuestras emociones Tensamos los músculos, cambiamos la manera de respirar y fantaseamos sobre nuestro abandono.
- Disociación: Es una forma de adormecerse instantáneamente. Involucra negación y regresión pero incluye fuertes elementos de imaginación para distraernos.
- Despersonalización: Es la pérdida de la conciencia .Nos experimentamos a nosotros mismos como un objeto.

Generalmente no somos concientes de estos mecanismos. La mejor manera de entender nuestros sentimientos es tomando conciencia en el momento presente.

“La clave para transformar nuestros corazones y mentes es tener un entendimiento de como nuestras emociones y pensamientos funcionan. Necesitamos aprender a identificar ambos lados de nuestros conflictos. Con la rabia, por ejemplo, necesitamos ver cuan destructiva es la rabia y al mismo tiempo darnos cuenta que hay antídotos dentro de nuestros pensamientos y emociones que podemos usar para contrarrestarla. Entonces lo primero, es entender que los pensamientos y emociones aflictivas son destructivas y negativas. Y Segundo, tratar de fortalecer nuestros pensamientos y emociones positivas que son los antídotos”.

Dalai Lama.

Existen muchas Terapias alternativas y técnicas que efectivamente nos pueden ayudar a liberar estas emociones negativas y permitirnos avanzar superando nuestros límites. Entre estas técnicas, las Técnica de Liberación Emocional (EFT) ha sido probada muy exitosamente.

Debido a que yo he utilizado EFT exitosamente desde hace más de 4 años y poseo el EFT-CC (Basic EFT Certificate of Completion), mi intención de escribir este libro es poder no sólo introducirlo en el tema, sino también mostrarle el proceso para que usted pueda adaptar la Técnica de Liberación Emocional a sus necesidades.

Espero que este libro lo ayude no sólo a vivir más conciente sino más libre, feliz y con una herramienta que lo ayude en su camino del desarrollo personal.

Con mucho afecto,

Carla Valencia

Capítulo 1: Que es la Técnica de Liberación Emocional

"En vez de pretender que la mente y el cuerpo están separados, debemos comprender que el dolor, el pensamiento y las emociones son todos procesos corporales y que tienen una relación directa en cómo el dolor es experimentado y cómo es manejado".
Patrick Johnson, PhD.

Para poder comprender la Técnica de Liberación Emocional me gustaría introducirlos a las Terapias Alternativas, la Psicología Energética y a la Acupuntura:

Terapias alternativas.

Las Terapias Alternativas -o medicina alternativa- han sido definidas como un sistema de sanación o tratamiento de enfermedades que no está incluido en el tratamiento de terapias o medicina tradicional.

Las Terapias Alternativas se refieren a "cualquier práctica (como ser, acupuntura) aceptada por la medicina y utilizada por médicos". Estos tratamientos se utilizan junto con la medicina tradicional. Algunos ejemplos de Terapias Alternativas son Acupuntura, Quiropráctica, Hierbas medicinales, etc.

Psicología energética:

El término de psicología energética se refiere a las de terapias energéticas que están basadas en la medicina china de sistemas meridianos. Estas terapias alivian rápidamente los problemas, eliminando traumas o bloqueos de nuestra conexión mente/cuerpo.

La medicina China enfatiza que el cuerpo necesita alcanzar un balance. Si el cuerpo está en armonía, luego será saludable. Ellos diagnostican el balance del cuerpo a través de los 12 sistemas principales de meridianos.

Cada meridiano está relacionado con una parte del cuerpo; por ejemplo, el meridiano de los pulmones con los pulmones. Cada uno de ellos corresponde también a una emoción y volviendo a los pulmones, estos están asociados con la tristeza y la pena. En el caso del hígado, con la bronca y el resentimiento.

La idea es la de estimular estos puntos en el cuerpo para que el trauma sea liberado y de esta manera, el equilibrio del cuerpo sea recuperado.

Acupuntura:

Para poder entender que es la Técnica de Liberación Emocional es necesario comprender la acupuntura. Esta técnica ha sido utilizada desde hace cientos de años en la China como un método para superar problemas físicos, psicológicos y emocionales. La acupuntura se basa en las siguientes premisas:

- El cuerpo contiene líneas denominadas meridianos.
- En los meridianos existen flujos de energía denominados "Chi".
- Estos patrones de flujo de energía son esenciales para la salud. La desarmonización de este flujo de energía es responsable de las enfermedades.
- En estos meridianos existen puntos energéticos que pueden ser manipulados. Por lo tanto el acupuntor introducirá agujas en estos puntos para resolver problemas.
- Desbloqueando estos puntos energéticos, en este caso con el uso de agujas, el paciente mejora.

Existen otras terapias alternativas como por ejemplo la Reflexología o el Shiatsu, las cuales manipulan estos puntos en el cuerpo por medio de los dedos, sin agujas. Con las Técnicas de Liberación Emocional, estos puntos son tapeados² (dar golpecitos con los dedos para estimular el área) en vez de utilizar agujas o presión con los dedos. El tapeo de estos puntos puede ser realizado por el paciente o por el practicante de EFT.

La diferencia básica entre EFT y acupuntura es que EFT no utiliza agujas. Además usa un protocolo básico que permite que la persona que lo está utilizando repita una frase que representa el tema a resolver. La idea es que la persona se mantenga conectada con su problema. Una vez terminado el tapeo se chequea el problema y si continua la molestia se realizará otra secuencia.

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.

“Algún día la medicina va a despertar y darse cuenta
que los temas emocionales no resueltos
son la principal causa del 85% de las enfermedades.
Cuando lo hagan la Técnica de Liberación Emocional
va a ser la principal herramienta de trabajo para la sanación”.

Eric Robbins, MD

² En esta obra, a falta de una palabra española que se corresponda con la voz inglesa "tapping" (percusión con los dedos) se utilizará la palabra "tapear", neologismo que es ya bastante popular. N. del C.

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."

Albert Einstein ha dicho en 1920 que todo -inclusive nuestros cuerpos- están compuestos de energía cuando postuló la Teoría de la Relatividad: $E=MC^2$, donde:

E = energía

M = masa

C^2 = velocidad de la luz al cuadrado

Esta fórmula explica que masa y energía son lo mismo, sólo cambia la forma. Si miramos el cuerpo humano como una configuración de energía en lugar de verlo como órganos separados, partes y ecuaciones químicas, vamos a entender más, porqué y cómo funciona la Técnica de Liberación Emocional.

De acuerdo con Gary Cray, esta fórmula simplemente significa que la materia física, incluyendo nuestros cuerpos, están hechos de energía. Aunque el cuerpo humano parezca sólido, su estructura básica es energía.

En la medicina tradicional se trata al cuerpo como partes, entonces para curarlo se remueven partes (cirugía) y se corrigen químicos (drogas). Ellos ignoran el hecho que el cuerpo es energía y lo tratan como si fuera solo material físico. Es como ponerse anteojos y no querer ver. La técnica de liberación emocional ofrece una perspectiva diferente.

<p>"Lo mas extraño y fantástico acerca de las emociones negativas es que las personas actualmente las adoran" P.D. Ouspensky.</p>

No estoy sugiriendo abandonar la medicina tradicional, pero si mirar al cuerpo humano con otra perspectiva; después de todo, no creo que Albert Einstein estuviese equivocado en ese aspecto.

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. Por ejemplo, usted se enoja y puede sentir una sensación molesta, tal vez tensión, ansiedad o dolor de estómago. En cambio estando feliz se siente liviano y energético.

La Técnica de Liberación Emocional 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 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.

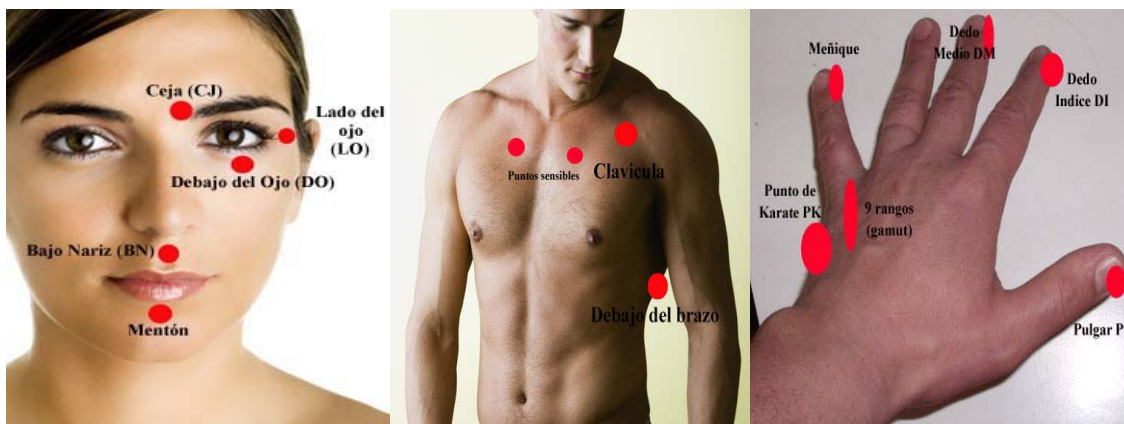
Capítulo 2: El protocolo completo de las Técnicas de Liberación Emocional.

A continuación voy a describir cual es el protocolo principal 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 confortable.

Gráficos con los puntos de EFT : <http://www.autoayuda-eft.com/que-es-eft.htm>



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 del los pezones en el lado del cuerpo

8 = dedo pulgar (PL) - al costado del dedo pulgar.

9 = dedo índice (DI)

10 = dedo medio (DM)

11 = dedo meñique

12 = Punto de Karate (PK) - es el parte de la mano que se utiliza en la practica del karate.

13 = Procedimiento gama – 9 rangos (gamut) – justo en la parte hundida de la parte superior de la mano entre el comienzo del dedo meñique y el dedo del anillo.

Como tapear los puntos para el tratamiento de EFT

En EFT estos puntos son estimulados por medio del tapeo. La fuerza del tapeo debe ser confortable, ni muy fuerte ni muy liviano.

Reconociendo el problema

El paso fundamental del tapeo es concentrarnos en el problema y describir el mismo con una frase. Por ejemplo: "Tengo miedo a las Alturas".

Siempre es mejor decirlo en voz alta. Por un instante tómesese unos minutos para pensar en el problema que le está molestando, puede ser: dolor, miedo, una enfermedad, una fobia, algo que lo pone depresivo con solo pensar en ello. Luego describa este problema con una frase:

Por ejemplo, si siente dolor en su estómago pudiera decir: "mi dolor de estómago". Si recordar un evento le produce depresión, podría decir: "este evento que me da depresión".

Siempre es mejor ser específico. No defina el problema en general como por ejemplo: "este dolor", sea lo mas específico que pueda: "este dolor de estómago". Y si percibe lo que le está causando el problema, dígalo, por ejemplo: "Encontrarme con mi jefe me produce dolor de estómago". Esta frase sería óptima.

La receta básica de EFT

Una vez establecido el problema comenzamos la receta básica con la frase que hemos elegido. Para comenzar, utilice la siguiente rutina:

Tapee el punto de karate (vea el Video 1 - EFT-pasos : <http://www.autoayuda-eft.com/eft-pasos.htm>) tres veces y mientras lo hace diga la frase:

**"Aunque (inserte la frase),
Yo profunda y completamente me acepto ahora"**

Por ejemplo, como mencionamos anteriormente, si usted decidió que su problema es "mi dolor de estómago", usted debería decir:

***"Aunque siento este dolor de estómago,
Yo profunda y completamente me acepto ahora."***

Repita esto tres veces y ponga mucho énfasis cuando dice: "yo profunda y completamente me acepto ahora".

La secuencia del procedimiento de EFT

Para continuar una vez que ha repetido la frase tres veces deberá ahora tapear cada punto como muestra el diagrama.

Mientras tapea cada punto va a decir una frase corta de su problema, por ejemplo si usted comenzó diciendo,

***"Aunque siento este dolor de estómago,
Yo profunda y completamente me acepto ahora."***

... la frase corta para tapear cada punto sería:

"Este dolor de estómago"

... diga esta frase mientras tapea en cada punto.

- 1 = Lado de la ceja. ***"Este dolor de estómago"***
- 2 = Lado del ojo. ***"Este dolor de estómago"***
- 3 = Debajo del ojo. ***"Este dolor de estómago"***
- 4 = Debajo de la nariz ***"Este dolor de estómago"***
- 5 = Debajo de la boca ***"Este dolor de estómago"***
- 6 = Clavícula – ***"Este dolor de estómago"***
- 7 = Debajo del brazo ***"Este dolor de estómago"***

El procedimiento 9 gama:

Esta es la parte del medio de la secuencia que muchas veces es llamado el sándwich de EFT. Después de haber realizado la secuencia y llega al punto debajo del brazo, usted continúa tapeando en el punto gama y realiza lo siguiente:

- Tapee continuamente en el punto gama mientras realiza estos movimientos: Mire fijamente hacia adelante .Abra los ojos, cierre los ojos. Mueva sus ojos hacia abajo y la derecha sin rotar la cabeza. Mueva sus ojos hacia abajo y la izquierda sin rotar la cabeza. Sin mover la cabeza rote los ojos de izquierda a derecha formando un círculo. Sin mover la cabeza rote los ojos de derecha a izquierda formando un círculo.
- Cuente uno, dos, tres , cuatro, cinco (en voz alta)
- Haga un zumbido de Feliz Cumpleaños (la canción). La canción sería: ¡Feliz cumpleaños a ti, feliz cumpleaños a ti! en vez de decir estas palabras haga sonar la melodía con un zumbido.
- Cuente: uno, dos, tres, cuatro , cinco
- Haga el zumbido de feliz cumpleaños nuevamente.

Respire profundamente inhalando y luego exhalando el aire. Cuando usted termine con este protocolo, repita la secuencia nuevamente en los puntos de tapeo.

- 1 = Lado de la ceja. ***"Este dolor de estómago"***
- 2 = Lado del ojo. ***"Este dolor de estómago"***

- 3 = Debajo del ojo. **"Este dolor de estómago"**
- 4 = Debajo de la nariz **"Este dolor de estómago"**
- 5 = Debajo de la boca **"Este dolor de estómago"**
- 6 = Clavícula – **"Este dolor de estómago"**
- 7 = Debajo del brazo **"Este dolor de estómago"**

Cuando termine respire profundamente inhalando y luego exhalando el aire, quédese tranquilo y reflexiones sobre lo que está sintiendo con respecto al problema.

El movimiento de los ojos está relacionado con varias funciones del cerebro y la razón por la cual se realiza el zumbido es para poder cambiar del hemisferio derecho al izquierdo rápidamente. Esto se realiza para despertar su neurología y que el tapeo pueda funcionar en su problema.

Sugerencias para lograr mejores resultados:

Como dice Gary Cray en su curso de EFT: En vez de utilizar la Técnica de liberación emocional con esta frase:

"Aunque yo me siento fácilmente rechazado....." es mejor dividir esta frase en eventos específicos de su pasado, como ser:

- "Aunque cuando estaba en tercer grado mi maestra me avergonzó en frente de toda la clase....."
- "Aunque me sentí tan rechazado cuando mi padre no vino a mi graduación del colegio...."
- "Aunque mi novia me dijo, estoy cansada de vos...."
- "Aunque me mandaron a mi cuarto todo el día cuando tenía 8 años....."
- "Aunque mi madre me dijo que nunca me casaría a menos que fuera delgada como mi hermana!...."

Estos son todos "contribuyentes" al tema de "sentirse rechazado fácilmente". Representan la fundación del problema. Estos sentimientos de rechazo son el síntoma de causas específicas. ¿Como podríamos sentirnos rechazados?

La respuesta es que no podríamos porque debería existir una experiencia pasada que pueda medir nuestro sentimiento actual de sentirnos rechazados. Entonces necesitamos neutralizar las causas utilizando la Técnica de Liberación emocional en los "árboles emocionales que forman el bosque emocional del cliente".

Gary Cray utiliza una metáfora que la llama "el bosque": En el caso anterior la frase: "me siento fácilmente rechazado" sería el bosque. Los eventos específicos serían los árboles que forman este bosque.

La idea es que cuando somos específicos empezamos a derrumbar los árboles que forman este bosque. Generalmente podemos eliminar 5 o 10 árboles y luego ver como el bosque desaparece.

Esto significa que si el bosque -por decirlo así: “me siento rechazado”-, involucra muchos árboles (eventos específicos de sentirse rechazado), si logramos eliminar entre 5 o 10 (eventos), aunque existieran muchos más, el problema se resuelve.

Testeando la intensidad del problema con SUDS (Unidades subjetivas de escala de angustia)

Una manera muy buena para determinar cual es la intensidad de su problema es utilizando una escala que se llama: “los niveles de SUD”. Es la abreviación de Unidades Subjetivas de Escala de Angustia: una escala entre 0 y 10 que es utilizada para medir la intensidad emocional de un tema.

Una manera mejor de utilizar la Técnica de Liberación Emocional es medir un tema antes de tapear. Después de una secuencia lo medimos y seguimos tapeando hasta que la medición llegue a 0.

