

# EL MINI-MANUAL DE EFT

(EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES)

TÉCNICAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL

Traducido del inglés por:

Ana Paula Aguirre, Germán Castro, Gustavo Fiorentini, Mercedes Madero,

Vera Malbaski, Laty Naime, Eloisa Ramos

EFT Universe

[www.EFTUniverse.com](http://www.EFTUniverse.com)

Original en inglés  
Publicado por Energy Psychology Press  
P.O. Box 442, Fulton, CA 95439  
[www.energypsychologypress.com](http://www.energypsychologypress.com)

© 2010 Energy Psychology Press

Este libro nos brinda una impresionante herramienta para el desarrollo personal. No sustituye la capacitación en psicología o terapia psicológica. Nada de lo que se encuentra aquí está diseñado para reemplazar las recomendaciones médicas. El autor pide al lector que utilice estas técnicas bajo la supervisión de un terapeuta o médico capacitado. El autor y el editor no asumen responsabilidad alguna por la forma en que el lector elige aplicar las técnicas que se mencionan aquí.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, guardada en un sistema en el cual se pueda reproducir o transmitir en forma alguna o por ningún medio, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, o de alguna otra forma sin el permiso previo de la editorial Energy Psychology Press, con la excepción de los pasajes utilizados con los reconocimientos del editor y el autor.

# Contenido

Estrés y el Poder de la Sanación Emocional .....	4
La Receta Básica de EFT .....	16
EFT en una Página .....	62

# Estrés y el Poder de la Sanación Emocional

por Dawson Church

¡Ya diste el salto y decidiste aprender más acerca de EFT! No estás solo. Más de un millón de personas han elegido el Manual de EFT como un primer recurso en la sanación y EFT se encuentra por todo el mundo en muchos países. EFT está en hospitales, clínicas de psicoterapia, campos deportivos, prácticas con coaches de negocios, familias y muchos otros lugares. ¿Qué es EFT y por qué es tan popular?

EFT es un método muy rápido y sencillo de reducir la intensidad de los recuerdos traumáticos. Todos los que viven en el planeta Tierra han tenido por lo menos algo traumático en su vida. Para los afortunados, estos eventos traumáticos fueron muy escasos y suaves, como por ejemplo cuando a la enfermera se le olvidó durante unos minutos darte el biberón cuando eras un bebé. Para algunas personas, los eventos traumáticos de su niñez fueron horribles, como genocidios, violación o guerra. La mayoría de nosotros estamos entre estos dos extremos. A través de los años, hemos acumulado muchos recuerdos traumáticos, reforzados por experiencias negativas ya de jóvenes adultos. Para cuando llegamos a nuestra etapa adulta, hemos formado comportamientos y estrategias de acoplamiento basados en estas experiencias. Nuestro crecimiento emocional ha sido moldeado por ellas y quizás creamos que estamos destinados a permanecer así por el resto de nuestras vidas.

Históricamente, era muy difícil moldear nuestra experiencia emocional. Una persona podía pasar años en contemplación o meditación, cultivando la paz interior. Pero ese estado se ve trastornado fácilmente por los eventos de un día cotidiano. El aprender y perfeccionar estas técnicas, toma muchos años.

EFT ha mostrado una manera completamente nueva de liberarnos de recuerdos emocionales. Aun unos cuantos minutos después de que lo pruebas, es probable que veas que la intensidad de tu recuerdo traumático disminuye rápidamente. Existen muchos estudios científicos sobre EFT para la depresión, ansiedad y otros problemas psicológicos. Estos muestran que la gente que utiliza EFT se recupera rápidamente, a menudo en solamente unas cuantas sesiones.

En donde la efectividad de EFT se ha mostrado más dramáticamente es en el tratamiento de la afección de estrés post-traumático o EPT. Millares de soldados que regresan de los campos de batalla de Iraq y Afganistán con EPT han sido tratados con EFT. Estudios han mostrado que los síntomas disminuyen rápidamente al tiempo que la intensidad de esos recuerdos traumáticos del combate disminuyen.

EFT no solamente puede mejorar problemas psicológicos, sino que también puede mejorar síntomas físicos. ¿Cómo es eso posible?

