

La “receta básica” de EFT en una hoja

La “receta” es tan sencilla de utilizar como un aparato eléctrico que puedas tener en tu casa, sin embargo es necesario leer el libro de instrucciones de uso antes de saber utilizarlo. Si quieres aprender a aplicarte tu mismo esta “receta”, puedes hacer uno de los cursos que imparto o tomar unas sesiones individuales conmigo. Si no tienes la oportunidad de realizar un entrenamiento personalizado, tienes la alternativa de leer mi Manual de EFT.

Trabajo previo		
Sintoniza con el problema Piensa en él y conecta con la emoción que quieres liberar		
Crea tu frase problema Frase - problema: emoción + breve descripción del problema. Ej: “ <u>esta ansiedad por la reunión con mi jefe</u> ” Importante: √ Expresa la emoción como la sientes: usa tus propias palabras √ Sé específico: no quieras comerte un elefante en una sola ronda de <i>tapping</i> , despiézalo en cachitos (aspectos).		
Test de emoción y sensación corporal Antes de empezar, evalúa de cero a diez tu malestar emocional y, si este va asociado con alguna sensación corporal, evalúala también (Siendo cero ningún malestar y 10 máximo malestar)		
Aplica la receta básica: haz una ronda		
Preparación	Esta parte sirve para contrarrestar la resistencia o “revés psicológico”, una especie de auto-sabotaje que, a veces, nos hacemos y que puede impedir que esta terapia (o cualquier otra) nos funcione. Di “ <u>Aunque tengo este (frase-problema), me acepto profunda y completamente</u> ”. Ej: “ <u>aunque tengo esta ansiedad por la reunión con mi jefe, me acepto profunda y completamente</u> ” Mientras repites esta frase 3 veces, te masajear el llamado punto del dolor o haces <i>tapping</i> sobre el punto de kárate, a tu elección. Di “ <u>me acepto profunda y completamente</u> ” con énfasis. Esta parte es importante y puede marcar la diferencia entre que EFT te funcione o no. Se trata de aceptar el problema y aceptarte a ti mismo a pesar de tener ese problema. Contra lo que te resistes, persiste. Lo que aceptas, se diluye.	
Secuencia	Mientras repites la frase - problema, vas haciendo <i>tapping</i> en todos los puntos de la secuencia. Los puntos de la secuencia son los señalados en el dibujo adjunto, a excepción del punto del dolor. Ej: repites la frase - problema “ <u>esta ansiedad por la reunión con mi jefe</u> ”, diciéndola una vez por cada uno de los puntos en que haces <i>tapping</i> . Da 7 suaves golpecitos en cada punto.	
9 gammas	No es necesario realizar esta parte en la mayoría de las ocasiones, por eso no la incluyo aquí. Si tienes interés en conocerla, puedes consultar el Manual de EFT referido en esta web	
Secuencia	Repite la secuencia	
Después de la 1ª ronda y rondas sucesivas		
Test de emoción y sensación corporal Después de cada ronda de EFT, evalúa de nuevo tu malestar emocional/ sensación corporal. ¿Cambios cuantitativos? ¿Cambios cualitativos? El resultado te dirá como continuar el proceso.		
Rondas sucesivas √ La emoción va disminuyendo. √ La emoción cambia. √ Aparecen nuevos aspectos. Acoge lo que aparezca y haz una nueva frase problema de acuerdo con ello. Ej: Preparación: “ <u>aunque todavía queda algo de... (frase-problema), me acepto profunda y completamente</u> ”. Secuencia: “ <u>lo que queda de ... (frase - problema)</u> ”. Continúa hasta el alivio total. Si no hubo cambios: revisa tu frase-problema.		

Emotional Freedom Techniques / Técnicas de Liberación Emocional

www.UnaOportunidadparaCrecer.es

© Ana Fernández Luna

En todo caso, has de evaluar la conveniencia de acudir a un terapeuta o *coach* o aplicarte EFT tu mismo, en función de la profundidad del tema que quieras resolver