Como realiza esto:

En una escala de 0 a 10. 0 significa completamente calmo, libre de dolor, relajado, feliz o indiferente. 10 significa con mucho dolor, mucho miedo, mucha tristeza, mucha rabia, etc.

Como mediría usted lo que está experimentando en este momento con respecto al problema de una escala de 0 a 10?

Esto funciona tanto para medir emociones o sensaciones físicas e inclusive creencias con respecto al problema.

Algunos ejemplos de preguntas serían: En una escala de 0 a 10:

- ¿Cuán deprimido se siente ahora?
- ¿Cuanto dolor siente en su pierna?
- ¿Que dolorosa es esta memoria sobre el problema?
- ¿Con cuanta intensidad usted odia a esa persona?

Antes de comenzar el tapeo con cualquier problema, tómese el tiempo para medir la intensidad. Luego una vez que haya completado una secuencia, mida la intensidad del problema nuevamente. Y repita esto hasta que la intensidad de su problema baje a 0.

Algunas veces con una sola secuencia el problema puede pasar de 10 a 0. Otras veces comenzará a bajar gradualmente a 9 o 8, luego a 5 o 4 y así sucesivamente. Esto significa que el tratamiento no ha terminado puesto que tiene que bajar la intensidad a 0. Es recomendado que la intensidad baje a cero.

Resumiendo: en el tratamiento a continuación presentaré un ejemplo completo de una secuencia:

Testeando el problema.

Volviendo al ejemplo del dolor de estómago. Después de realizar la primera secuencia mida el dolor nuevamente. Lo que esto significa es que usted se pregunte en una escala de 0 a 10, 10 siendo la mas alta y 0 la mas baja, es la medición que le da al dolor.

Por ejemplo en el caso del dolor de estómago, en una escala de 0 a 10... ¿Cuán grande es el dolor de estómago? (10- muy doloroso, 5 – mas o menos, 2- un poco doloroso).

¿Cómo seguimos tapeando si el SUD no ha bajado a cero?: Usted realizará después de haber hecho el procedimiento normalmente, los mismos pasos explicados anteriormente pero en vez de decir la frase mencionada agregará la palabra “TODAVIA”:

“Aunque TODAVIA siento este dolor de estómago.”

Y para los puntos del cuerpo agregará la palabra “RESTANTE”:

“Este restante dolor de estómago.”

Resumiendo:

- Nos concentramos en un pensamiento, que puede ser un evento, dolor físico o emoción negativa o enfermedad.
- Medimos la intensidad de problema. Cero es bajo y 10 es lo mas alto.
- Tapeamos en los puntos (como hemos explicado anteriormente).
- Cuando terminamos una secuencia volvemos a medir la intensidad del problema y si la medición no ha llegado a cero, continuamos tapeando agregando la palabra “todavía” y “restante”.

El concepto es que cuando nos enfocamos en un pensamiento en particular que nos está molestando el patrón energético asociado con este pensamiento está presente en nuestro sistema energético. Esto genera un estado físico o emocional. Gary Craig explica que es una disrupción en el sistema energético.

Cuando tapeamos en los puntos liberamos los bloqueos que estaban creando este estado.

Ahora usted ya puede comenzar a aplicar la EFT a sus problemas. Si nunca a realizado EFT, comience con pequeñas molestias para ver resultados rápidos y claros. Una vez que tenga práctica podrá comenzar a resolver problemas más profundos y dolorosos.

Receta básica abreviada (Video 2 – EFT-pasos-abreviado : <http://www.autoayuda-ef.com/ef-pasos-abreviados.htm>)

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

1. Crear la frase
2. Medir la intensidad: De 0 a 10
3. Crear la frase que tapeará 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.

Técnica de la película

Una manera de ser más específico de acuerdo a Gary Cray es utilizando la técnica de la película. Es crear una película mental del evento y esta se transforma automáticamente en un evento específico.

Una película tiene un principio y un final específico. Tiene específicos escenarios y caracteres. Así como también palabras y acciones que generan sentimientos.

Es más, si usted no puede crear una película del problema significa que el mismo está encarado de forma muy general. A continuación detallaré algunos procedimientos para poder utilizar esta herramienta.

1. Primero, pregúntese: "si fuese una película, ¿cuanto duraría?".
2. Luego pregunte, "¿Cuál sería el título de la película?". Aquí tiene que ser muy específico como por ejemplo: "Pelea en la cocina" o "Mi accidente en el auto de mi madre." Si le dan un título generalizado no serviría porque tiene que ser específico.
3. Vea la película en su mente y evalúe la intensidad que sienten en el presente (mientras se la imagina) en una escala de 0-10.
4. Luego, haga varias secuencias de EFT con "esta película" para captar la intensidad. Por ejemplo: "esta película pelea en la cocina".
5. Narre verbalmente la película, comenzando con un segmento de discusión. Deje de relatarla cuando sienta alguna emoción intensa. Este es un punto clave para tapearlo. Tapee este evento y siga relatando la película y así sucesivamente.

Es muy importante parar en estos eventos porque son los árboles que forman el bosque de la película. Luego mida la intensidad cuando termine y continúe hasta que no haya más carga emocional.

Apropiadamente aplicado, este procedimiento debería remover árboles negativos del bosque emocional. Luego usted puede remover otro árbol y así sucesivamente hasta que 5 o 10 de ellos sean removidos totalmente. Como muchos de los árboles tienen algo en común con los otros hay un efecto llamado "de generalización" que se distribuye a través de toda el bosque removiendo los demás.

Reverso psicológico

Uno de los factores más importantes cuando estamos tratando problemas emocionales es el concepto de reverso psicológico. Esto significa que si la energía fluye naturalmente y en algún momento debido a un trauma, o a una sanación que no ocurre, el cuerpo comienza a luchar naturalmente **contra** el proceso de sanación.

Esto es totalmente inconsciente o tal vez usted está totalmente consciente que tiene miedo de resolver su problema. Es un mecanismo de defensa que desarrollamos cuando somos pequeños para protegernos y sentirnos seguros.

Por ejemplo: todos sabemos que necesitamos darle amor y afecto a nuestros padres, entonces supongamos que usted nació en una familia pobre, usted piensa

inconcientemente que si ganara mucho dinero perdería el amor de sus padres. Entonces... ¿qué hacemos? No avanzamos, nos mantenemos en pobreza o con deudas, nos enfermamos porque tenemos miedo de que si no somos pobres vamos a perder al amor de nuestros padres.

“Algunas personas tienen miedo de lo que van a encontrar si se analizan a si mismo mucho, pero usted tiene que enfrentar sus heridas para descubrir dónde están sus miedos.” - Tori Amos

Esto es lo que explica porqué muchas veces las personas quieren solucionar problemas o curarse de enfermedades y no pueden hacerlo. En realidad no quieren hacerlo por miedos o creencias que los están bloqueando.

El reverso psicológico también ocurre a causa de creencias negativas que tenemos. Por ejemplo: no merezco superar este problema, o no merezco sanarme. También debido a miedos: si supero este problema voy a perder mi identidad y así sucesivamente.

La técnica de Liberación emocional aplica la inversión psicológica simplemente tapeando el punto de karate y repitiendo la frase por ejemplo:

“Aunque no quiero solucionar este problema, yo completamente me acepto a mi mismo”.

Existen muchas más frases que se emplean para eliminar la inversión psicológica como ser:

- Aunque no quiero superar este dolor de estómago, yo profunda y completamente me acepto a mi mismo.
- Aunque tengo miedo de eliminar este dolor de estómago, yo profundamente y completamente me acepto a mi mismo
- Aunque no creo que puedo superar este dolor de estómago, yo profunda y completamente me acepto a mi mismo.
- Aunque no merezco superar este dolor de estómago...
- Aunque no me siento a salvo superando este dolor de estómago.
- Aunque voy a ser una persona diferente si supero este dolor de estómago...
- Aunque no creo que puedo superar este dolor de estómago...

La aplicación depende del caso que se esté tratando y cuán profunda es la reacción emocional. Es por eso que he sugerido anteriormente que en el caso de temas muy profundos y dolorosos sería muy importante acudir a una persona especializada en EFT.

Ganancias secundarias

Esto se refiere a creencias inconcientes que llevan a mantener el problema. Nos impiden sanar debido a que pensamos que estamos ganando algo teniendo el dolor, la emoción negativa o el dolor físico.

Podríamos por ejemplo creer que manteniendo un dolor físico mantenemos la atención de las personas que queremos. Si el dolor desapareciera no seríamos más el centro de atención. O podríamos tener miedo a adelgazar porque entonces tendríamos que enfrentarnos a muchas propuestas del sexo opuesto y no sabemos como decir "no". Entonces la ganancia secundaria sería una manera de sentirnos protegidos y a salvo.

Cuando EFT no funciona

Cuando tratamos de solucionar un problema con EFT y no funciona o nos parece que no está funcionando pueden haber varias razones entre las cuales las siguientes:

- La secuencia no fue realizada correctamente.
- Existe reverso psicológico y no ha sido aplicada la solución
- El problema es encarado de forma muy general
- El problema es confuso
- Existen ganancias secundarias que no son encaradas

O tal vez este sería el momento adecuado para recurrir a un profesional en EFT que lo pueda ayudar.

Capítulo 3: Diferentes maneras de aplicar la Técnica de Liberación Emocional

“Si usted no tiene control de su vida, su vida será controlada por sus programaciones internas accidentales creadas por la familia, la edad, la cultura, la educación, la televisión, los amigos, la iglesia, etc. No crea todo lo que le han dicho o enseñado. Piense primero y cuestiónese. Kent L.M. Herbert, Ph.D.

A continuación voy a redactar varios tapeos que se pueden utilizar para aliviar no sólo problemas emocionales sino también físicos que han sido exitosos. Voy a describir como realizar tapeos con la técnica que explica Gary Cray, usted puede bajar gratis el manual en emofree.com

Antes de comenzar me gustaría comentarles que yo creo profundamente que dos seres humanos no son iguales. Cada uno de nosotros viene a este mundo y desarrolla creencias y puntos de vista diferentes de acuerdo al lugar y con las personas que se haya criado.

Por lo tanto una misma realidad puede ser vista por dos personas de manera diferente. Un ejemplo sería: Yo siempre vi a los perros amorosos y buenos y nunca tuve problema de acariciar perros en la calle ni interactuar con ellos. Sin embargo mi marido por mucho tiempo les tuvo miedo. ¿Porque sucede esto? Porque el tuvo un trauma de pequeño que lo llevo a tenerles miedo. Su madre les tenía miedo, cada vez que se acercaba a un perro transmitía este miedo a su hijo. Y yo en cambio solo viví buenas experiencias con los perros y animales en general.

“Si las puertas de nuestras percepciones fueran limpiadas, todo se vería como en realidad es“. – William Blake

Por otro lado ya sabemos que proyectamos muchas cosas de acuerdo a nuestras experiencias del pasado de acuerdo con la teoría de Carl Jung.

No les ha pasado que de golpe se encuentran con una persona y dicen: “¡es igual a mi tía Lola y habla de la misma manera!”. Esto va a producir una reacción cuando se encuentre con esta persona que puede ser negativa o positiva de acuerdo a las experiencias que hayan vivido con la tía Lola.

Cuando llegamos a los temas familiares muchas personas se ponen “incómodas” porque piensan que es un pecado hablar mal de los padres o hermanos. Esto es lo que llamamos inversión psicológica. En este caso, es la necesidad que tenemos de

mantener una buena conducta externa y parecer buenos para no contradecir a nuestra familia porque corremos el riesgo de ser rechazados.

“No es el rechazo a lo que las personas temen, es a las consecuencias de este rechazo. Estar preparado a aceptar las consecuencias y verlo como una experiencia de aprendizaje que te llevará al éxito, no solamente te ayudará a superar tu miedo al rechazo sino que también ha apreciar el rechazo de los demás en si mismo.” – Bo Bennet.

La única manera que tenemos de crecer y aprender en la vida es siendo más concientes y enfrentándonos con lo que realmente sentimos. Si su madre o su padre o su hermano hizo algo malo que le molestó, por favor no suprima esta emoción porque terminará por enfermarse o repitiendo situaciones negativas.

Tampoco culpe a su padre o a su hermano o a su madre por lo que pasó. Como dije anteriormente, debemos tomar responsabilidad de lo que nos pasa, sea bueno o malo y dejar de culpar a los demás.

Esta es la manera más sana de enfrentarnos con estos eventos y sanar las heridas que nos mantienen esclavizados a nuestras emociones negativas.

A continuación voy a relatar recetas básicas para diferentes aplicaciones de EFT. Yo sugeriría que antes de tapear, realice los siguientes pasos y se prepare:

1. Relájese y establezca claramente el problema
2. Escriba su problema para que lo pueda ver con mas claridad
3. Respire y exhale profundamente tres veces.
4. Pida ayuda y guía divina.
5. Mientras tapea si surgen otras emociones o recuerdos tome un papel y escríbalos porque necesitara tapearlos y muchas veces nos olvidamos rápidamente.

Capítulo 4: Cómo aplicar la Técnica de Liberación emocional para superar la rabia o bronca.

“La mayoría de las personas son otras personas. Sus pensamientos son la opinión de los demás, sus vidas son una mímica, su pasión una cita.” ~Oscar Wilde

Cuando necesitamos trabajar con la rabia o bronca recuerde los siguientes pasos. Este abierto a todo lo que surja y por supuesto recuerde que necesita tenacidad y persistencia hasta que pueda sentirse aliviado.

Supongamos que sentimos rabia porque alguien nos hizo algo que nos molestó.

Entonces los pasos a seguir serían:

1. Crear la frase: “Siento rabia porque Juan me hizo....(ponga la razón)
2. Medir la intensidad: De 0 a 10. ¿Cuán grande es la rabia que está sintiendo?
3. Crear la frase que tapeará en cada punto: puede ser: “Esta rabia”. Es una frase corta y concisa o puede utilizar también: “Esta rabia porque Juan me hizo (ponga la razón)”.

Comenzamos entonces a tapear el punto de karate repitiendo tres veces:

“Aunque yo siento rabia porque Juan me hizo... (Ponga la razón), yo profundamente me acepto a mi misma.”

Luego pasamos a los puntos de tapeo con la frase que hemos creado, en este caso utilizaré: “esta rabia”.

- 1 = Lado de la ceja – esta rabia.
- 2 = Lado del ojo – esta rabia.
- 3 = Debajo del ojo – esta rabia.
- 4 = Debajo de la nariz – esta rabia
- 5 = Debajo de la boca – esta rabia
- 6 = Clavícula – esta rabia
- 7 = Debajo del brazo – esta rabia

Vamos al punto gama:

- Tapee continuamente en el punto gama mientras realiza estos movimientos: Mire fijamente hacia adelante .Abra los ojos, cierre los ojos. Mueva sus ojos hacia abajo y la derecha sin rotar la cabeza. Mueva sus ojos hacia abajo y la izquierda sin rotar la cabeza. Sin mover la cabeza rote los ojos de izquierda a derecha formando un círculo. Sin mover la cabeza rote los ojos de derecha a izquierda formando un círculo.
- Cuente uno, dos, tres , cuatro, cinco (en voz alta)

- Haga un zumbido de Feliz Cumpleaños (la canción). La canción sería: ¡Feliz cumpleaños a ti, feliz cumpleaños a ti! en vez de decir estas palabras haga sonar la melodía con un zumbido.
- Cuente: uno, dos, tres, cuatro , cinco
- Haga el zumbido de feliz cumpleaños nuevamente.

Y una secuencia más sobre el cuerpo:

- 1 = Lado de la ceja – esta rabia.
- 2 = Lado del ojo – esta rabia.
- 3 = Debajo del ojo – esta rabia.
- 4 = Debajo de la nariz – esta rabia
- 5 = Debajo de la boca – esta rabia
- 6 = Clavícula – esta rabia
- 7 = Debajo del brazo – esta rabia

Cuando terminamos, medimos la intensidad de la rabia. Si no ha bajado a cero continuamos tapeando. En este caso cuando tenemos que seguir tapeando porque la intensidad no ha llegado a cero agregamos la palabra: “Todavía”.

Comenzamos entonces a tapear el punto de karate repitiendo tres veces:

“Aunque todavía siento esta rabia porque Juan me hizo....., yo profunda y completamente me amo a mi mismo.”

Y para los puntos de la secuencia agregamos la palabra: “Restante”.

- 1 = Lado de la ceja – esta rabia restante.
- 2 = Lado del ojo – esta rabia restante.
- 3 = Debajo del ojo – esta rabia restante.
- 4 = Debajo de la nariz – esta rabia restante
- 5 = Debajo de la boca – esta rabia restante
- 6 = Clavícula – esta rabia restante
- 7 = Debajo del brazo – esta rabia restante

Y así sucesivamente seguimos midiendo la intensidad. Note que el punto 9 gama se ha evitado cuando utilizamos la palabra: “Todavía”. No es necesario utilizarlo, termine la secuencia con el punto (7) debajo del brazo.

Muchas personas dejan de tapear cuando la intensidad llega a dos o tres. Mi experiencia me ha enseñado que es mejor llegar a cero.