Existe una relación muy fuerte entre el estrés emocional y la enfermedad. Un estudio de 17,421 adultos llevado a cabo por una cadena hospitalaria, Kaiser Permanente, y la CDC (Centros de control de enfermedades, por sus siglas en inglés) vieron la relación entre sus experiencias adversas en la niñez (ACE, por las siglas en inglés) y las enfermedades. Los ACEs eran eventos como el divorcio de sus padres, un padre encarcelado, o un padre adicto. El estudio de ACE encontró que aquellos que tenían la cantidad más alta de trauma emocional cuando niños tenían un índice más alto de muchas enfermedades como adultos. Esas enfermedades incluían el cáncer, enfermedades del corazón, tensión arterial alta, obesidad y diabetes. Los autores del estudio compararon el establecimiento médico a los bomberos que dirigen el agua al humo (la enfermedad física), mientras ignoran las llamas que están debajo (trauma emocional sin resolver).

Esto no quiere decir que la enfermedad física es de origen completamente psicológico. Lo que sí indica es que toda una vida de estar cargando con el peso de un trauma hace mella en nuestros cuerpos. Cuando la gente utiliza EFT para problemas físicos, está liberando los recuerdos

emocionales asociados con el síntoma. Una vez que los recuerdos no duelen más, la respuesta de estrés disminuye y el cuerpo tiene oportunidad de sanar.

EFT también se ha utilizado para el rendimiento deportivo, rendimiento académico y el rendimiento en los negocios. Cuando se elimina la ansiedad que reclama una gran parte de la atención de la persona, su capacidad total surge en estas áreas. Es por eso que vas a encontrar muchas historias de atletas y estudiantes que tienen mejores resultados después de EFT. También existen libros especiales sobre estos temas tales como *EFT for Sports Performance (EFT para el Rendimiento Deportivo)*, *EFT for Back Pain (EFT para el Dolor de Espalda)*, *EFT for PTSD (EFT para Estrés Post-Traumático)*, *EFT for Weight Loss (EFT para Pérdida de Peso)*, *EFT for the Highly Sensitive Temperament (EFT para el Temperamento Altamente Sensible)*, y otros.

EFT es muy fácil de aprender y sencillo de aplicar. Es tan sencillo que todas las instrucciones caben en una sola página, la cual vas a encontrar al final de este libro electrónico. Simplemente mides la intensidad de tu emoción asociada con un recuerdo traumático, y luego emparejas tu memoria con una afirmación de aceptación de ti mismo. Este emparejamiento utiliza dos técnicas psicológicas muy bien documentadas denominadas exposición (recordando el trauma) y reestructuración cognitiva (aceptación de uno mismo). Después, das unos golpeteos con la yema de los dedos en una serie de puntos de acupresión sobre la cara y cuerpo. Estos golpeteos - denominado "*hacer tapping*" - envían una señal tranquilizante a tu cerebro, diciéndole que estás a salvo. Así que mientras antes, quizás el recuerdo provocaba una respuesta condicionada de estrés en el cuerpo, ahora estás recondicionando tu cerebro con una asociación positiva. La señal de seguridad enviada por la yema de tus dedos le dice a la máquina que genera el estrés en tu cerebro que se desconecte. Así que la vinculación condicionada del recuerdo con la respuesta de estrés se rompe.

Una vez que ese círculo se rompe, generalmente se mantiene roto. Así que después cuando piensas en el recuerdo, ya no te sientes estresado. Es así de simple, y solamente toma uno o dos minutos para completar toda la ronda de puntos de *tapping*.

Entonces puedes volver a evaluar qué tan intensamente reaccionas cuando piensas en el recuerdo. Si todavía te estresas, vuelves a hacer EFT de nuevo. Generalmente la gente nota cómo su estrés se desvanece como un helado en el sol. Para que lo veas, inténtalo tu mismo.

EFT recurre a principios desarrollados por muchos de los gigantes de la psicología del último siglo. El científico Ruso Pavlov demostró primero la *respuesta condicionada* en perros, y el famoso psicólogo Americano B. F. Skinner desglosó el condicionamiento en paquetes más pequeños (llamados aspectos en EFT). Un influyente psiquiatra Sud-Africano, Joseph Wolpe, desarrolló la *escala del estrés* justo después de la Segunda Guerra Mundial, la cual es utilizada ahora en EFT. El psicólogo Aaron Beck descubrió que reemplazar las creencias disfuncionales (*cogniciones*) podía ayudar a la gente a sanar de una variedad de problemas psicológicos. Y en muchos estudios se ha demostrado que la terapia de exposición (en EFT, recordando el problema) ha sido efectiva.