En muchos casos mientras estamos tapeando aparecerán diferentes aspectos, en este caso sobre la rabia. Por ejemplo, podría ser que recordásemos un hecho de la infancia en el cual sentimos la misma rabia durante un evento. Entonces dejamos de tapear la frase con la que comenzamos y empezamos a tapear con este nuevo aspecto.

Sobre el punto de karate tapeamos 3 veces:

“Aunque yo siento rabia porque cuando era pequeño mamá me retó por haber roto el florero, yo profunda y completamente me amo a mi mismo.”

Luego tapeamos los puntos de la secuencia con la frase: “esta rabia, mamá me retó por haber roto el florero:

- 1 = Lado de la ceja – esta rabia, mamá me retó por haber roto el florero.
- 2 = Lado del ojo – esta rabia, mamá me retó por haber roto el florero.
- 3 = Debajo del ojo – esta rabia, mamá me retó por haber roto el florero.
- 4 = Debajo de la nariz – esta rabia, mamá me retó por haber roto el florero
- 5 = Debajo de la boca – esta rabia, mamá me retó por haber roto el florero
- 6 = Clavícula – esta rabia, mamá me retó por haber roto el florero
- 7 = Debajo del brazo – esta rabia, mamá me retó por haber roto el florero

Vamos al punto 9 gama:

- Tapee continuamente en el punto gama mientras realiza estos movimientos: Mire fijamente hacia adelante .Abra los ojos, cierre los ojos. Mueva sus ojos hacia abajo y la derecha sin rotar la cabeza. Mueva sus ojos hacia abajo y la izquierda sin rotar la cabeza. Sin mover la cabeza rote los ojos de izquierda a derecha formando un círculo. Sin mover la cabeza rote los ojos de derecha a izquierda formando un círculo.
- Cuente uno, dos, tres , cuatro, cinco (en voz alta)
- Haga un zumbido de Feliz Cumpleaños (la canción). La canción sería: ¡Feliz cumpleaños a ti, feliz cumpleaños a ti! en vez de decir estas palabras haga sonar la melodía con un zumbido.
- Cuente: uno, dos, tres, cuatro , cinco
- Haga el zumbido de feliz cumpleaños nuevamente.

Y una secuencia más:

- 1 = Lado de la ceja – esta rabia, mamá me retó por haber roto el florero.
- 2 = Lado del ojo – esta rabia, mamá me retó por haber roto el florero.
- 3 = Debajo del ojo – esta rabia, mamá me retó por haber roto el florero.
- 4 = Debajo de la nariz – esta rabia, mamá me retó por haber roto el florero
- 5 = Debajo de la boca – esta rabia, mamá me retó por haber roto el florero
- 6 = Clavícula – esta rabia, mamá me retó por haber roto el florero
- 7 = Debajo del brazo – esta rabia, mamá me retó por haber roto el florero

Y medimos y seguimos tapeando hasta que llegue a cero.

Como la primera frase con la que comenzamos a tapear no había llegado a cero porque surgió un nuevo aspecto, medimos la intensidad para saber si nos sigue molestando. Si no llegó a cero, volvemos a tapear esta frase inicial (siento rabia porque Juan me hizo...) que baje a cero. Si surgen nuevos aspectos, los bajamos a cero y medimos la frase inicial nuevamente.

En el caso que nos encontremos perdidos porque ninguna de estas frases esta funcionando porque no podemos llegar a cero deberíamos considerar lo que se llama resistencia o reverso psicológico.

La resistencia crea sufrimiento. El estrés sucede cuando tu mente resiste lo que sucede. El único problema en tu vida es la resistencia de tu mente hacia como tu vida se despliega.” – Dan Milman

¿Que es la resistencia? , es un pensamiento inconciente que no nos permite liberar la emoción o el problema. Concientemente queremos cambiar esta situación pero inconcientemente existe algo que nos lo impide.

Por ejemplo:

- creo que debo continuar sintiendo esta rabia porque si no la tengo se van a aprovechar de mi nuevamente.
- Necesito sentir esta rabia porque de esta manera me siento poderosa.

Cuando esto sucede utilizamos la frase de reverso psicológico rephraseando el problema tal cual como es:

- Aunque yo tengo miedo de liberar esta rabia porque si lo hago se van a aprovechar de mi...
- Aunque yo necesito sentir esta rabia porque me siento poderoso

Una cosa muy interesante que muchas veces sucede es que inconcientemente no queremos liberarnos de una emoción porque la hemos sentido durante toda la vida y nos es familiar.

Por lo tanto si logramos liberarnos de la emoción nos vamos a sentir vacíos. Es un cambio que se producirá en nosotros y por lo tanto nos vamos a sentir incómodos.

Aunque sabemos que será un beneficio para nosotros, inconcientemente nos aferramos a esto porque nos sentimos a salvo y seguros. Es algo conocido. Todos de alguna manera tememos al cambio.

Es por eso que a veces realizar cambios resulta dificultoso porque la realidad es que preferimos seguir “sufriendo” que cambiar la situación y sentirnos diferentes.

En este caso tapeamos con estos miedos o este miedo a sentir un vacío:

- Aunque no quiero liberar esta rabia porque sentiré un vacío interno
- Aunque tengo miedo de liberar esta rabia porque me sentiré diferente

Capítulo 5: Como aplicar la Técnica de Liberación emocional para el dolor físico.

De acuerdo a la American Academy of Family Physicians su cuerpo responde a la manera que usted siente, piensa y actúa. Esto es lo que comúnmente denominamos conexión mente/cuerpo. Cuando usted se siente estresado, ansioso o enojado su cuerpo se tensa para decirle que hay algo que no está andando bien. Por ejemplo la presión sube, usted desarrolla una úlcera después de un evento que le produce rabia.

Es interesante notar como los Dolores físicos están relacionados con nuestras emociones. Todos pensamos que cuando algo se manifiesta en el cuerpo es culpa de algo externo como ser un virus, o algo genético, etc. porque en realidad fuimos entrenados a pensar que somos solamente un cuerpo físico, o somos un Espíritu y constantemente nos dividimos.

Cuando tenemos un dolor físico nuestra reacción inmediata es:

- Evitar el dolor a toda costa
- Buscar una cura instantánea como medicamentos

De esta manera lo único que estamos haciendo es tapar el origen del problema en vez de enfrentarlo y vivimos anestesiados, sin darnos cuenta que aunque hemos podido calmar ese dolor físico, un nuevo dolor físico aparecerá en otra parte de nuestro cuerpo.

Esto es un tanto difícil de comprender para muchos, porque la medicina tradicional trabaja con el cuerpo humano como si fuera una máquina totalmente aislada de nuestras emociones y pensamientos. No estoy hablando mal de la medicina tradicional sin embargo pienso que sería interesante que comenzáramos a comprender que nuestro cuerpo no es una máquina.

“La salud no es una condición de la material, sino de la mente. Mary Baker Eddy

La mejor herramienta que tenemos es nuestro cuerpo que es un espejo de nuestras emociones y pensamientos.

De acuerdo a Gary Craig las causas principales del dolor son las siguientes:

1. Causa del dolor #1 - Energías sutiles. Ya es sabido que existen energías sutiles circulando en el cuerpo que son vitales para la salud. Si suspendemos este flujo de energía tanto el cerebro como el corazón perecerán. Aún más, estas energías están bien establecidas como un hecho en la literatura científica. Por lo tanto no es una sorpresa que cuando hay un desequilibrio de estas energías sutiles el resultado sea: problemas de salud y dolor en el cuerpo. El proceso de la Técnica de Liberación Emocional permite recuperar este flujo de energía tapeando ciertos puntos en el cuerpo. Como resultado el dolor disminuye.
2. Causa del dolor #2 - Emociones. Es también un hecho médico que las emociones producen sustancias químicas en el cuerpo. Emociones de alegría

producen sustancias químicas de sanación, mientras que las emociones negativas producen sustancias químicas que manifiestan enfermedades y síntomas. Por ejemplo, todos sabemos que el estrés produce úlceras e inclusive cáncer. ¿Pero sabía usted que estas emociones son también las causas del dolor?

Volviendo al tema del dolor, yo he utilizado exitosamente la técnica de liberación emocional en muchos casos que he padecido dolor físico. Es interesante como podemos ver claramente las emociones asociadas con nuestros dolores físicos y como el sanar estas emociones nos permite eliminar el dolor.

Yo no creía mucho sobre esto pero pude aprender de mi padre que realmente la relación del cuerpo y las emociones existe. Mi padre padeció de cáncer de próstata, fue operado y murió después de 5 años. Como consecuencia de su enfermedad sentía constantes dolores físicos que no podía aliviar ni siquiera con morfina. Antes de morir el dejó escrito lo siguiente:

Sanación:

Yo creo que he logrado entender que para sanarme físicamente, primero debo sanarme espiritualmente. Me tengo que liberar de muchas deficiencias que padezco, que son grandes, porque están relacionadas con el amor al prójimo, falta de caridad y falta de entendimiento hacia otras personas.

Violencia espiritual, amargura, resentimiento, intolerancia y otras cosas que no me permiten amar al prójimo genuina y completamente. Liberarme de todo esto que es un cáncer espiritual que crea mucha soberbia. Con humildad, yo reconozco esto en mí. Yo me quiero liberar de esto y es muy fuerte y todo esto está enraizado en mí desde hace mucho tiempo. Yo haré el esfuerzo pero necesito la ayuda de Dios, sin El va a ser muy difícil

Yo quiero sanarme de todo esto y le pido ayuda a Dios, con la ayuda de Dios todo es posible. El me protege y me da fortaleza, yo tengo fe en El y pienso que me ayudará. Quiero lograr esto lo más pronto posible, estoy cansado de ser de esta manera y duele mucho. Yo pienso que me voy a sanar de mi enfermedad y mi dolor físico desaparecerá si obtengo la sanación espiritual. Gracias Señor porque me diste la oportunidad de comprender dónde esta mi enfermedad. Rafael F.J. Valencia.

<p>¿Que pasaría si toda mi vida fue un error? Ivan Tolstoy murió haciéndose esta pregunta.</p>
--

Cuando leí esto no lo comprendí muy bien. Ahora tengo muy claro que su enfermedad fue una bendición donde finalmente pudo comprender que no sólo la causa de la misma eran sus emociones negativas sino que el dolor físico que constantemente padecía estaba enraizado en estas emociones.

Cuando necesitamos trabajar con dolor físico recuerde los siguientes pasos, este abierto a todo lo que surja y por supuesto recuerde que necesita tenacidad y persistencia hasta que pueda sentirse aliviado.

Lo ideal es comenzar a trabajar directamente con el dolor.

Secuencia de tapeo para el dolor de espalda

1. Crear la frase: “dolor de espalda”.
2. Medir la intensidad: De 0 a 10 ¿cuán grande es el dolor de espalda?
3. Crear la frase que tapeara en cada punto: puede ser: “Este dolor de espalda”.

Comenzamos entonces a tapear el punto de karate repitiendo tres veces:

“Aunque yo siento dolor de espalda, yo profundamente me acepto a mi misma”

Luego pasamos a los puntos con la frase que creamos en este caso utilizaré: “Este dolor de espalda”.

- 1 = Lado de la ceja – “Este dolor de espalda.
- 2 = Lado del ojo – “Este dolor de espalda.
- 3 = Debajo del ojo – “Este dolor de espalda.
- 4 = Debajo de la nariz – “Este dolor de espalda
- 5 = Debajo de la boca – “Este dolor de espalda
- 6 = Clavícula – “Este dolor de espalda
- 7 = Debajo del brazo – “Este dolor de espalda

Vamos al punto gama:

- Tapee continuamente en el punto gama mientras realiza estos movimientos: Mire fijamente hacia adelante .Abra los ojos, cierre los ojos. Mueva sus ojos hacia abajo y la derecha sin rotar la cabeza. Mueva sus ojos hacia abajo y la izquierda sin rotar la cabeza. Sin mover la cabeza rote los ojos de izquierda a derecha formando un círculo. Sin mover la cabeza rote los ojos de derecha a izquierda formando un círculo.
- Cuente uno, dos, tres , cuatro, cinco (en voz alta)
- Haga un zumbido de Feliz Cumpleaños (la canción). La canción sería: ¡Feliz cumpleaños a ti, feliz cumpleaños a ti! en vez de decir estas palabras haga sonar la melodía con un zumbido.
- Cuente: uno, dos, tres, cuatro , cinco
- Haga el zumbido de feliz cumpleaños nuevamente.

Y una ronda más sobre el cuerpo:

- 1 = Lado de la ceja – esta dolor de espalda.
- 2 = Lado del ojo – esta dolor de espalda.
- 3 = Debajo del ojo – dolor de espalda.
- 4 = Debajo de la nariz – dolor de espalda

- 5 = Debajo de la boca – dolor de espalda
- 6 = Clavícula – dolor de espalda
- 7 = Debajo del brazo – dolor de espalda
- 8 = Sobre la cabeza – dolor de espalda

Cuando terminamos, medimos la intensidad del dolor de espalda, si no ha bajado a cero continuamos tapeando. En este caso cuando tenemos que seguir tapeando porque la intensidad no ha llegado a cero agregamos la palabra: todavía.

Comenzamos entonces a tapear el punto de karate repitiendo tres veces:

“Aunque **todavía** siento dolor de espalda, yo profunda y completamente me amo a mi mismo.”

Y para los puntos siguientes agregamos la palabra: “restante”.

- 1 = Lado de la ceja – “Este dolor de espalda **restante**.
- 2 = Lado del ojo – “Este dolor de espalda **restante**.
- 3 = Debajo del ojo – “Este dolor de espalda **restante**.
- 4 = Debajo de la nariz – “Este dolor de espalda **restante**
- 5 = Debajo de la boca – “Este dolor de espalda **restante**
- 6 = Clavícula – “Este dolor de espalda **restante**
- 7 = Debajo del brazo – “Este dolor de espalda **restante**

Y así sucesivamente seguimos midiendo la intensidad. Muchas personas dejan de tapear cuando la intensidad llega a dos o tres. Mi experiencia me ha enseñado que es mejor llegar a cero.

En muchos casos mientras estamos tapeando aparecerán diferentes aspectos, en este caso sobre el dolor de espalda. Por ejemplo, podría ser que recordáramos un hecho de la infancia o un hecho actual y asociemos esto al dolor. Entonces dejamos de tapear la frase con la que comenzamos y tapeamos este Nuevo aspecto.

Capítulo 6: Como aplicar la Técnica de Liberación Emocional para la abundancia.

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

La abundancia es lo opuesto a la escasez. La abundancia no es solamente éxito financiero sino también es creatividad, salud perfecta, paz mental a todos los niveles y también alegría.

El tema de la abundancia como cualquier otro tema involucra nuestras emociones. Una manera de crear más abundancia es través de la utilización de EFT. Esta técnica ha sido probada exitosamente para liberar las emociones negativas que hemos adquirido en nuestro pasado, los traumas y creencias que nos impiden vivir una vida más plena.

Para poder atraer mas abundancia a nuestra vida necesitamos no sólo ser más concientes de lo que nos impide recibir más sino también comprender todas las creencias negativas acerca del dinero y la prosperidad que hemos aprendido e incorporado a nuestra vida sin siquiera cuestionarlas.

La abundancia es un estado mental y muchas veces el apego a la escasez es un hábito o una creencia muy marcada que traemos de nuestro pasado.

De acuerdo con Joan Sokin's su relación con el dinero puede decirle mucho acerca de usted mismo. Por ejemplo:

- Si usted piensa que los demás van a trampearlo con el dinero, usted tiene miedo de ser abusado o manipulado.
- Si usted es tacaño, usted tiene miedo a la intimidad y al amor.
- Si usted tiene miedo de quedarse sin dinero, usted tiene miedo de quedarse sólo o de abandonarse a si mismo.
- Si usted nunca tiene suficiente dinero, es porque cree que usted no es lo suficientemente bueno.
- Si usted frecuentemente dice: “estoy quebrado”, usted se siente quebrado interiormente y lastimado.
- Si usted nunca puede comprar cosas que usted quiere, usted se siente privado, generalmente de amor.
- Si su dinero esta fuera de control, también lo están sus sentimientos.
- Si usted necesita ser salvado financieramente, usted se siente sólo, sin amor y necesitado
- Si usted frecuentemente pide dinero prestado, usted piensa que merece más de lo que recibe (emocionalmente).
- Si cuando mira su cuenta bancaria se siente avergonzado, usted se siente avergonzado de usted mismo.

- Si el dinero nunca le dura y se le va de las manos, usted piensa que no merece prosperidad.

Suze Orman, la autora del libro “El coraje de ser rico” habla de la relación que existe entre el dinero y las emociones. Suze nació en una familia pobre y los sentimientos de vergüenza y miedo con respecto al dinero que sentía su padre fueron incorporados por ella.

El miedo, la vergüenza y la rabia son las emociones que definen y crean la pobreza. Una de las leyes del dinero de Suze es: “Cuando usted se subestima en lo que hace, el mundo lo va a subestimar. ¿Puede usted ver como la manera que usted se ve a usted mismo, puede tener un profundo efecto en su estado financiero?”

De acuerdo a Carol Tuttle, si usted no está ganando suficiente dinero como le gustaría, esto significa que usted tiene creencias negativas acerca de usted mismo. Cuando usted cambia sus creencias acerca del dinero, el dinero cambia para usted. Ella sugiere que hay 10 creencias negativas acerca del dinero. Las principales son:

1. El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad
2. Nunca voy a tener suficiente dinero
3. Probablemente voy a fracasar de todas maneras
4. No puedo pagarlo
5. Los ricos son egoístas y deshonestos
6. Si soy exitoso mis amigos me envidiarán
7. Yo no puedo ser mejor que mis padres, no debo ganar mas dinero que ellos
8. Si tengo mucho dinero no me va a gustar la persona en la que me voy a convertir
9. Yo no soy digno ni valioso.
10. El dinero es la causa de todo lo malo

Eliminar creencias negativas es tan importante como eliminar emociones relacionadas con el dinero. Me gustaría mostrarle como tapear estas creencias negativas que lo ayudará a liberar un gran porcentaje de negatividad en usted mismo acerca del dinero.

1) Secuencia de tapeo para la creencia: El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad

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

“Aunque yo creo que El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad, yo profundamente me acepto a mi misma”

Tapee sobre el cuerpo con la frase: “esta creencia, El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad”

- 1 = Lado de la ceja – “esta creencia, El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad”
- 2 = Lado del ojo – “esta creencia, El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad”
- 3 = Debajo del ojo – “esta creencia, El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad”
- 4 = Debajo de la nariz – “esta creencia, El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad”
- 5 = Debajo de la boca – “esta creencia, El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad”
- 6 = Clavícula – “esta creencia, El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad”
- 7 = Debajo del brazo – “esta creencia, El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad”

Vamos al punto gama:

- Tapee continuamente en el punto gama mientras realiza estos movimientos: Mire fijamente hacia adelante .Abra los ojos, cierre los ojos. Mueva sus ojos hacia abajo y la derecha sin rotar la cabeza. Mueva sus ojos hacia abajo y la izquierda sin rotar la cabeza. Sin mover la cabeza rote los ojos de izquierda a derecha formando un círculo. Sin mover la cabeza rote los ojos de derecha a izquierda formando un círculo.
- Cuente uno, dos, tres , cuatro, cinco (en voz alta)
- Haga un zumbido de Feliz Cumpleaños (la canción). La canción sería: ¡Feliz cumpleaños a ti, feliz cumpleaños a ti! en vez de decir estas palabras haga sonar la melodía con un zumbido.
- Cuente: uno, dos, tres, cuatro , cinco
- Haga el zumbido de feliz cumpleaños nuevamente.

Y una ronda más sobre el cuerpo:

- 1 = Lado de la ceja – “esta creencia, El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad”
- 2 = Lado del ojo – “esta creencia, El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad”
- 3 = Debajo del ojo – “esta creencia, El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad”
- 4 = Debajo de la nariz – “esta creencia, El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad”
- 5 = Debajo de la boca – “esta creencia, El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad”
- 6 = Clavícula – “esta creencia, El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad”
- 7 = Debajo del brazo – “esta creencia, El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad”

Respiramos profundamente. Cuando terminamos, medimos la intensidad. ¿Sigue usted pensando que "El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad"? Repita en voz alta: “El

dinero es malo y me aleja de la espiritualidad”. Si la intensidad no ha bajado a cero continuamos tapeando.

Si la intensidad no ha llegado a cero siga tapeando con la palabra “restante”.

- 1 = Lado de la ceja – **restante** creencia, El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad
- 2 = Lado del ojo – **restante** creencia, El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad
- 3 = Debajo del ojo – **restante** creencia, El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad
- 4 = Debajo de la nariz **restante** creencia, El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad
- 5 = Debajo de la boca – **restante** creencia, El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad
- 6 = Clavícula **restante** creencia, El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad
- 7 = Debajo del brazo **restante** creencia, El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad

Y así sucesivamente seguimos midiendo la intensidad. Muchas personas dejan de tapear cuando la intensidad llega a dos o tres. Mi experiencia me ha enseñado que es mejor llegar a cero.

En muchos casos mientras estamos tapeando aparecerán diferentes aspectos, en este caso sobre la creencia de que El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad. Por ejemplo, podría ser que recordemos que nuestro padre haya dicho: “Los ricos no pueden ganarse el cielo, porque el dinero es malo”.

Entonces tomamos esta frase de la misma manera .La frase ahora sería:

“Aunque yo creo que los ricos no pueden ganarse el cielo, porque el dinero es malo, yo me acepto y me amo completamente”

Tapeamos los puntos del cuerpo: “Esta creencia, los ricos no van al cielo, el dinero es malo”. Y así, sucesivamente hasta llegar a cero.

Como este es un aspecto Nuevo de la creencia con la que comenzamos a tapear, volvemos a la creencia original: “El dinero es malo y me aleja de la espiritualidad”, y seguimos tapeando hasta llegar a cero.

2) Secuencia de tapeo para la creencia: Nunca voy a ganar suficiente dinero

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

“Aunque yo creo que Nunca voy a ganar suficiente dinero, yo profundamente me acepto a mi misma”

Tapee sobre el cuerpo con la frase: “esta creencia, Nunca voy a ganar suficiente dinero”

1 = Lado de la ceja – “esta creencia, Nunca voy a ganar suficiente dinero”

2 = Lado del ojo – “esta creencia, Nunca voy a ganar suficiente dinero”

3 = Debajo del ojo – “esta creencia, Nunca voy a ganar suficiente dinero”

4 = Debajo de la nariz – “esta creencia, Nunca voy a ganar suficiente dinero”

5 = Debajo de la boca – “esta creencia, Nunca voy a ganar suficiente dinero”

6 = Clavícula – “esta creencia, Nunca voy a ganar suficiente dinero”

7 = Debajo del brazo – “Nunca voy a ganar suficiente dinero”

Vamos al punto gama:

- Tapee continuamente en el punto gama mientras realiza estos movimientos: Mire fijamente hacia adelante .Abra los ojos, cierre los ojos. Mueva sus ojos hacia abajo y la derecha sin rotar la cabeza. Mueva sus ojos hacia abajo y la izquierda sin rotar la cabeza. Sin mover la cabeza rote los ojos de izquierda a derecha formando un círculo. Sin mover la cabeza rote los ojos de derecha a izquierda formando un círculo.
- Cuente uno, dos, tres , cuatro, cinco (en voz alta)
- Haga un zumbido de Feliz Cumpleaños (la canción). La canción sería: ¡Feliz cumpleaños a ti, feliz cumpleaños a ti! en vez de decir estas palabras haga sonar la melodía con un zumbido.
- Cuente: uno, dos, tres, cuatro , cinco
- Haga el zumbido de feliz cumpleaños nuevamente.

Y una ronda más sobre el cuerpo:

1 = Lado de la ceja – “esta creencia, Nunca voy a ganar suficiente dinero”

2 = Lado del ojo – “esta creencia, Nunca voy a ganar suficiente dinero”

3 = Debajo del ojo – “esta creencia, Nunca voy a ganar suficiente dinero”

4 = Debajo de la nariz – “esta creencia, Nunca voy a ganar suficiente dinero”

5 = Debajo de la boca – “esta creencia, Nunca voy a ganar suficiente dinero”

6 = Clavícula – “esta creencia, Nunca voy a ganar suficiente dinero”

7 = Debajo del brazo – “Nunca voy a ganar suficiente dinero”

Respiramos profundamente. Cuando terminamos, medimos la intensidad. ¿Sigue usted pensando que nunca va a ganar suficiente dinero? Repita en voz alta: “Nunca voy a ganar suficiente dinero”. Si la intensidad no ha bajado a cero continuamos tapeando.

Si la intensidad no ha llegado a cero siga tapeando con la frase “ restante creencia, nunca voy a ganar suficiente dinero”

- 1 = Lado de la ceja – **restante** creencia, nunca voy a ganar suficiente dinero
- 2 = Lado del ojo – **restante** creencia, nunca voy a ganar suficiente dinero
- 3 = Debajo del ojo – **restante** creencia, nunca voy a ganar suficiente dinero
- 4 = Debajo de la nariz **restante** creencia, nunca voy a ganar suficiente dinero
- 5 = Debajo de la boca – **restante** creencia, nunca voy a ganar suficiente dinero
- 6 = Clavícula **restante** creencia, nunca voy a ganar suficiente dinero
- 7 = Debajo del brazo **restante** creencia, nunca voy a ganar suficiente dinero

Y así sucesivamente seguimos midiendo la intensidad. Muchas personas dejan de tapear cuando la intensidad llega a dos o tres. Mi experiencia me ha enseñado que es mejor llegar a cero.

En muchos casos mientras estamos tapeando aparecerán diferentes aspectos, en este caso sobre la creencia de que nunca voy a ganar suficiente dinero. Tapee con este aspecto, de la manera que lo explique en la creencia N° 1.

3) Secuencia de tapeo para la creencia: Probablemente voy a fracasar de todas maneras.

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

“Aunque yo creo que Probablemente voy a fracasar de todas maneras, yo profundamente me acepto a mi misma”

Tapee sobre el cuerpo con la frase: “esta creencia, Probablemente voy a fracasar de todas maneras”

1 = Lado de la ceja – “esta creencia, Probablemente voy a fracasar de todas maneras”

2 = Lado del ojo – “esta creencia, Probablemente voy a fracasar de todas maneras”

3 = Debajo del ojo – “esta creencia, Probablemente voy a fracasar de todas maneras”

4 = Debajo de la nariz – “esta creencia, Probablemente voy a fracasar de todas maneras”

5 = Debajo de la boca – “esta creencia, Probablemente voy a fracasar de todas maneras”

6 = Clavícula – “esta creencia, Probablemente voy a fracasar de todas maneras”

7 = Debajo del brazo – “Probablemente voy a fracasar de todas maneras”

Vamos al punto gama:

- Tapee continuamente en el punto gama mientras realiza estos movimientos: Mire fijamente hacia adelante .Abra los ojos, cierre los ojos. Mueva sus ojos hacia abajo y la derecha sin rotar la cabeza. Mueva sus ojos hacia abajo y la izquierda sin rotar la cabeza. Sin mover la cabeza rote los ojos de izquierda a derecha formando un círculo. Sin mover la cabeza rote los ojos de derecha a izquierda formando un círculo.
- Cuente uno, dos, tres , cuatro, cinco (en voz alta)
- Haga un zumbido de Feliz Cumpleaños (la canción). La canción sería: ¡Feliz cumpleaños a ti, feliz cumpleaños a ti! en vez de decir estas palabras haga sonar la melodía con un zumbido.
- Cuente: uno, dos, tres, cuatro , cinco
- Haga el zumbido de feliz cumpleaños nuevamente.

Y una ronda más sobre el cuerpo:

1 = Lado de la ceja – “esta creencia, Probablemente voy a fracasar de todas maneras”

2 = Lado del ojo – “esta creencia, Probablemente voy a fracasar de todas maneras”

3 = Debajo del ojo – “esta creencia, Probablemente voy a fracasar de todas maneras”

4 = Debajo de la nariz – “esta creencia, Probablemente voy a fracasar de todas maneras”

5 = Debajo de la boca – “esta creencia, Probablemente voy a fracasar de todas maneras”

6 = Clavícula – “esta creencia, Probablemente voy a fracasar de todas maneras”

7 = Debajo del brazo – “Probablemente voy a fracasar de todas maneras”

Respiramos profundamente. Cuando terminamos, medimos la intensidad. ¿Sigue usted pensando que Probablemente va a fracasar de todas maneras? Repita en voz alta: “Probablemente voy a fracasar de todas maneras”. Si la intensidad no ha bajado a cero continuamos tapeando.

Si la intensidad no ha llegado a cero siga tapeando con la frase “restante creencia, Probablemente voy a fracasar de todas maneras”

- 1 = Lado de la ceja – **restante** creencia, Probablemente voy a fracasar de todas maneras
- 2 = Lado del ojo – **restante** creencia, Probablemente voy a fracasar de todas maneras
- 3 = Debajo del ojo – **restante** creencia, Probablemente voy a fracasar de todas maneras
- 4 = Debajo de la nariz **restante** creencia, Probablemente voy a fracasar de todas maneras
- 5 = Debajo de la boca – **restante** creencia, Probablemente voy a fracasar de todas maneras
- 6 = Clavícula **restante** creencia, Probablemente voy a fracasar de todas maneras
- 7 = Debajo del brazo **restante** creencia, Probablemente voy a fracasar de todas maneras

Y así sucesivamente seguimos midiendo la intensidad. Muchas personas dejan de tapear cuando la intensidad llega a dos o tres. Mi experiencia me ha enseñado que es mejor llegar a cero.

En muchos casos mientras estamos tapeando aparecerán diferentes aspectos, en este caso sobre la creencia de que nunca voy a ganar suficiente dinero. Tapee con este aspecto, de la manera que lo explique en la creencia N° 1.

4) Secuencia de tapeo para la creencia: No puedo pagarlo

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

“Aunque yo creo que no puedo pagarlo, yo profundamente me acepto a mi misma”

Tapee sobre el cuerpo con la frase: “esta creencia, no puedo pagarlo”

- 1 = Lado de la ceja – “esta creencia, No puedo pagarlo”
- 2 = Lado del ojo – “esta creencia, No puedo pagarlo”
- 3 = Debajo del ojo – “esta creencia, No puedo pagarlo”
- 4 = Debajo de la nariz – “esta creencia, No puedo pagarlo”
- 5 = Debajo de la boca – “esta creencia, No puedo pagarlo”
- 6 = Clavícula – “esta creencia, No puedo pagarlo”
- 7 = Debajo del brazo – “No puedo pagarlo”

Vamos al punto gama:

- Tapee continuamente en el punto gama mientras realiza estos movimientos: Mire fijamente hacia adelante .Abra los ojos, cierre los ojos. Mueva sus ojos hacia abajo y la derecha sin rotar la cabeza. Mueva sus ojos hacia abajo y la izquierda sin rotar la cabeza. Sin mover la cabeza rote los ojos de izquierda a derecha formando un círculo. Sin mover la cabeza rote los ojos de derecha a izquierda formando un círculo.
- Cuente uno, dos, tres , cuatro, cinco (en voz alta)
- Haga un zumbido de Feliz Cumpleaños (la canción). La canción sería: ¡Feliz cumpleaños a ti, feliz cumpleaños a ti! en vez de decir estas palabras haga sonar la melodía con un zumbido.
- Cuente: uno, dos, tres, cuatro , cinco
- Haga el zumbido de feliz cumpleaños nuevamente.

Y una ronda más sobre el cuerpo:

- 1 = Lado de la ceja – “esta creencia, No puedo pagarlo”
- 2 = Lado del ojo – “esta creencia, No puedo pagarlo”
- 3 = Debajo del ojo – “esta creencia, No puedo pagarlo”
- 4 = Debajo de la nariz – “esta creencia, No puedo pagarlo”
- 5 = Debajo de la boca – “esta creencia, No puedo pagarlo”
- 6 = Clavícula – “esta creencia, No puedo pagarlo”
- 7 = Debajo del brazo – “No puedo pagarlo”

Cuando terminamos, medimos la intensidad. ¿Sigue usted pensando que todavía no puede pagarlo? Repita en voz alta: “No puedo pagarlo”. Si la intensidad no ha bajado a cero continuamos tapeando.

Si la intensidad no ha llegado a cero siga tapeando con la frase “restante creencia, No puedo pagarlo”

- 1 = Lado de la ceja – **restante** creencia, No puedo pagarlo
- 2 = Lado del ojo – **restante** creencia, No puedo pagarlo

- 3 = Debajo del ojo – **restante** creencia, No puedo pagarlo
- 4 = Debajo de la nariz **restante** creencia, No puedo pagarlo
- 5 = Debajo de la boca – **restante** creencia, No puedo pagarlo
- 6 = Clavícula **restante** creencia, No puedo pagarlo
- 7 = Debajo del brazo **restante** creencia, No puedo pagarlo

Y así sucesivamente seguimos midiendo la intensidad. Muchas personas dejan de tapear cuando la intensidad llega a dos o tres. Mi experiencia me ha enseñado que es mejor llegar a cero.

En muchos casos mientras estamos tapeando aparecerán diferentes aspectos, en este caso sobre la creencia de que nunca voy a ganar suficiente dinero. Tapee con este aspecto, de la manera que lo explique en la creencia N° 1.

5) Secuencia de tapeo para la creencia: Los ricos son egoístas y deshonestos.