La otra rama de experiencia en la cual se basa EFT es la medicina Oriental, en la forma de los puntos de acupuntura. La Acupuntura ha demostrado su efectividad para EFT y problemas psicológicos. Estudios han mostrado que la *presión* en puntos de acupuntura puede ser tan efectiva como insertar una aguja, y los científicos también han demostrado que los verdaderos puntos de acupresión son más efectivos que insertar agujas en los puntos que no son de acupresión. Así que algunas veces el EFT es llamado “acupuntura sin agujas,” aunque tiene tanta base histórica en la ciencia de la psicología Occidental como en la medicina Oriental.

Las dos ramas fueron unidas alrededor de 1970 cuando el psicólogo Americano, Roger Callahan, descubrió que sus pacientes se podían curar de las fobias en una sola sesión. Hasta hoy en día, las fobias son una de las condiciones más sencillas de tratar con EFT. El sistema de Callahan fue simplificado por un ingeniero graduado de Stanford, Gary Craig, y se extendió y ganó popularidad. EFT ha sido validado como un enfoque médico basada en evidencia en muchos estudios, incluyendo pruebas al azar controladas para medir EPT, dolor, depresión, ansiedad, y antojos. EFT es parte de un grupo de terapias llamadas *psicología energética*, ya que se cree que afectan los campos electromagnéticos del cuerpo.

Aquí hay un par de historias del sitio web de EFTUniverse.com, para darnos una idea de cómo se utiliza el EFT.

La primera es del Dr. El March:

Habiendo estado en el campo de Medicina Ortomolecular por muchos años, cuando Ed llegó a verme por un dolor en la parte baja de la espalda, hicimos varias cosas para levantarlo y que empezara a correr después de tres meses de estar imposibilitado para ir a trabajar o hacer cualquier movimiento.

Lo envié a ver un quiropráctico, le pedí que hiciera ejercicios y le di una terapia de mega vitaminas, solamente para tenerlo como al principio a los pocos meses y después a los pocos años. Este año Ed regresó con el mismo molesto dolor después de haber tenido el dolor a veces sí y a veces no y no tan severo por unos 3 años. Llegó a mi oficina con un gran dolor y completamente rígido, buscando más ejercicios y consejos para aliviar su situación. Esta vez decidí intentar el método de EFT con él y, con su permiso, empezamos.

Yo sabía que había estado sufriendo con esto por más de diez años. Al principio solamente hice 3 rondas de *tapping* con él sobre el dolor. El dolor bajó de 10 a 5 y volvió a aumentar a 10. Después empezamos a hablar y me di cuenta que lo habían despedido de su trabajo hacía un par de años y tiene su propio negocio y no se podía dar el lujo de tomarse tiempo libre. Así que hicimos *tapping* sobre: A pesar de que este dolor es la única forma en que puedo descansar y pasar algún tiempo en casa sin sentirme culpable de que no estoy ganando dinero...

También hicimos *tapping* sobre: A pesar de que no creo que este sistema vaya a hacer algo por mi...

Durante este *tapping* el dolor bajó a un 8 y sin importar cuántas rondas más hiciéramos, seguía subiendo y bajando entre un 5 y un 8.

Luego le pedí a Ed que explicara sus emociones sobre el dolor y me dijo “enojo”. Le pedí que me explicara un poco más y me empezó a contar la historia de cómo empezó ese dolor de espalda.



“Estaba empleado en una institución financiera como un analista en jefe de un centro de informática. El día que esto paso estaba monitoreando el progreso de uno de los trabajos que le había asignado a alguien de mi equipo para que lo llevara a cabo cuando nos entregaron unos ordenadores en nuestro laboratorio. Al momento que yo estaba buscando a alguien para que instalara los ordenadores, mi gerente, Dan, entró y me pidió que moviera los ordenadores a una ubicación diferente en el laboratorio en donde iban a estar esperándonos para la instalación.

Sentí que esta acción estaba fuera de lugar e irrespetuosa por mi antigüedad y mi nivel profesional. Era inapropiada y esa no era una de mis funciones y me sentí denigrado delante de las personas a mi mando. Al tiempo que estaba cargando una de las cajas, el músculo de mi espalda hizo un ruido y sentí un calor que fluía por toda mi espalda baja y después ya no me pude mover. Me fui a casa y estaba de baja con una discapacidad de corto tiempo de unos tres meses y vine a verte un mes antes de mi recuperación para regresar al trabajo.”

Con esta explicación decidí hacer *tapping* sobre los sentimientos que tiene desde 1994 y sobre las acciones de su gerente:

*“A pesar de que mi gerente fue irrespetuoso conmigo y me menospreció delante de la gente a mi mando y no creo que él haya tenido el derecho de pedirme que hiciera lo que me pidió, me acepto completa y amorosamente. Me amo y me respeto, me perdono y perdono a Dan.”*

Una vez que terminamos con el *tapping* sobre esto, el dolor bajo de un 8 a un 3. Ed seguía diciendo que Dan era un “imbécil” así que hicimos otra ronda de *tapping* sobre:

*“A pesar de que Dan se comportó como un verdadero imbécil y era completamente inapropiado que me pidiera que moviera los ordenadores, me acepto completa y amorosamente. Me amo y me perdono y perdono a Dan.”*

Dos rondas de esto y el dolor de Ed había desaparecido completamente. Él estaba sorprendido, pero no creía que fuera a durar. Se

fue a casa y cuando toqué base con él al día siguiente y luego la semana siguiente y ahora un par de meses después, sigue sin tener dolor.

Pienso que este método le ha agregado una buena ventaja a mis consultas regulares y al mismo tiempo, lo he utilizado en mí y con los miembros de mi familia para una serie de terapias rápidas desde un dolor de hombros a dolores de cabeza, náuseas, etc. Este método realmente es inestimable.

\* \* \*

La segunda historia es acerca de la depresión y viene de Cacina Spaeth, practicante de EFT:

Me llegó un cliente recientemente (lo voy a llamar “Michael”). Michael es un científico, completamente escéptico. Él no cree en nada - ni en trabajos de energía, ni en propósitos de la vida, mucho menos en el espíritu o algo por el estilo. Él solamente vino a verme, porque 1) una muy buena amiga de él había probado esta “cosa del *tapping*” y para su sorpresa realmente se había mejorado, y 2) porque estaba tan desesperado que estaba dispuesto a probar incluso cosas tan extrañas como EFT.

Su depresión severa simplemente no mejoraba. Por el contrario: a pesar de los medicamentos cada vez más fuertes que su psiquiatra continuaba recetándole a Michael, le era más y más difícil ir al trabajo y realmente estaba atrapado en un espiral descendiente en cuanto a su vida.

Solamente para que lo sepan: No soy doctor ni nada por el estilo. Yo simplemente utilizo EFT en mis consultas de coaching, enseñándole a la gente cómo utilizar EFT eficazmente para ellos mismos. Michael era consciente de ello, y continuaba tomando tanto sus fuertes pastillas anti-depresivas como las pastillas para dormir según lo recetado. De una manera, él simplemente agregó nuestras sesiones de EFT a la vida que estaba llevando en ese momento.

Ya que era todo un reto para que Michael se quedara sentado conmigo y probara “todas estas cosas de la energía,” elegí palabras poco amenazadoras y creativas para nuestras primeras rondas de EFT. Él estaba

relajándose considerablemente. Y después de nuestras dos sesiones salió diciendo: “Esto no es terapia. ¡Esto es *diversión!*”

Unas cuantas semanas después, Michael estaba radiante de alegría. Cuando lo vi recientemente estaba realmente enojado con su situación respecto a relaciones. Había tenido relaciones de corta duración, pero realmente no funcionaban. Y en su enojo, estaba escupiendo su frustración y tristeza respecto a la situación. No es un solitario por elección. Después de un tiempo, le presenté la idea a él (¡el Físico!) de que lo aceptemos o no, realmente atraemos una realidad que refleja cómo resonamos. Y si estamos cargados de dolores y desencantos del pasado, no es de sorprender que atraigamos más de lo mismo, o ninguna pareja.

Y entonces hice *tapping* junto con él sobre “potencial y probabilidad.” A pesar de lo que digan las estadísticas, tiene que haber una mujer ahí afuera con quien él no solamente le encantaría estar, sino que ella también sintiera lo mismo por él. Que no tiene que nacer primero: ¡lo más seguro es que ella ha estado por ahí desde hace mucho tiempo!