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

“Aunque yo creo que los ricos son egoístas y deshonestos, yo profundamente me acepto a mi misma”

Tapee sobre el cuerpo con la frase: “esta creencia, los ricos son egoístas y deshonestos”

- 1 = Lado de la ceja – “esta creencia, Los ricos son egoístas y deshonestos”
- 2 = Lado del ojo – “esta creencia, Los ricos son egoístas y deshonestos”
- 3 = Debajo del ojo – “esta creencia, Los ricos son egoístas y deshonestos”
- 4 = Debajo de la nariz – “esta creencia, Los ricos son egoístas y deshonestos”
- 5 = Debajo de la boca – “esta creencia, Los ricos son egoístas y deshonestos”
- 6 = Clavícula – “esta creencia, Los ricos son egoístas y deshonestos”
- 7 = Debajo del brazo – “Los ricos son egoístas y deshonestos”

Vamos al punto gama:

- Tapee continuamente en el punto gama mientras realiza estos movimientos: Mire fijamente hacia adelante .Abra los ojos, cierre los ojos. Mueva sus ojos hacia abajo y la derecha sin rotar la cabeza. Mueva sus ojos hacia abajo y la izquierda sin rotar la cabeza. Sin mover la cabeza rote los ojos de izquierda a derecha formando un círculo. Sin mover la cabeza rote los ojos de derecha a izquierda formando un círculo.
- Cuente uno, dos, tres , cuatro, cinco (en voz alta)
- Haga un zumbido de Feliz Cumpleaños (la canción). La canción sería: ¡Feliz cumpleaños a ti, feliz cumpleaños a ti! en vez de decir estas palabras haga sonar la melodía con un zumbido.
- Cuente: uno, dos, tres, cuatro , cinco
- Haga el zumbido de feliz cumpleaños nuevamente.

Y una ronda más sobre el cuerpo:

- 1 = Lado de la ceja – “esta creencia, Los ricos son egoístas y deshonestos”
- 2 = Lado del ojo – “esta creencia, Los ricos son egoístas y deshonestos”
- 3 = Debajo del ojo – “esta creencia, Los ricos son egoístas y deshonestos”
- 4 = Debajo de la nariz – “esta creencia, Los ricos son egoístas y deshonestos”
- 5 = Debajo de la boca – “esta creencia, Los ricos son egoístas y deshonestos”
- 6 = Clavícula – “esta creencia, Los ricos son egoístas y deshonestos”
- 7 = Debajo del brazo – “Los ricos son egoístas y deshonestos”

Cuando terminamos, medimos la intensidad. ¿Sigue usted pensando que todavía no puede pagarlo? Repita en voz alta: “Los ricos son egoístas y deshonestos”. Si la intensidad no ha bajado a cero continuamos tapeando.

Si la intensidad no ha llegado a cero siga tapeando con la frase “restante creencia, Los ricos son egoístas y deshonestos”

- 1 = Lado de la ceja – **restante** creencia, Los ricos son egoístas y deshonestos
- 2 = Lado del ojo – **restante** creencia, Los ricos son egoístas y deshonestos
- 3 = Debajo del ojo – **restante** creencia, Los ricos son egoístas y deshonestos
- 4 = Debajo de la nariz **restante** creencia, Los ricos son egoístas y deshonestos
- 5 = Debajo de la boca – **restante** creencia, Los ricos son egoístas y deshonestos
- 6 = Clavícula **restante** creencia, Los ricos son egoístas y deshonestos
- 7 = Debajo del brazo **restante** creencia, Los ricos son egoístas y deshonestos

Y así sucesivamente seguimos midiendo la intensidad. Muchas personas dejan de tapear cuando la intensidad llega a dos o tres. Mi experiencia me ha enseñado que es mejor llegar a cero.

En muchos casos mientras estamos tapeando aparecerán diferentes aspectos, en este caso sobre la creencia de que nunca voy a ganar suficiente dinero. Tapee con este aspecto, de la manera que lo explique en la creencia N° 1.

6) Secuencia de tapeo para la creencia: Si soy exitoso mis amigos me envidiaran.

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

“Aunque yo creo que si soy exitoso mis amigos me envidiaran, yo profundamente me acepto a mi misma”

Tapee sobre el cuerpo con la frase: “esta creencia, si soy exitoso mis amigos me envidiaran”

- 1 = Lado de la ceja – “esta creencia, Si soy exitoso mis amigos me envidiaran”
- 2 = Lado del ojo – “esta creencia, Si soy exitoso mis amigos me envidiaran”
- 3 = Debajo del ojo – “esta creencia, Si soy exitoso mis amigos me envidiaran”
- 4 = Debajo de la nariz – “esta creencia, Si soy exitoso mis amigos me envidiaran”
- 5 = Debajo de la boca – “esta creencia, Si soy exitoso mis amigos me envidiaran”
- 6 = Clavícula – “esta creencia, Si soy exitoso mis amigos me envidiaran”
- 7 = Debajo del brazo – “Si soy exitoso mis amigos me envidiaran”

Vamos al punto gama:

- Tapee continuamente en el punto gama mientras realiza estos movimientos: Mire fijamente hacia adelante .Abra los ojos, cierre los ojos. Mueva sus ojos hacia abajo y la derecha sin rotar la cabeza. Mueva sus ojos hacia abajo y la izquierda sin rotar la cabeza. Sin mover la cabeza rote los ojos de izquierda a derecha formando un círculo. Sin mover la cabeza rote los ojos de derecha a izquierda formando un círculo.
- Cuente uno, dos, tres , cuatro, cinco (en voz alta)
- Haga un zumbido de Feliz Cumpleaños (la canción). La canción sería: ¡Feliz cumpleaños a ti, feliz cumpleaños a ti! en vez de decir estas palabras haga sonar la melodía con un zumbido.
- Cuente: uno, dos, tres, cuatro , cinco
- Haga el zumbido de feliz cumpleaños nuevamente.

Y una ronda más sobre el cuerpo:

- 1 = Lado de la ceja – “esta creencia, Si soy exitoso mis amigos me envidiaran”
- 2 = Lado del ojo – “esta creencia, Si soy exitoso mis amigos me envidiaran”
- 3 = Debajo del ojo – “esta creencia, Si soy exitoso mis amigos me envidiaran”
- 4 = Debajo de la nariz – “esta creencia, Si soy exitoso mis amigos me envidiaran”
- 5 = Debajo de la boca – “esta creencia, Si soy exitoso mis amigos me envidiaran”
- 6 = Clavícula – “esta creencia, Si soy exitoso mis amigos me envidiaran”
- 7 = Debajo del brazo – “Si soy exitoso mis amigos me envidiaran”

Cuando terminamos, medimos la intensidad. ¿Sigue usted pensando que todavía no puede pagarlo? Repita en voz alta: “Si soy exitoso mis amigos me envidiaran”. Si la intensidad no ha bajado a cero continuamos tapeando.

Si la intensidad no ha llegado a cero siga tapeando con la frase “restante creencia, Si soy exitoso mis amigos me envidiaran”

- 1 = Lado de la ceja – **restante** creencia, Si soy exitoso mis amigos me envidiaran
- 2 = Lado del ojo – **restante** creencia, Si soy exitoso mis amigos me envidiaran
- 3 = Debajo del ojo – **restante** creencia, Si soy exitoso mis amigos me envidiaran
- 4 = Debajo de la nariz **restante** creencia, Si soy exitoso mis amigos me envidiaran
- 5 = Debajo de la boca – **restante** creencia, Si soy exitoso mis amigos me envidiaran
- 6 = Clavícula **restante** creencia, Si soy exitoso mis amigos me envidiaran
- 7 = Debajo del brazo **restante** creencia, Si soy exitoso mis amigos me envidiaran

Y así sucesivamente seguimos midiendo la intensidad. Muchas personas dejan de tapear cuando la intensidad llega a dos o tres. Mi experiencia me ha enseñado que es mejor llegar a cero.

En muchos casos mientras estamos tapeando aparecerán diferentes aspectos, en este caso sobre la creencia de que nunca voy a ganar suficiente dinero. Tapee con este aspecto, de la manera que lo explique en la creencia N° 1.

7) Secuencia de tapeo para la creencia: Yo no puedo ser mejor que mis padres, no debo ganar más dinero que ellos

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

“Aunque yo creo que Yo no puedo ser mejor que mis padres, no debo ganar mas dinero que ellos, yo profundamente me acepto a mi misma”

Tapee sobre el cuerpo con la frase: “esta creencia, Yo no puedo ser mejor que mis padres, no debo ganar mas dinero que ellos”

1 = Lado de la ceja – “esta creencia, Yo no puedo ser mejor que mis padres, no debo ganar mas dinero que ellos”

2 = Lado del ojo – “esta creencia, Yo no puedo ser mejor que mis padres, no debo ganar mas dinero que ellos”

3 = Debajo del ojo – “esta creencia, Yo no puedo ser mejor que mis padres, no debo ganar mas dinero que ellos”

4 = Debajo de la nariz – “esta creencia, Yo no puedo ser mejor que mis padres, no debo ganar mas dinero que ellos”

5 = Debajo de la boca – “esta creencia, Yo no puedo ser mejor que mis padres, no debo ganar mas dinero que ellos”

6 = Clavícula – “esta creencia, Yo no puedo ser mejor que mis padres, no debo ganar mas dinero que ellos”

7 = Debajo del brazo – “Yo no puedo ser mejor que mis padres, no debo ganar mas dinero que ellos”

Vamos al punto gama:

- Tapee continuamente en el punto gama mientras realiza estos movimientos: Mire fijamente hacia adelante .Abra los ojos, cierre los ojos. Mueva sus ojos hacia abajo y la derecha sin rotar la cabeza. Mueva sus ojos hacia abajo y la izquierda sin rotar la cabeza. Sin mover la cabeza rote los ojos de izquierda a derecha formando un círculo. Sin mover la cabeza rote los ojos de derecha a izquierda formando un círculo.
- Cuente uno, dos, tres , cuatro, cinco (en voz alta)
- Haga un zumbido de Feliz Cumpleaños (la canción). La canción sería: ¡Feliz cumpleaños a ti, feliz cumpleaños a ti! en vez de decir estas palabras haga sonar la melodía con un zumbido.
- Cuente: uno, dos, tres, cuatro , cinco
- Haga el zumbido de feliz cumpleaños nuevamente.

Y una ronda más sobre el cuerpo:

1 = Lado de la ceja – “esta creencia, Yo no puedo ser mejor que mis padres, no debo ganar mas dinero que ellos”

2 = Lado del ojo – “esta creencia, Yo no puedo ser mejor que mis padres, no debo ganar mas dinero que ellos”

- 3 = Debajo del ojo – “esta creencia, Yo no puedo ser mejor que mis padres, no debo ganar mas dinero que ellos”
- 4 = Debajo de la nariz – “esta creencia, Yo no puedo ser mejor que mis padres, no debo ganar mas dinero que ellos”
- 5 = Debajo de la boca – “esta creencia, Yo no puedo ser mejor que mis padres, no debo ganar mas dinero que ellos”
- 6 = Clavícula – “esta creencia, Yo no puedo ser mejor que mis padres, no debo ganar mas dinero que ellos”
- 7 = Debajo del brazo – “Yo no puedo ser mejor que mis padres, no debo ganar mas dinero que ellos”

Cuando terminamos, medimos la intensidad. ¿Sigue usted pensando que todavía no puede pagarlo? Repita en voz alta: “Yo no puedo ser mejor que mis padres, no debo ganar mas dinero que ellos”. Si la intensidad no ha bajado a cero continuamos tapeando.

Si la intensidad no ha llegado a cero siga tapeando con la frase “restante creencia, Yo no puedo ser mejor que mis padres, no debo ganar mas dinero que ellos”

- 1 = Lado de la ceja – **restante** creencia, Yo no puedo ser mejor que mis padres, no debo ganar mas dinero que ellos
- 2 = Lado del ojo – **restante** creencia, Yo no puedo ser mejor que mis padres, no debo ganar mas dinero que ellos
- 3 = Debajo del ojo – **restante** creencia, Yo no puedo ser mejor que mis padres, no debo ganar mas dinero que ellos
- 4 = Debajo de la nariz **restante** creencia, Yo no puedo ser mejor que mis padres, no debo ganar mas dinero que ellos
- 5 = Debajo de la boca – **restante** creencia, Yo no puedo ser mejor que mis padres, no debo ganar mas dinero que ellos
- 6 = Clavícula **restante** creencia, Yo no puedo ser mejor que mis padres, no debo ganar mas dinero que ellos
- 7 = Debajo del brazo **restante** creencia, Yo no puedo ser mejor que mis padres, no debo ganar mas dinero que ellos

Y así sucesivamente seguimos midiendo la intensidad. Muchas personas dejan de tapear cuando la intensidad llega a dos o tres. Mi experiencia me ha enseñado que es mejor llegar a cero.

En muchos casos mientras estamos tapeando aparecerán diferentes aspectos, en este caso sobre la creencia de que nunca voy a ganar suficiente dinero. Tapee con este aspecto, de la manera que lo explique en la creencia N° 1.

8) Secuencia de tapeo para la creencia: Si tengo mucho dinero no me va a gustar la persona en la que me voy a convertir

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

“Aunque yo creo que si tengo mucho dinero no me va a gustar la persona en la que me voy a convertir, yo profundamente me acepto a mi misma”

Tapee sobre el cuerpo con la frase: “esta creencia, si tengo mucho dinero no me va a gustar la persona en la que me voy a convertir”

- 1 = Lado de la ceja – “esta creencia, Si tengo mucho dinero no me va a gustar la persona en la que me voy a convertir”
- 2 = Lado del ojo – “esta creencia, Si tengo mucho dinero no me va a gustar la persona en la que me voy a convertir”
- 3 = Debajo del ojo – “esta creencia, Si tengo mucho dinero no me va a gustar la persona en la que me voy a convertir”
- 4 = Debajo de la nariz – “esta creencia, Si tengo mucho dinero no me va a gustar la persona en la que me voy a convertir”
- 5 = Debajo de la boca – “esta creencia, Si tengo mucho dinero no me va a gustar la persona en la que me voy a convertir”
- 6 = Clavícula – “esta creencia, Si tengo mucho dinero no me va a gustar la persona en la que me voy a convertir”
- 7 = Debajo del brazo – “Si tengo mucho dinero no me va a gustar la persona en la que me voy a convertir”

Vamos al punto gama:

- Tapee continuamente en el punto gama mientras realiza estos movimientos: Mire fijamente hacia adelante .Abra los ojos, cierre los ojos. Mueva sus ojos hacia abajo y la derecha sin rotar la cabeza. Mueva sus ojos hacia abajo y la izquierda sin rotar la cabeza. Sin mover la cabeza rote los ojos de izquierda a derecha formando un círculo. Sin mover la cabeza rote los ojos de derecha a izquierda formando un círculo.
- Cuente uno, dos, tres , cuatro, cinco (en voz alta)
- Haga un zumbido de Feliz Cumpleaños (la canción). La canción sería: ¡Feliz cumpleaños a ti, feliz cumpleaños a ti! en vez de decir estas palabras haga sonar la melodía con un zumbido.
- Cuente: uno, dos, tres, cuatro , cinco
- Haga el zumbido de feliz cumpleaños nuevamente.

Y una ronda más sobre el cuerpo:

- 1 = Lado de la ceja – “esta creencia, Si tengo mucho dinero no me va a gustar la persona en la que me voy a convertir”
- 2 = Lado del ojo – “esta creencia, Si tengo mucho dinero no me va a gustar la persona en la que me voy a convertir”

- 3 = Debajo del ojo – “esta creencia, Si tengo mucho dinero no me va a gustar la persona en la que me voy a convertir”
- 4 = Debajo de la nariz – “esta creencia, Si tengo mucho dinero no me va a gustar la persona en la que me voy a convertir”
- 5 = Debajo de la boca – “esta creencia, Si tengo mucho dinero no me va a gustar la persona en la que me voy a convertir”
- 6 = Clavícula – “esta creencia, Si tengo mucho dinero no me va a gustar la persona en la que me voy a convertir”
- 7 = Debajo del brazo – “Si tengo mucho dinero no me va a gustar la persona en la que me voy a convertir”

Cuando terminamos, medimos la intensidad. ¿Sigue usted pensando que todavía no puede pagarlo? Repita en voz alta: “Si tengo mucho dinero no me va a gustar la persona en la que me voy a convertir”. Si la intensidad no ha bajado a cero continuamos tapeando.

Si la intensidad no ha llegado a cero siga tapeando con la frase “restante creencia, Si tengo mucho dinero no me va a gustar la persona en la que me voy a convertir”

- 1 = Lado de la ceja – **restante** creencia, Si tengo mucho dinero no me va a gustar la persona en la que me voy a convertir
- 2 = Lado del ojo – **restante** creencia, Si tengo mucho dinero no me va a gustar la persona en la que me voy a convertir
- 3 = Debajo del ojo – **restante** creencia, Si tengo mucho dinero no me va a gustar la persona en la que me voy a convertir
- 4 = Debajo de la nariz **restante** creencia, Si tengo mucho dinero no me va a gustar la persona en la que me voy a convertir
- 5 = Debajo de la boca – **restante** creencia, Si tengo mucho dinero no me va a gustar la persona en la que me voy a convertir
- 6 = Clavícula **restante** creencia, Si tengo mucho dinero no me va a gustar la persona en la que me voy a convertir
- 7 = Debajo del brazo **restante** creencia, Si tengo mucho dinero no me va a gustar la persona en la que me voy a convertir

Y así sucesivamente seguimos midiendo la intensidad. Muchas personas dejan de tapear cuando la intensidad llega a dos o tres. Mi experiencia me ha enseñado que es mejor llegar a cero.