Justo dos días después de nuestro *tapping* sobre el “potencial”, una atractiva mujer ¡se le acercó de la nada en el trabajo! Por un tiempo, se escribieron e-mails, hablaron, se vieron y hasta compartieron su gusto por la música. No se percibía un compromiso en absoluto. Cuando Michael vino para su más reciente sesión, me dijo con su más brillante sonrisa: “Estoy delirantemente feliz. Todavía me estoy pellizcando a mí mismo. ¿Y sabes qué? A pesar de que esto quizás no continúe, a pesar de que esto no vaya bien con ella, eso estaría bien para mí. ¡Porque lo que pasó desde la semana pasada realmente valió la pena! Y poniéndose un poco más serio agregó “Sabes... yo realmente no creía en cosas como estas. Pero ahora... Esto es demasiado grande. Esta no es una coincidencia... Se siente extraño para mí que yo diga eso, pero puede ser que me haya convertido en un creyente.”

“Convertir” a un científico sencillamente porque lo que hacemos funciona. Me encanta.

\* \* \*

Cacina Spaeth le dio seguimiento a este científico cuatro meses después. Le había sido posible disminuir los medicamentos para la depresión, y de hecho eliminarlos completamente.

Muchos estudios científicos que miden los efectos de EFT han sido publicados en revistas que son vistas por profesionales en el medio. También existen varios artículos académicos los cuales describen los mecanismos de acción de EFT, ya que afectan el cerebro, el sistema nervioso, los genes del estrés, neurotransmisores como la serotonina y la dopamina y las hormonas del estrés tales como el cortisol. Las puedes encontrar en la página de investigación de EFTUniverse.com. Así que EFT está apoyado no solamente con historias que llegan al corazón, sino también por bases sólidas de evidencias médicas.

El sitio web del cual descargaste este libro electrónico, EFTUniverse.com, es el depósito de todas los historiales de casos, artículos y tutoriales desarrollados por el fundador de EFT, Gary Craig. Al jubilarse, EFTUniverse.com tuvo el privilegio de ser seleccionado como el lugar en donde esta gran cantidad de conocimiento sobre EFT iba a residir. Este libro electrónico, *El Mini-Manual de EFT*, es una introducción muy breve a la experiencia de EFT. Te brinda suficiente información para que pruebes el EFT por tu cuenta. Te animamos a que pases al *Manual de EFT* (Craig, 2008), y los libros especializados sobre EFT. Vas a encontrar cientos de historiales de casos en el sitio web de EFTUniverse.com. Es muy fácil realizar búsquedas en el sitio. También vas a encontrar terapeutas de EFT, cursos de formación, procesos de certificación, oportunidades de voluntariado, y muchas otras opciones en este amplio sitio web.

Así que lee el siguiente capítulo, después utiliza la hoja resumida al final del libro y prueba EFT sobre ti mismo. Lo más seguro es que tengas una experiencia positiva muy rápidamente. Date el regalo de la liberación emocional y ¡date cuenta de qué tan rápido responde tu mente y tu cuerpo!

# La Receta Básica De EFT

Por Gary Craig

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

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

Considera lo siguiente:

EFT a menudo funciona cuando nada más puede.

Adicionalmente, puede traer alivio completo o parcial en alrededor del 80 por ciento de los casos en los que se prueba, y en manos de un profesional cualificado, su tasa de éxito puede superar el 95 por ciento.

A veces la mejoría es permanente, mientras que en otros casos el proceso debe continuar. Pero aun si los síntomas regresan, se pueden normalmente reducir o eliminar rápida y eficazmente simplemente con repetir el procedimiento.

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

Lo básico de EFT es extremadamente fácil de usar. Los niños pequeños lo aprenden rápidamente, y niños de tan sólo ocho o diez no tienen problema para enseñarlo a otros. Es totalmente portátil, no requiere de ningún equipo o aparato especial y puede utilizarse en cualquier momento del día o de noche y bajo cualquier circunstancia.

Ni drogas, cirugía, radiaciones u otras intervenciones médicas participan en EFT. De hecho, es tan diferente a la medicina convencional que la profesión médica a menudo tiene dificultad para explicar sus resultados.