En muchos casos mientras estamos tapeando aparecerán diferentes aspectos, en este caso sobre la creencia de que nunca voy a ganar suficiente dinero. Tapee con este aspecto, de la manera que lo explique en la creencia N° 1.

9) Secuencia de tapeo para la creencia: No soy digno ni valioso

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

“Aunque yo creo que no soy digno ni valioso, yo profundamente me acepto a mi misma”

Tapee sobre el cuerpo con la frase: “esta creencia, no soy digno ni valioso”

- 1 = Lado de la ceja – “esta creencia, No soy digno ni valioso”
- 2 = Lado del ojo – “esta creencia, No soy digno ni valioso”
- 3 = Debajo del ojo – “esta creencia, No soy digno ni valioso”
- 4 = Debajo de la nariz – “esta creencia, No soy digno ni valioso”
- 5 = Debajo de la boca – “esta creencia, No soy digno ni valioso”
- 6 = Clavícula – “esta creencia, No soy digno ni valioso”
- 7 = Debajo del brazo – “No soy digno ni valioso”

Vamos al punto gama:

- Tapee continuamente en el punto gama mientras realiza estos movimientos: Mire fijamente hacia adelante .Abra los ojos, cierre los ojos. Mueva sus ojos hacia abajo y la derecha sin rotar la cabeza. Mueva sus ojos hacia abajo y la izquierda sin rotar la cabeza. Sin mover la cabeza rote los ojos de izquierda a derecha formando un círculo. Sin mover la cabeza rote los ojos de derecha a izquierda formando un círculo.
- Cuente uno, dos, tres , cuatro, cinco (en voz alta)
- Haga un zumbido de Feliz Cumpleaños (la canción). La canción sería: ¡Feliz cumpleaños a ti, feliz cumpleaños a ti! en vez de decir estas palabras haga sonar la melodía con un zumbido.
- Cuente: uno, dos, tres, cuatro , cinco
- Haga el zumbido de feliz cumpleaños nuevamente.

Y una ronda más sobre el cuerpo:

- 1 = Lado de la ceja – “esta creencia, No soy digno ni valioso”
- 2 = Lado del ojo – “esta creencia, No soy digno ni valioso”
- 3 = Debajo del ojo – “esta creencia, No soy digno ni valioso”
- 4 = Debajo de la nariz – “esta creencia, No soy digno ni valioso”
- 5 = Debajo de la boca – “esta creencia, No soy digno ni valioso”
- 6 = Clavícula – “esta creencia, No soy digno ni valioso”
- 7 = Debajo del brazo – “No soy digno ni valioso”

Cuando terminamos, medimos la intensidad. ¿Sigue usted pensando que no es digno ni valioso? Repita en voz alta: “No soy digno ni valioso”. Si la intensidad no ha bajado a cero continuamos tapeando.

Si la intensidad no ha llegado a cero siga tapeando con la frase “ restante creencia, no soy digno ni valioso”

1 = Lado de la ceja – **restante** creencia, No soy digno ni valioso

- 2 = Lado del ojo – **restante** creencia, No soy digno ni valioso
- 3 = Debajo del ojo – **restante** creencia, No soy digno ni valioso
- 4 = Debajo de la nariz **restante** creencia, No soy digno ni valioso
- 5 = Debajo de la boca – **restante** creencia, No soy digno ni valioso
- 6 = Clavícula **restante** creencia, No soy digno ni valioso
- 7 = Debajo del brazo **restante** creencia, No soy digno ni valioso

Y así sucesivamente seguimos midiendo la intensidad. Muchas personas dejan de tapear cuando la intensidad llega a dos o tres. Mi experiencia me ha enseñado que es mejor llegar a cero.

En muchos casos mientras estamos tapeando aparecerán diferentes aspectos, en este caso sobre la creencia de que nunca voy a ganar suficiente dinero. Tapee con este aspecto, de la manera que lo explique en la creencia N° 1.

10) Secuencia de tapeo para la creencia: El dinero es la causa de todo lo malo

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

“Aunque yo creo que el dinero es la causa de todo lo malo, yo profundamente me acepto a mi misma”

Tapee sobre el cuerpo con la frase: “esta creencia, el dinero es la causa de todo lo malo”

- 1 = Lado de la ceja – “esta creencia, el dinero es la causa de todo lo malo”
- 2 = Lado del ojo – “esta creencia, el dinero es la causa de todo lo malo”
- 3 = Debajo del ojo – “esta creencia, el dinero es la causa de todo lo malo”
- 4 = Debajo de la nariz – “esta creencia, el dinero es la causa de todo lo malo”
- 5 = Debajo de la boca – “esta creencia, el dinero es la causa de todo lo malo”
- 6 = Clavícula – “esta creencia, el dinero es la causa de todo lo malo”
- 7 = Debajo del brazo – “esta creencia, el dinero es la causa de todo lo malo”

Vamos al punto gama:

- Tapee continuamente en el punto gama mientras realiza estos movimientos: Mire fijamente hacia adelante .Abra los ojos, cierre los ojos. Mueva sus ojos hacia abajo y la derecha sin rotar la cabeza. Mueva sus ojos hacia abajo y la izquierda sin rotar la cabeza. Sin mover la cabeza rote los ojos de izquierda a derecha formando un círculo. Sin mover la cabeza rote los ojos de derecha a izquierda formando un círculo.
- Cuente uno, dos, tres , cuatro, cinco (en voz alta)
- Haga un zumbido de Feliz Cumpleaños (la canción). La canción sería: ¡Feliz cumpleaños a ti, feliz cumpleaños a ti! en vez de decir estas palabras haga sonar la melodía con un zumbido.
- Cuente: uno, dos, tres, cuatro , cinco
- Haga el zumbido de feliz cumpleaños nuevamente.

Y una ronda más sobre el cuerpo:

- 1 = Lado de la ceja – “esta creencia, el dinero es la causa de todo lo malo”
- 2 = Lado del ojo – “esta creencia, el dinero es la causa de todo lo malo”
- 3 = Debajo del ojo – “esta creencia, el dinero es la causa de todo lo malo”
- 4 = Debajo de la nariz – “esta creencia, el dinero es la causa de todo lo malo”
- 5 = Debajo de la boca – “esta creencia, el dinero es la causa de todo lo malo”
- 6 = Clavícula – “esta creencia, el dinero es la causa de todo lo malo”
- 7 = Debajo del brazo – “esta creencia, el dinero es la causa de todo lo malo”

Cuando terminamos, medimos la intensidad. ¿Sigue usted pensando que el dinero es la causa de todo lo malo? Repita en voz alta: “el dinero es la causa de todo lo malo”. Si la intensidad no ha bajado a cero continuamos tapeando.

Si la intensidad no ha llegado a cero siga tapeando con la frase “restante creencia, el dinero es la causa de todo lo malo”

1 = Lado de la ceja – **restante** creencia, el dinero es la causa de todo lo malo

2 = Lado del ojo – **restante** creencia, el dinero es la causa de todo lo malo

3 = Debajo del ojo – **restante** creencia, el dinero es la causa de todo lo malo

4 = Debajo de la nariz **restante** creencia, el dinero es la causa de todo lo malo

5 = Debajo de la boca – **restante** creencia, el dinero es la causa de todo lo malo

6 = Clavícula **restante** creencia, el dinero es la causa de todo lo malo

7 = Debajo del brazo **restante** creencia, el dinero es la causa de todo lo malo

Y así sucesivamente seguimos midiendo la intensidad. Muchas personas dejan de tapear cuando la intensidad llega a dos o tres. Mi experiencia me ha enseñado que es mejor llegar a cero.

En muchos casos mientras estamos tapeando aparecerán diferentes aspectos, en este caso sobre la creencia de que nunca voy a ganar suficiente dinero. Tapee con este aspecto, de la manera que lo explique en la creencia N° 1.

Capítulo 7: Como utilizar la Técnica de Liberación Emocional para mejorar la autoestima

Las personas con alta **autoestima** no se sienten superiores a los demás; no buscan probar su valor comparándose con los demás.
Disfrutan siendo quienes son, no siendo mejor que los demás.
Nathaniel Branden

Desarrollar una autoestima saludable es un proceso interno. No es convencernos a nosotros mismos que tenemos valor o sentirnos seguros o sentirnos bien cuando los demás nos halagan. No es tener el mejor cuerpo o la mejor carrera, es simplemente saber que somos valiosos.

La autoestima es la idea que usted tiene de usted mismo. Es cuan valioso cree que es. La manera en que usted se valora y como se respeta determina la manera en que usted vive su vida. Las personas que tienen baja autoestima no son seguras de si mismas, esconden sus sentimientos, tienen problemas para establecer relaciones íntimas. Son incapaces de celebrar sus logros y no pueden perdonarse ni perdonar a los demás.

En cambio las personas con una autoestima saludable son seguros de si mismos, muestran sus sentimientos y son capaces de mantener relaciones íntimas. Le dan la bienvenida a los cambios y no son soberbios ni arrogantes porque se sienten cómodos con ellos mismos y no necesitan demostrar nada.

Si quiere leer mas artículos sobre la autoestima puede visitar mi página: <http://www.laautoestima.com>

Debido que la autoestima es un proceso interno, esto significa que usted no se va a levantar de un día para el otro con una alta autoestima. Significa que hay áreas en su vida donde usted funciona con baja autoestima, hay otras áreas donde su autoestima es saludable y día a día irá realizando pequeños pasos que lo llevarán a comprender su propio valor.

Hay muchas situaciones en las que hemos sido programados que producen que nuestra autoestima baje o que no podamos aceptarnos a nosotros mismos, entre ellas están las siguientes:

- Cuando otros nos critican o rechazan,
- Cuando usted comete un error
- Cuando piensa que alguien es mejor que usted

Piense cuales son las situaciones en las que usted siente que pierde su autoestima y no logra sentir auto aceptación a pesar de las circunstancias. Un ejemplo de baja autoestima sería la necesidad de complacer a los demás constantemente.

Inconcientemente creemos que haciendo esto vamos a ser queridos y aceptados. Por lo tanto no sabemos decir “no”, por miedo a que nos rechacen.

Secuencia de tapeo Problema de baja autoestima: Necesito complacer a los demás

Comenzamos entonces a tapear el punto de karate repitiendo tres veces:

Aunque yo necesito complacer a los demás, yo me amo profundamente y me acepto a mi misma

Luego pasamos a los puntos con la frase que creamos en este caso utilizare: “yo necesito complacer a los demás”.

- 1 = Lado de la ceja – esta necesidad de complacer a los demás.
- 2 = Lado del ojo – esta necesidad de complacer a los demás.
- 3 = Debajo del ojo – esta necesidad de complacer a los demás.
- 4 = Debajo de la nariz – esta necesidad de complacer a los demás
- 5 = Debajo de la boca – esta necesidad de complacer a los demás
- 6 = Clavícula – esta necesidad de complacer a los demás
- 7 = Debajo del brazo – esta necesidad de complacer a los demás
- 8 = Sobre la cabeza – esta necesidad de complacer a los demás

Cuando terminamos, medimos la intensidad, si no ha bajado a cero continuamos tapeando. En este caso cuando tenemos que seguir tapeando porque la intensidad no ha llegado a cero agregaremos la palabra: “todavía”

Comenzamos entonces a tapear el punto de karate repitiendo tres veces:

Aunque **todavía** siento esta necesidad de complacer a los demás yo profunda y completamente me amo a mi mismo

Y para los puntos siguientes agregamos la palabra: restante.

- 1 = Lado de la ceja – **restante** necesidad de complacer a los demás
- 2 = Lado del ojo – **restante** necesidad de complacer a los demás
- 3 = Debajo del ojo – **restante** necesidad de complacer a los demás.
- 4 = Debajo de la nariz – **restante** necesidad de complacer a los demás
- 5 = Debajo de la boca – **restante** necesidad de complacer a los demás
- 6 = Clavícula – **restante** necesidad de complacer a los demás
- 7 = Debajo del brazo **restante** necesidad de complacer a los demás

Y así sucesivamente seguimos midiendo la intensidad. Muchas personas dejan de tapear cuando la intensidad llega a dos o tres. Mi experiencia me ha enseñado que es mejor llegar a cero.

En muchos casos mientras estamos tapeando aparecerán diferentes aspectos, en este caso sobre el hecho necesitar complacer a los demás, podría usted recordar un hecho

de la infancia o una asociación en el pasado. Puede ser que usted haya dicho “no” en el pasado y entonces la persona lo rechazó y usted se siente herido y abandonado.

Entonces dejamos de tapear la frase con la que comenzamos y empezamos a tapear con este nuevo aspecto. El nuevo aspecto sería un hecho específico: “Aunque cuando yo le dije que no a fulano, él me rechazó, yo me acepto y me amo a mi mismo de todas maneras”

Y continúe tapeando hasta llegar a cero. Luego si su necesidad de complacer a los demás no bajo a cero cuando encontró este aspecto, tapee con esto hasta bajarlo completamente.

Capítulo 8: Como utilizar la Técnica de Liberación Emocional para la fobia a las alturas

De acuerdo al diccionario las fobias son un miedo intenso e irreal que interfiere con la habilidad de socializar o realizar una vida normal. Surge como consecuencia de un objeto, evento o situación que la produce. Entre las más comunes se encuentra la fobia a las alturas.

A continuación voy a detallar un tapeo que usted puede utilizar si esta sufriendo esta fobia. Antes de comenzar el tapeo concéntrese en un recuerdo que usted tenga donde sintió realmente miedo a las alturas.

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

“Aunque yo siento miedo a las alturas, yo profundamente me acepto a mi misma”

Tapee sobre el cuerpo con la frase: “este miedo a las alturas”

- 1 = Lado de la ceja – “este miedo a las alturas”
- 2 = Lado del ojo – “este miedo a las alturas”
- 3 = Debajo del ojo – “este miedo a las alturas”
- 4 = Debajo de la nariz – “este miedo a las alturas”
- 5 = Debajo de la boca – “este miedo a las alturas”
- 6 = Clavícula – “este miedo a las alturas”
- 7 = Debajo del brazo – “este miedo a las alturas”

Vamos al punto gama:

- Tapee continuamente en el punto gama mientras realiza estos movimientos: Mire fijamente hacia adelante .Abra los ojos, cierre los ojos. Mueva sus ojos hacia abajo y la derecha sin rotar la cabeza. Mueva sus ojos hacia abajo y la izquierda sin rotar la cabeza. Sin mover la cabeza rote los ojos de izquierda a derecha formando un círculo. Sin mover la cabeza rote los ojos de derecha a izquierda formando un círculo.
- Cuente uno, dos, tres , cuatro, cinco (en voz alta)
- Haga un zumbido de Feliz Cumpleaños (la canción). La canción sería: ¡Feliz cumpleaños a ti, feliz cumpleaños a ti! en vez de decir estas palabras haga sonar la melodía con un zumbido.
- Cuente: uno, dos, tres, cuatro , cinco
- Haga el zumbido de feliz cumpleaños nuevamente.

Y una ronda más sobre el cuerpo:

- 1 = Lado de la ceja – “este miedo a las alturas”

- 2 = Lado del ojo – “este miedo a las alturas”
- 3 = Debajo del ojo – “este miedo a las alturas”
- 4 = Debajo de la nariz – “este miedo a las alturas”
- 5 = Debajo de la boca – “este miedo a las alturas”
- 6 = Clavícula – “este miedo a las alturas”
- 7 = Debajo del brazo – “este miedo a las alturas”

Cuando terminamos, medimos la intensidad. Vuelva a recordar el evento que le produjo miedo a las alturas ¿sigue usted sintiendo miedo? Si la intensidad no ha bajado a cero continuamos tapeando.

Si la intensidad no ha llegado a cero siga tapeando con la frase “restante miedo a las Alturas”

- 1 = Lado de la ceja – **restante** miedo a las alturas
- 2 = Lado del ojo – **restante** miedo a las alturas
- 3 = Debajo del ojo – **restante** miedo a las alturas
- 4 = Debajo de la nariz **restante** miedo a las alturas
- 5 = Debajo de la boca – **restante** miedo a las alturas
- 6 = Clavícula **restante** miedo a las alturas
- 7 = Debajo del brazo **restante** miedo a las Alturas

Y así sucesivamente seguimos midiendo la intensidad. Muchas personas dejan de tapear cuando la intensidad llega a dos o tres. Mi experiencia me ha enseñado que es mejor llegar a cero.

En muchos casos mientras estamos tapeando aparecerán diferentes aspectos. Especialmente en el caso de las fobias que pueden haber surgido como consecuencias de traumas del pasado, eventos de la niñez, etc. Es muy importante llegar a la raíz del problema. Por lo tanto si su miedo a las aturas no logra la intensidad cero en este tapeo general, sería muy importante realizar un reverso psicológico o realizar la técnica de la película.

Si haciendo todo esto no logra superarla, le recomiendo que consulte a un terapeuta de EFT que podrá ayudarlo a resolver el problema. Hay un caso en la página de emofree³ en que el paciente fue a la consulta por miedo a las alturas y después de varios tapingos e indagaciones se dio cuenta que la raíz de su problema no era el miedo a las Alturas sino un trauma del pasado donde vivió un terremoto y lo asocio con las alturas.

³ Emofree: <http://www.emofree.com> - sitio oficial de EFT (Emotional Freedom Techniques)

Capítulo 9: Como utilizar la Técnica de Liberación Emocional para la anorexia

“Anorexia, no comes. Bulimia, vomitas. Comes grandes cantidades de comida hasta que te enfermas y luego la vomitas. Y la anorexia, simplemente te niegas a ti misma. Es acerca de control”. Tracey Gold

La Anorexia de acuerdo a la definición de medicine.net es un tipo de desorden alimenticio, y a la vez un desorden psicológico.

La anorexia es una condición que va más allá de las dietas. La persona que sufre anorexia generalmente se inicia haciendo dietas para adelgazar y con el tiempo la dieta se vuelve un signo de control.

El tema de bajar de peso no tiene tanta importancia como la necesidad de mantener un cuerpo delgado y miedo de engordar. Entonces comienza un círculo vicioso que nunca termina y se vuelve una obsesión.

Los signos emocionales mas destacados de la anorexia incluyen el miedo de ser gordo y el miedo de perder el control. Esto lleva a comportamientos que incluyen hacer ejercicio de forma obsesiva, tomar laxantes y diuréticos para controlar el peso y una persistente obsesión con la imagen corporal. Algunos síntomas físicos son dolores de cabeza, pérdida de peso, perdida del cabello, fatiga, insomnio, depresión, etc.

El tema de la anorexia sería mejor ser tratado por un terapeuta que puede llegar a la verdadera raíz del problema. Sin embargo hay ciertas creencias como ser miedos y preocupaciones acerca de la alimentación, como usted luce frente a los demás y lo que las demás personas piensan sobre usted.

El primer paso que sugeriría para poder superar este problema alimenticio es comenzar a crear una autoestima saludable. Hay tres aspectos de la anorexia que me gustaría introducirlo para que pueda comenzar a tapear:

1. Miedo de subir de peso
2. La necesidad de estar muy delgado para ser aceptado
3. Tratar de controlar su peso para sentirse bien

1) Secuencia de tapeo: Miedo de subir de peso

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

“Aunque yo siento miedo de subir de peso, yo profundamente me amo y me acepto a mi misma”

Tapee sobre el cuerpo con la frase: “Este miedo de subir de peso”

- 1 = Lado de la ceja – “Este miedo de subir de peso”
- 2 = Lado del ojo – “Este miedo de subir de peso”
- 3 = Debajo del ojo – “Este miedo de subir de peso”
- 4 = Debajo de la nariz – “Este miedo de subir de peso”
- 5 = Debajo de la boca – “Este miedo de subir de peso”
- 6 = Clavícula – “Este miedo de subir de peso”
- 7 = Debajo del brazo – “Este miedo de subir de peso”

Vamos al punto gama:

- Tapee continuamente en el punto gama mientras realiza estos movimientos: Mire fijamente hacia adelante .Abra los ojos, cierre los ojos. Mueva sus ojos hacia abajo y la derecha sin rotar la cabeza. Mueva sus ojos hacia abajo y la izquierda sin rotar la cabeza. Sin mover la cabeza rote los ojos de izquierda a derecha formando un círculo. Sin mover la cabeza rote los ojos de derecha a izquierda formando un círculo.
- Cuente uno, dos, tres , cuatro, cinco (en voz alta)
- Haga un zumbido de Feliz Cumpleaños (la canción). La canción sería: ¡Feliz cumpleaños a ti, feliz cumpleaños a ti! en vez de decir estas palabras haga sonar la melodía con un zumbido.
- Cuente: uno, dos, tres, cuatro , cinco
- Haga el zumbido de feliz cumpleaños nuevamente.

Y una ronda más sobre el cuerpo:

- 1 = Lado de la ceja – “Este miedo de subir de peso”
- 2 = Lado del ojo – “Este miedo de subir de peso”
- 3 = Debajo del ojo – “Este miedo de subir de peso”
- 4 = Debajo de la nariz – “Este miedo de subir de peso”
- 5 = Debajo de la boca – “Este miedo de subir de peso”
- 6 = Clavícula – “Este miedo de subir de peso”
- 7 = Debajo del brazo – “Este miedo de subir de peso”

Cuando terminamos, medimos la intensidad. ¿Sigue usted sintiendo miedo de perder de peso? Repita en voz alta: “Siento miedo de perder de peso”. Si la intensidad no ha bajado a cero continuamos tapeando.

Si la intensidad no ha llegado a cero siga tapeando con la palabra “restante”

- 1 = Lado de la ceja – **restante** miedo de subir de peso

- 2 = Lado del ojo – **restante** miedo de subir de peso
- 3 = Debajo del ojo – **restante** miedo de subir de peso
- 4 = Debajo de la nariz **restante** miedo de subir de peso
- 5 = Debajo de la boca – **restante** miedo de subir de peso
- 6 = Clavícula **restante** miedo de subir de peso
- 7 = Debajo del brazo **restante** miedo de subir de peso

Y así sucesivamente seguimos midiendo la intensidad. Muchas personas dejan de tapear cuando la intensidad llega a dos o tres. Mi experiencia me ha enseñado que es mejor llegar a cero.

En muchos casos mientras estamos tapeando aparecerán diferentes aspectos, en este caso sobre la creencia de este miedo de subir de peso. Tapee con este aspecto, de la manera que lo explique en la creencia N° 1.

2) Secuencia de tapeo para: Necesito estar Delgado para ser aceptado.

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

“Aunque yo necesito estar delgado para ser aceptado, yo profundamente me amo y me acepto a mi misma”

Tapee sobre el cuerpo con la frase: “Esta necesidad de estar delgado para ser aceptado”

1 = Lado de la ceja – “Esta necesidad de estar delgado para ser aceptado”

2 = Lado del ojo – “Esta necesidad de estar delgado para ser aceptado”

3 = Debajo del ojo – “Esta necesidad de estar delgado para ser aceptado”

4 = Debajo de la nariz – “Esta necesidad de estar delgado para ser aceptado”

5 = Debajo de la boca – “Esta necesidad de estar delgado para ser aceptado”

6 = Clavícula – “Esta necesidad de estar delgado para ser aceptado”

7 = Debajo del brazo – “Esta necesidad de estar delgado para ser aceptado”

Vamos al punto gama:

- Tapee continuamente en el punto gama mientras realiza estos movimientos: Mire fijamente hacia adelante .Abra los ojos, cierre los ojos. Mueva sus ojos hacia abajo y la derecha sin rotar la cabeza. Mueva sus ojos hacia abajo y la izquierda sin rotar la cabeza. Sin mover la cabeza rote los ojos de izquierda a derecha formando un círculo. Sin mover la cabeza rote los ojos de derecha a izquierda formando un círculo.
- Cuente uno, dos, tres , cuatro, cinco (en voz alta)
- Haga un zumbido de Feliz Cumpleaños (la canción). La canción sería: ¡Feliz cumpleaños a ti, feliz cumpleaños a ti! en vez de decir estas palabras haga sonar la melodía con un zumbido.
- Cuente: uno, dos, tres, cuatro , cinco
- Haga el zumbido de feliz cumpleaños nuevamente.

Y una ronda más sobre el cuerpo:

1 = Lado de la ceja – “Esta necesidad de estar Delgado para ser aceptado”

2 = Lado del ojo – “Esta necesidad de estar Delgado para ser aceptado”

3 = Debajo del ojo – “Esta necesidad de estar Delgado para ser aceptado”

4 = Debajo de la nariz – “Esta necesidad de estar Delgado para ser aceptado”

5 = Debajo de la boca – “Esta necesidad de estar Delgado para ser aceptado”

6 = Clavícula – “Esta necesidad de estar Delgado para ser aceptado”

7 = Debajo del brazo – “Esta necesidad de estar Delgado para ser aceptado”

Cuando terminamos, medimos la intensidad. ¿Sigue usted sintiendo la necesidad de estar Delgado para ser aceptado? Repita en voz alta: “Necesito estar Delgado para ser aceptado”. Si la intensidad no ha bajado a cero continuamos tapeando.

Si la intensidad no ha llegado a cero siga tapeando con la frase “restante necesidad de estar Delgado para ser aceptado”

1 = Lado de la ceja – **restante** necesidad de estar Delgado para ser aceptado

2 = Lado del ojo – **restante** necesidad de estar Delgado para ser aceptado

3 = Debajo del ojo – **restante** necesidad de estar Delgado para ser aceptado

4 = Debajo de la nariz **restante** necesidad de estar Delgado para ser aceptado

5 = Debajo de la boca – **restante** necesidad de estar Delgado para ser aceptado

6 = Clavícula **restante** necesidad de estar Delgado para ser aceptado

7 = Debajo del brazo **restante** necesidad de estar Delgado para ser aceptado

Y así sucesivamente seguimos midiendo la intensidad. Muchas personas dejan de tapear cuando la intensidad llega a dos o tres. Mi experiencia me ha enseñado que es mejor llegar a cero.

En muchos casos mientras estamos tapeando aparecerán diferentes aspectos, en este caso sobre la necesidad de estar delgado para ser aceptado. Tapee con este aspecto, de la manera que lo explique en la creencia N° 1.

3) Secuencia de tapeo para: Necesito controlar mi peso para sentirme bien.

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

“Aunque yo necesito controlar mi peso para sentirme bien, yo profundamente me amo y me acepto a mi misma”

Tapee sobre el cuerpo con la frase: “Necesito controlar mi peso para sentirme bien”

- 1 = Lado de la ceja – “Necesito controlar mi peso para sentirme bien”
- 2 = Lado del ojo – “Necesito controlar mi peso para sentirme bien”
- 3 = Debajo del ojo – “Necesito controlar mi peso para sentirme bien”
- 4 = Debajo de la nariz – “Necesito controlar mi peso para sentirme bien”
- 5 = Debajo de la boca – “Necesito controlar mi peso para sentirme bien”
- 6 = Clavícula – “Necesito controlar mi peso para sentirme bien”
- 7 = Debajo del brazo – “Necesito controlar mi peso para sentirme bien”

Vamos al punto gama:

- Tapee continuamente en el punto gama mientras realiza estos movimientos: Mire fijamente hacia adelante .Abra los ojos, cierre los ojos. Mueva sus ojos hacia abajo y la derecha sin rotar la cabeza. Mueva sus ojos hacia abajo y la izquierda sin rotar la cabeza. Sin mover la cabeza rote los ojos de izquierda a derecha formando un círculo. Sin mover la cabeza rote los ojos de derecha a izquierda formando un círculo.
- Cuente uno, dos, tres , cuatro, cinco (en voz alta)
- Haga un zumbido de Feliz Cumpleaños (la canción). La canción sería: ¡Feliz cumpleaños a ti, feliz cumpleaños a ti! en vez de decir estas palabras haga sonar la melodía con un zumbido.
- Cuente: uno, dos, tres, cuatro , cinco
- Haga el zumbido de feliz cumpleaños nuevamente.

Y una ronda más sobre el cuerpo:

- 1 = Lado de la ceja – “Necesito controlar mi peso para sentirme bien”
- 2 = Lado del ojo – “Necesito controlar mi peso para sentirme bien”
- 3 = Debajo del ojo – “Necesito controlar mi peso para sentirme bien”
- 4 = Debajo de la nariz – “Necesito controlar mi peso para sentirme bien”
- 5 = Debajo de la boca – “Necesito controlar mi peso para sentirme bien”
- 6 = Clavícula – “Necesito controlar mi peso para sentirme bien”
- 7 = Debajo del brazo – “Necesito controlar mi peso para sentirme bien”

Cuando terminamos, medimos la intensidad. ¿Sigue usted necesitando controlar su peso para sentirse bien? Repita en voz alta: “necesito controlar mi peso para sentirme bien”. Si la intensidad no ha bajado a cero continuamos tapeando.

Si la intensidad no ha llegado a cero siga tapeando con la frase “necesito controlar mi peso para sentirme bien”

- 1 = Lado de la ceja – **restante** necesito controlar mi peso para sentirme bien
- 2 = Lado del ojo – **restante** necesito controlar mi peso para sentirme bien
- 3 = Debajo del ojo – **restante** necesito controlar mi peso para sentirme bien
- 4 = Debajo de la nariz **restante** necesito controlar mi peso para sentirme bien
- 5 = Debajo de la boca – **restante** necesito controlar mi peso para sentirme bien
- 6 = Clavícula **restante** necesito controlar mi peso para sentirme bien
- 7 = Debajo del brazo **restante** necesito controlar mi peso para sentirme bien

Y así sucesivamente seguimos midiendo la intensidad. Muchas personas dejan de tapear cuando la intensidad llega a dos o tres. Mi experiencia me ha enseñado que es mejor llegar a cero.

En muchos casos mientras estamos tapeando aparecerán diferentes aspectos, en este caso sobre la necesito controlar mi peso para sentirme bien. Tapee con este aspecto, de la manera que lo explique en la creencia N° 1.

Capítulo 10: Como utilizar la Técnica de Liberación Emocional para adelgazar

De acuerdo a Medicine Net, comer debido a temas emocionales es la práctica de consumir grandes cantidades de comida en respuesta a sentimientos en vez de alimentarse porque se tiene apetito. Los expertos estiman que alrededor del 75% del abuso de las comidas es causado por emociones.

La depresión, soledad, enojo y rabia, la ansiedad, frustración, estrés y los problemas de relaciones interpersonales o baja autoestima pueden resultar en abuso de la comida y por lo tanto la persona hasta que no resuelva estas emociones no podrá adelgazar.

Gary Cray dice “Hasta que la persona se enfrente con su bronca, miedo, culpa, trauma u otro tipo de emociones negativas no podrá superar su necesidad de abusar de la comida y el sobrepeso permanecerá. Es por esto que muchas dietas para bajar de peso fracasan a la larga. La personas pueden adelgazar con estos programas pero como los temas emocionales no resueltos están presentes, el sobrepeso permanecerá.”

Su exceso de peso puede ser debido a una cosa o una combinación de muchas. El comer en exceso puede producirse por varias razones entre ellas:

- Aburrimiento
- Depresión
- Miedo
- Soledad
- Tensión

Existen otras razones como ser por ejemplo asociaciones con la comida y la niñez. Si por ejemplo a usted le daban dulces cuando hacia algo bien o lo mandaban a su dormitorio sin comer cuando hacia algo mal, su compulsión por la comida puede estar ligada a una confusión entre aprobación y rechazo.

Puede ser también que haya aprendido a calmar los miedos, las preocupaciones, la soledad o los miedos con la comida. Entonces el comer en exceso es una respuesta automática para liberar estas tensiones.

Muchas personas también utilizan la comida como protección. El tener sobrepeso para ellos implica ser “grande” y “fuerte”. Otra manera de tener sobrepeso es el miedo a su propia sexualidad. Tal vez reprime su sexualidad o se siente intimidado e incapaz de decir que no a proposiciones, entonces se protege con sobrepeso.

A continuación me enfocaré en un aspecto importante de sobrepeso. El comer en exceso como una manera de evitar emociones como el miedo, la ansiedad, la tensión, etc.

Secuencia de tapeo para la creencia: Necesito comer dulces cuando me siento ansioso

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

“Aunque yo necesito comer dulces cuando me siento ansioso, yo profundamente me acepto a mi misma”

Tapee sobre el cuerpo con la frase: “esta necesidad de comer dulces cuando me siento ansioso”

- 1 = Lado de la ceja – “esta necesidad de comer dulces cuando me siento ansioso”
- 2 = Lado del ojo – “esta necesidad de comer dulces cuando me siento ansioso”
- 3 = Debajo del ojo – “esta necesidad de comer dulces cuando me siento ansioso”
- 4 = Debajo de la nariz – “esta necesidad de comer dulces cuando me siento ansioso”
- 5 = Debajo de la boca – “esta necesidad de comer dulces cuando me siento ansioso”
- 6 = Clavícula – “esta necesidad de comer dulces cuando me siento ansioso”
- 7 = Debajo del brazo – “esta necesidad de comer dulces cuando me siento ansioso”

Vamos al punto gama:

- Tapee continuamente en el punto gama mientras realiza estos movimientos: Mire fijamente hacia adelante .Abra los ojos, cierre los ojos. Mueva sus ojos hacia abajo y la derecha sin rotar la cabeza. Mueva sus ojos hacia abajo y la izquierda sin rotar la cabeza. Sin mover la cabeza rote los ojos de izquierda a derecha formando un círculo. Sin mover la cabeza rote los ojos de derecha a izquierda formando un círculo.
- Cuente uno, dos, tres , cuatro, cinco (en voz alta)
- Haga un zumbido de Feliz Cumpleaños (la canción). La canción sería: ¡Feliz cumpleaños a ti, feliz cumpleaños a ti! en vez de decir estas palabras haga sonar la melodía con un zumbido.
- Cuente: uno, dos, tres, cuatro , cinco
- Haga el zumbido de feliz cumpleaños nuevamente.