No parece importar qué muestran los resultados de análisis de sangre del paciente u otras pruebas de diagnóstico. Alivio puede ocurrir con EFT no importa el diagnóstico. Esto es porque nos estamos dirigiendo a una causa diferente, que tiende a estar fuera del cuadro médico.

Esto no quiere decir que ignores los consejos de tu médico. Por el contrario, te animo a consultar con profesionales de la salud cualificados. Un gran número de practicantes de EFT son médicos, enfermeras, dentistas, acupunturistas, quiroprácticos, masajistas, psicólogos, consejeros y otros profesionales de la salud. A medida que EFT se vuelva más conocido, será más fácil encontrar profesionales de la salud licenciados que conocen EFT.

Con unos minutos de usar EFT, a menudo mejorará tu salud física. Cuando no es así, es probable que alguna cuestión emocional subyacente

esté creando productos químicos y/o tensión en tu cuerpo que interfieren con tu éxito.

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

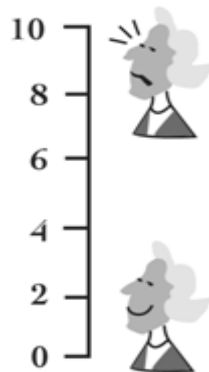
Ninguna técnica o procedimiento funciona para todos, pero parece ser que la gran mayoría de quienes ponen a prueba a EFT para un problema específico, experimentan una mejoría significativa. Este es un resultado impresionante y uno que se compara favorablemente con medicamentos, procedimientos quirúrgicos,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

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

### **Definir el problema**

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

### Medidor de intensidad



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

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

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

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

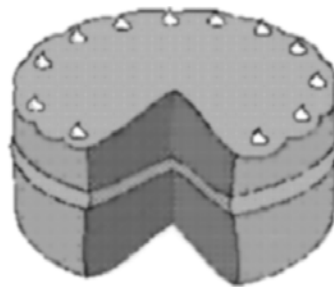


No importa el método que elijas, solo que funcione para ti. Llevar la cuenta de la intensidad de tu dolor antes y después del tratamiento es la forma más sencilla de determinar si, y que tan efectivo, el tratamiento está funcionando.

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

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

### La Receta Básica



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

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

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

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

### **Ingrediente N° 1...La Preparación**

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

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

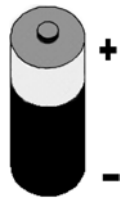
El sistema de energía, por supuesto, no es realmente un grupo de bolos. Es un grupo de circuitos eléctricos sutiles. Presento esta analogía de bolos sólo para darte un sentido de la finalidad de la preparación y la necesidad de asegurarte que tu sistema de energía esté orientado correctamente antes de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

Tu sistema de energía está sujeto a una forma de interferencia eléctrica que puede bloquear el efecto de equilibrio de estos procedimientos de

tapping. Cuando está presente, debe quitarse ese bloqueo que interfiere o la Receta Básica no funcionará. Eliminarlo es el trabajo de la Preparación.

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

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



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

### **Revés Psicológico**

Esta inversión de polaridad tiene un nombre oficial. Se denomina Revés Psicológico y representa un fascinante descubrimiento con amplias aplicaciones en todas las áreas de sanación y de rendimiento personal.

Es la razón por la que algunas enfermedades son crónicas y responden de una manera mínima a los tratamientos convencionales. Es la razón por la que a algunas personas se les hace muy difícil perder peso o renunciar a sustancias adictivas. También es la razón por la que atletas talentosos se

quedan "atarantados" o cometen errores que les cuesta el juego o nunca alcanzan su pleno potencial. Es, literalmente, la causa del auto-sabotaje.

El Revés Psicológico es causado por formas de pensar auto-destructores y negativas que a menudo ocurren inconscientemente y por lo tanto sin darte cuenta. Como promedio, estará presente - y por tanto será un obstáculo para EFT, en aproximadamente el 40 por ciento de los casos. Algunas personas tienen muy poco de esto (es raro), mientras que otros están sometidos a ello la mayoría del tiempo (también es raro). La mayoría de personas caen en algún lugar entre estos dos extremos. El Revés Psicológico no crea ningún sentimiento dentro de ti, entonces no sabrás si está presente o no. Aun las personas más positivas están sujetas a esto... incluso un servidor.

Cuando el Revés Psicológico está presente, detendrá completamente cualquier intento de sanación, incluyendo EFT. Por lo tanto, debe corregirse si el resto de la Receta Básica va a funcionar.