Y una ronda más sobre el cuerpo:

- 1 = Lado de la ceja – “esta necesidad de comer dulces cuando me siento ansioso”
- 2 = Lado del ojo – “esta necesidad de comer dulces cuando me siento ansioso”
- 3 = Debajo del ojo – “esta necesidad de comer dulces cuando me siento ansioso”
- 4 = Debajo de la nariz – “esta necesidad de comer dulces cuando me siento ansioso”
- 5 = Debajo de la boca – “esta necesidad de comer dulces cuando me siento ansioso”
- 6 = Clavícula – “esta necesidad de comer dulces cuando me siento ansioso”
- 7 = Debajo del brazo – “esta necesidad de comer dulces cuando me siento ansioso”

Cuando terminamos, medimos la intensidad. ¿Sigue usted sintiendo la esta necesidad de comer dulces cuando me siento ansioso? Trate de recordar un evento del pasado donde se encontró a usted mismo comiendo dulces por causa de la ansiedad. Repita en voz alta: “esta necesidad de comer dulces cuando me siento ansioso”. Si la intensidad no ha bajado a cero continuamos tapeando.

Si la intensidad no ha llegado a cero siga tapeando con la frase “restante esta necesidad de comer dulces cuando me siento ansioso”

1 = Lado de la ceja – **restante** esta necesidad de comer dulces cuando me siento ansioso

2 = Lado del ojo – **restante** esta necesidad de comer dulces cuando me siento ansioso

3 = Debajo del ojo – **restante** esta necesidad de comer dulces cuando me siento ansioso

4 = Debajo de la nariz **restante** esta necesidad de comer dulces cuando me siento ansioso

5 = Debajo de la boca – **restante** esta necesidad de comer dulces cuando me siento ansioso

6 = Clavícula **restante** esta necesidad de comer dulces cuando me siento ansioso

7 = Debajo del brazo **restante** esta necesidad de comer dulces cuando me siento ansioso

Y así sucesivamente seguimos midiendo la intensidad. Muchas personas dejan de tapear cuando la intensidad llega a dos o tres. Mi experiencia me ha enseñado que es mejor llegar a cero.

En muchos casos mientras estamos tapeando aparecerán diferentes aspectos. Puede ser que surjan experiencias de su niñez, tal vez tuvo una hermana delgada y cuando alguien la festejaba por su cuerpo usted sentía ansiedad. Puede ser que en su niñez haya sido gordo y cuando comía dulces sus compañeros se burlaban de usted. Si algo de esto surge tapee con este aspecto, de la manera que lo explique en la creencia N° 1.

Capítulo 11: Como utilizar la Técnica de Liberación Emocional para las alergias

De acuerdo a la definición del diccionario, las alergias son reacciones anormales del sistema inmunológico hacia sustancias que son inofensivas. La manera de eliminar las alergias es llegando a la raíz del problema.

Todos hemos crecido con la creencia que es normal sentir alergias, especialmente al polen de las flores, entonces hemos aceptado esto como algo común.

Algunas veces las alergias representan conflictos internos que llevamos dentro. Algunas alergias ayudan a las personas a obtener atención de los demás. Otras veces traumas del pasado son reprimidos a través de las alergias.

Puesto que el tema de las alergias es complicado podríamos encararlo de la siguiente manera:

1. Tapee específicamente en los síntomas: problemas de respirar, toser, estornudar, picazón en los ojos, etc. Por ejemplo: "Aunque tengo problemas respiratorios, yo me acepto a mi misma completamente"
2. Si usted sabe a que es alérgico tapee específicamente en ese tema. Por ejemplo, si es alérgico al polen tapee: "Aunque yo soy alérgica al polen, yo me amo y me acepto a mi misma".
3. Si recuerda algún evento traumático que causo la alergia, imagine la escena y tapee el evento. Por ejemplo puede ser que durante la niñez usted estaba en la escuela comiendo chocolate y uno de sus compañeros lo avergonzó frente a los demás. El tapeo seria: "Aunque cuando tenia 13 años en la escuela estaba comiendo un chocolate y fulano me avergonzó frente a los demás y ahora soy alérgica al chocolate, yo me acepto y me amo completamente".

De esta manera usted podrá comenzar a realizar un tapeo general que lo llevara a diferentes aspectos que crearon su alergia.

Existe un caso en la página de Gary Cray en la que cuenta que una persona comenzó a sufrir asma cuando tomaba leche o productos lácteos. Después de varios tapeos descubrieron que su problema comenzó mientras hacía su entrenamiento en la Guardia Nacional. Un día, él había terminado de comer y fue a buscar helado. Su helado estaba derritiéndose y caía sobre su ropa, entonces comenzó a comerlo mientras regresaba a su asiento.

Existe una norma en el entrenamiento que prohíbe que alguien coma hasta que no se siente en su silla. Su sargento lo vio comiendo el helado, se lo sacó y lo tiró a la basura y le dio un cono vacío. Esto lo puso furioso pero no pudo hacer nada al respecto. Después de la comida, entrenó por dos horas y comenzó a tener dificultades para respirar. Después de este evento, cada vez que consumía productos lácteos le daba asma. Entonces decidió dejar de consumir productos derivados de la leche.

Como podemos ver en este caso su problema no era la leche ni los lácteos sino el evento con el sargento, el cual reprimió por muchos años.

Capítulo 12: Como utilizar la Técnica de Liberación Emocional para el abuso

“Obviamente hay niños que han sido víctimas de abuso o negligencia y tienen un montón de desafíos emocionales” - Bill Johnson.

El abuso es el intento de controlar el comportamiento de otra persona. Es el uso inadecuado del poder de una persona poderosa hacia otra más débil. Al abusar o utilizar su poder en forma errónea produce que se quiebre la intimidad y la confianza en la relación.

El abuso puede ser de diferentes tipos. Encontramos abuso físico que se caracteriza por golpizas, patadas, asfixias, golpes, quemaduras, es un maltrato físico.

También existe abuso sexual que son los casos de violación, molestia u otras formas de explotación física. El abuso emocional es muy sutil y no muchas personas están concientes de este tipo de abuso. Este tipo de abuso incluye críticas constantes, amenazas, rechazos y manipulaciones no verbales y verbales. También incluye distanciamiento emocional o negligencia con respecto a las necesidades de la persona.

El tema del abuso es un tanto complicado porque inconcientemente tendemos a reprimirlo. Es algo demasiado doloroso para enfrentar. Si usted sospecha que ha sido abusado verbalmente o físicamente puede comenzar a tapear en forma generalizada para ver si surgen aspectos.

Voy a relatar a continuación como tapear abuso físico que no es muy severo para dar un ejemplo:

Secuencia de tapeo para abuso físico: Mi madre me pegaba con el cinturón cuando me portaba mal.

Repita en voz alta esta frase: “Mi madre me pegaba con el cinturón cuando me portaba mal”. Sienta en el cuerpo la emoción, ¿dónde la siente? Supongamos que siente la emoción en la espalda. Ahora pregúntese que siente. Puede ser dolor, rabia, impotencia. Supongamos que siente rabia.

Ahora necesita construir la frase para tapear, en este caso sería la siguiente

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

“Aunque mamá me pegaba con el cinturón cuando me portaba mal y siento esta rabia en mi espalda, yo profundamente me acepto a mi misma”

De esta manera hemos incluido en este trauma el evento: mamá me pegaba con el cinturón, la emoción: rabia y el lugar en el cuerpo donde siente la rabia: la espalda. Elegimos como frase de tapeo: “esta rabia en mi espalda” porque la emoción es más fuerte que el evento.

Tapee sobre el cuerpo con la frase: “esta rabia en mi espalda”

- 1 = Lado de la ceja – “esta rabia en mi espalda”
- 2 = Lado del ojo – “esta rabia en mi espalda”
- 3 = Debajo del ojo – “esta rabia en mi espalda”
- 4 = Debajo de la nariz – “esta rabia en mi espalda”
- 5 = Debajo de la boca – “esta rabia en mi espalda”
- 6 = Clavícula – “esta rabia en mi espalda”
- 7 = Debajo del brazo – “esta rabia en mi espalda”

Vamos al punto gama:

- Tapee continuamente en el punto gama mientras realiza estos movimientos: Mire fijamente hacia adelante .Abra los ojos, cierre los ojos. Mueva sus ojos hacia abajo y la derecha sin rotar la cabeza. Mueva sus ojos hacia abajo y la izquierda sin rotar la cabeza. Sin mover la cabeza rote los ojos de izquierda a derecha formando un círculo. Sin mover la cabeza rote los ojos de derecha a izquierda formando un círculo.
- Cuente uno, dos, tres , cuatro, cinco (en voz alta)
- Haga un zumbido de Feliz Cumpleaños (la canción). La canción sería: ¡Feliz cumpleaños a ti, feliz cumpleaños a ti! en vez de decir estas palabras haga sonar la melodía con un zumbido.
- Cuente: uno, dos, tres, cuatro , cinco
- Haga el zumbido de feliz cumpleaños nuevamente.

Y una ronda más sobre el cuerpo:

- 1 = Lado de la ceja – “esta rabia en mi espalda”
- 2 = Lado del ojo – “esta rabia en mi espalda”
- 3 = Debajo del ojo – “esta rabia en mi espalda”
- 4 = Debajo de la nariz – “esta rabia en mi espalda”
- 5 = Debajo de la boca – “esta rabia en mi espalda”
- 6 = Clavícula – “esta rabia en mi espalda”
- 7 = Debajo del brazo – “esta rabia en mi espalda”

Cuando terminamos, medimos la intensidad. Imagine el evento de su madre pegándole con el cinturón, ¿sigue sintiendo rabia? Repita en voz alta: “Mi madre me pegaba con el cinturón cuando me portaba mal”. Si la intensidad no ha bajado a cero continuamos tapeando.

Si la intensidad no ha llegado a cero siga tapeando con la frase: “restante esta rabia en mi espalda”

- 1 = Lado de la ceja – **restante** esta rabia en mi espalda
- 2 = Lado del ojo – **restante** esta rabia en mi espalda
- 3 = Debajo del ojo – **restante** esta rabia en mi espalda
- 4 = Debajo de la nariz **restante** esta rabia en mi espalda
- 5 = Debajo de la boca – **restante** esta rabia en mi espalda
- 6 = Clavícula **restante** esta rabia en mi espalda

7 = Debajo del brazo **restante** esta rabia en mi espalda

Y así sucesivamente seguimos midiendo la intensidad. Muchas personas dejan de tapear cuando la intensidad llega a dos o tres. Mi experiencia me ha enseñado que es mejor llegar a cero.

En muchos casos mientras estamos tapeando aparecerán diferentes aspectos, en este caso sobre el evento: mi madre me pegaba con el cinturón cuando me portaba mal. Podría ser que apareciera otro aspecto como ser por ejemplo: cuando estábamos reunidos con mis tíos mi madre me pego con el cinturón porque..... Entonces la rabia paso a "vergüenza" porque lo hizo frente a los demás. Tapee con este aspecto, de la manera que lo explique en la creencia N° 1.

Conclusión

EFT es una herramienta que lo puede ayudar a liberar todas las emociones que lo mantienen atascado y paralizado. A través de mi propia experiencia he descubierto que muchos aspectos en los que no nos enfocamos se solucionan rápidamente.

A mi me ha pasado que por ejemplo 4 años atrás antes de tapear tenía el hábito de comerme las uñas. Nunca se me ocurrió tapear para esto porque pensé que no tenía mucha importancia. Hoy en día no me como más la uñas. Estas son las maravillas de EFT. Prepárese entonces a superar no solo aquello que lo está molestando sino también a recibir milagros en otras áreas de su vida.

12 pasos que pueden ayudarlo :

1. **Libérese de la palabra “DEBERIA”:** Usted puede comenzar a preguntarse a si mismo antes de tomar una decisión: Quiero hacerlo?, Cómo me siento?. Viene de mi corazón o de mi mente?. Recuerde, olvídense de lo que debe hacer o de lo que las otras personas quieren que usted haga. Concéntrese en su corazón y escúchelo. Su tarea es ser leal hacia usted mismo, ser honesto con usted mismo, es lo que se llama integridad. Como Ralph Waldo Emerson dijo: *“Un poco de integridad es mejor que cualquier profesión”*.
2. **Abra su corazón a su niño interior:** Utilice más tiempo jugando y haciendo cosas divertidas. Deje expresar a su niño y no se tome a usted mismo tan seriamente.
3. **Valore su presente:** El pasado ya se fué y el futuro todavía no ha llegado. Lo unico que usted tiene es el momento presente. Usted puede vivir más en el presente simplemente observando a su alrededor. Si usted está caminando por la calle en vez de concentrarse en sus miedos y pensamientos negativos simplemente mire a su alrededor. Por ejemplo: Estoy caminando, estoy viendo un negocio de ropa, estoy cruzando la calle, etc.
4. **Destaque el hecho de ser único.** Usted es único y no existe en el planeta nadie como usted. Este orgulloso de ser único.
5. **Si usted puede fluir:** Fluir significa reconocer que Dios siempre esta con nosotros , nuestras circunstancias son temporarias y todo es para nuestro bien. Esto no significa que seamos pasivos, significa que no resistamos lo que nos pasa. Es aceptar nuestras circunstancias presentes como son y saber que las podemos cambiar.
6. **Escuche su intuición:** Trate de estar en silencio y escuche los mensajes de Dios. Dios se comunica con nosotros a travez de nuestra intuicion. Dios habla cuando estamos en silencio.

7. **Sea flexible** : Ser flexible significa que usted se acepta a si mismo y a sus circunstancias como son. No significa ser una victima pasiva, pero usted puede ser flexible y esperar la oportunidad o estar en paz consigo mismo.
8. **Renueve su cuerpo y su mente.** Cuide de su cuerpo, ame su cuerpo, coma comida sana, tratese a usted mismo como trataria a alguien que realmente ama. Conectese con la naturaleza, con usted mismo y con su fuente..
9. **Rodéese de gente que lo aprecia:** evite frecuentar personas que estan constantemetne criticando y juzgando.
10. **Exprésese a si mismo** :Sea usted mismo, no se traicione, exprésese a usted mismo de la mejor manera que pueda sin lastimar a los demás.
11. **Viva con responsabilidad:**Vivir con responsabilidad significa que usted está a cargo de su vida, sea conciente y responsable de todo lo que sucede en su vida . No se queje de sus circunstancias, no se queje de los demás. Si usted no toma responsabilidad va a ser una victima de sus circunstancias y de otras personas.
12. **Encuentre su sueño y sigalo:**Este abierto a sus suenos. En vez de pensar todo el tiempo en las cosas que deberia estar haciendo, porque no pasa algun tiempo explorando sus suenos y tratando de hacerlos realidad. Recuerde todo es posible.

Bibliografía:

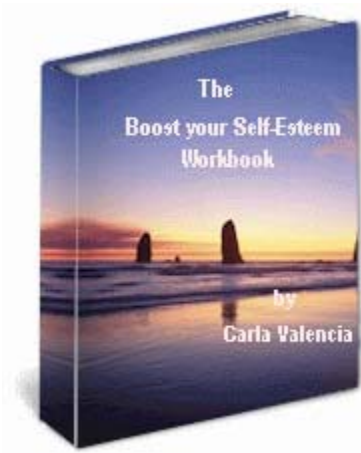
- Emotional Freedom Techniques Manual. Introduction to EFT. Gary Cray.
<http://www.emofree.com>
- Money Feelings. Joan Sotkin. prosperityplace.com. 1997.
- Artículo Carol Tuttle. Using EFT to clear the top 10 beliefs about money.
Emofree.com
- You can heal your life. Louise Hay.
- The six Pillars of Self esteem . Nathaniel Branden.

Otros libros por Carla Valencia

Cuaderno de ejercicios para aumentar la autoestima. <http://www.laautoestima.com>



The Boost your Self esteem Workbook.
<http://www.selfesteemawareness.com/workbook.htm>



Acerca de Carla Valencia

La experiencia profesional de Carla incluye 15 años trabajando como Analista de Sistemas y Escritor Técnico con Empresas de Exportación-Importación y Manufactureras.

Su pasión acerca de los temas de autoestima la llevaron a escribir sus experiencias personales. Desde que ella era muy joven pasaba su tiempo investigando y entrevistando amigos y familiares sobre este tema de autoestima. Ella ha estado buscando diferentes alternativas para lidiar con este tema en diferentes niveles.

Ella estudio Metafisica, Budhismo, EFT-CC (Basic EFT Certificate of Completion) y ha participado en varios workshops para trabajar en si misma. Ha estado usando diferentes técnicas desde hace más de 10 años como ser Ho'oponopono, Técnicas de Libertad Emocional, Riberthing, Shadow Work y Meditación.

Carla publicó su primer libro cuando tenia 23 años, "Amémonos como Somos". Es autora del libro electrónico en inglés: The Boost your Self-Esteem Workbook y en español: "Cuaderno de Ejercicios para aumentar la autoestima".

Su pasión: "Dar su experiencia personal a los otros"; su expresión: "Mi vida es mi enseñanza".

E-mail: carlavalencia@selfesteemawareness.com

Autora de las siguientes páginas Web:

<http://www.selfesteemawareness.com>

<http://www.laautoestima.com>

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

Blog: <http://www.eftfree.blogspot.com/>