Corregimos el Revés Psicológico aunque podría no estar presente. Nada más se toman unos 8 o 10 segundos para hacerlo y, si no está presente, no se hace ningún daño. Sin embargo, si está presente, un obstáculo importante para su éxito será quitado del camino.

La preparación consta de dos partes, que son:

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

### **La Afirmación**

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

*Aunque tengo este \_\_\_\_\_, me acepto completa y profundamente.*

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

*Aunque tengo este dolor en la zona lumbar, me acepto completa y profundamente.*

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

*Aunque tengo este dolor de cabeza, me acepto completa y profundamente.*

*Aunque tengo esta ira hacia mi padre, me acepto completa y profundamente.*

*Aunque tengo este recuerdo de guerra, me acepto completa y profundamente.*

*Aunque tengo esta rigidez en el cuello, me acepto completa y profundamente.*

*Aunque tengo estas pesadillas, me acepto completa y profundamente.*

*Aunque tengo este antojo de chocolate, me acepto completa y profundamente.*

*Aunque tengo este miedo a las serpientes, me acepto completa y profundamente.*

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

*"Me acepto a pesar de que tengo esta \_\_\_\_\_."*

*"Aunque tengo esta \_\_\_\_\_, me acepto profundamente."*

*"Aunque \_\_\_\_\_, me amo y me perdono a mí mismo."*

*"Me amo y acepto aunque tengo este \_\_\_\_\_."*

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

*Estoy bien.*

*Voy a estar bien.*

*Me sentiré mejor pronto.*

*Todo está mejorando.*

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

*Aunque reprobé el examen de matemáticas, soy un chico genial, estoy bien.*

*Aunque perdí mi mochila y estoy enojado conmigo mismo, sigo siendo un niño maravilloso.*

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

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

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

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

### Corrección del Revés Psicológico

Para incrementar la efectividad de la afirmación, la Frase de Preparación incluye un método sencillo para disolver el Revés Psicológico. Esto se logra haciendo *tapping* en el Punto Karate, el cual se explica a continuación, repitiendo la afirmación al mismo tiempo.

### El Punto Karate



### El Punto Karate

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

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

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

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

### Ingrediente N° 2...La Secuencia

La Secuencia es un concepto muy simple. Involucra hacer *tapping* en o cerca de los puntos finales de los principales flujos energéticos del cuerpo, llamados meridianos en la medicina Oriental, y es el método mediante el

cual el trastorno del sistema energético es corregido o equilibrado. Antes de localizar estos puntos, sin embargo, necesitas algunas indicaciones sobre cómo realizar el proceso de *tapping*:

Sugerencias de Tapping:

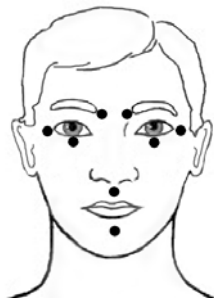
- Puedes hacer *tapping* con cualquier mano pero generalmente resulta más conveniente hacerlo con tu mano dominante (tu mano derecha si eres diestro o tu mano izquierda si eres zurdo).
- Haz *tapping* con las puntas de tus dedos índice y medio. Así se cubre un área un poco más amplia que haciendo *tapping*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

La mayoría de los puntos de tapping existen en cada lado del cuerpo. No importa cuál lado utilices, ni tampoco importa si cambias de lado durante la Secuencia. Por ejemplo, puedes hacer *tapping* bajo tu ojo derecho, y más tarde en la Secuencia, haces *tapping* bajo tu brazo izquierdo.

### Los Puntos:

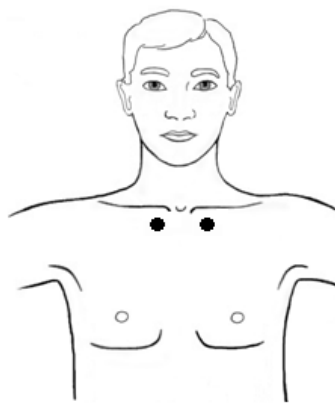
Cada meridiano energético tiene dos puntos extremos. Para los fines de la Receta Básica, sólo necesitas hacer *tapping* en uno de los puntos extremos para equilibrar cualquier desequilibrio existente en el meridiano. Estos puntos extremos se encuentran cerca de la superficie del cuerpo y por ende son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





Puntos Ce, LO, BO, BN, y BL

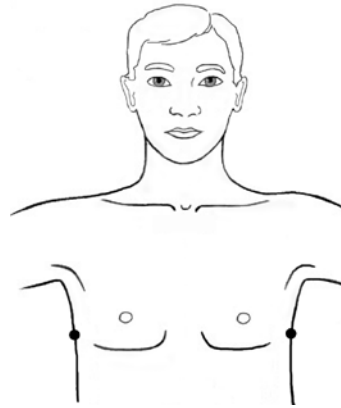
1. **Ceja:** En el inicio de la ceja, justo arriba y a un lado de la nariz. Este punto se abrevia CE por la inicial de Ceja.
2. **Lado del Ojo:** Sobre el hueso rodeando la orilla externa del ojo. Este punto se abrevia LO por Lado del Ojo.
3. **Bajo el Ojo:** Sobre el hueso bajo el ojo, aproximadamente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



Los Puntos de la Clavícula (CL)

**Clavícula:** La intersección donde el esternón (hueso del pecho), la clavícula y la primera costilla se encuentran. Coloca tu dedo índice sobre el hueco en forma de U en la parte alta del esternón (donde un hombre anudaría su corbata). Muévelo hacia abajo en dirección del ombligo 2-3 cms.

y luego hacia la izquierda (o la derecha) 3-5 cms.. Este punto se abrevia **CL**, por Clavícula aun cuando no se encuentra sobre la clavícula misma. Está en donde empieza la clavícula.



Los Puntos Bajo el Brazo (BB)

**Bajo el Brazo:** En el costado del cuerpo, en un punto a la altura del pezón (para los hombres) o a la mitad de la tira del sostén (para las mujeres). Se encuentra aproximadamente a 7 cms. debajo de la axila. Este punto se abrevia **BB** por Bajo el Brazo.

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

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

Favor de notar que estos puntos de *tapping* van en forma descendente por el cuerpo. Esto es, cada punto de *tapping* está debajo del anterior. Esto debería ayudar a memorizarlos en un instante. Haz algunos recorridos a través de los mismos, y los recordarás para siempre.

### La Frase Recordatoria

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

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

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

Recuerda la afirmación del descubrimiento de EFT, que dice: *La causa de todas las emociones negativas es un trastorno en el sistema energético del cuerpo.*

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

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

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

Sin embargo, tal vez te resultará un poco difícil pensar conscientemente en el problema mientras haces *tapping*. Es por esto que introduzco una

Frase Recordatoria que puedes repetir continuamente mientras llevas a cabo la Receta Básica.

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

La mejor Frase Recordatoria que puede utilizarse generalmente es idéntica a la que eliges como la parte afirmativa de la Frase de Preparación. Por ejemplo, si estás trabajando con el miedo a hablar en público, la afirmación de la Preparación sería algo así:

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

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

A veces utilizo una versión más corta de esta Frase Recordatoria en los seminarios. Podría usar, por ejemplo, “este miedo” o sólo “hablar en público” en lugar de la versión un poco más larga mostrada anteriormente. Esto es sólo uno de los atajos a los que nos hemos acostumbrado después de años de experiencia con estas técnicas. Para tus propósitos, sin embargo, puedes simplemente usar palabras idénticas tanto para la afirmación de la Preparación como para la Frase Recordatoria. De esta forma minimizarás cualquier posibilidad de error.

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

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

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

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

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

*Dolor de cabeza*

*Enojo hacia mi padre*

*Recuerdo de la guerra*

*Rigidez en el cuello*

*Pesadillas*

*Antojo por chocolate*

*Miedo a las serpientes*

## Comprueba tus resultados

Al final de una o dos rondas de *tapping* en todos los puntos de la secuencia, echa otro vistazo al problema presentado. Evalúalo en la escala de intensidad de 0 a 10. ¿En qué intensidad está ahora? Podrás comprobar algunos de los problemas o condiciones de inmediato, en la comodidad de tu sala de estar. Querrás probar otros en la situación real cuando se produzca.

Si el problema ya no te molesta para nada y la intensidad está en cero, felicitaciones. Eso es todo. No es necesario hacer más *tapping*.

Si te sientes mejor, pero el problema sigue ahí, toma nota del nuevo nivel de malestar en la escala de intensidad de 0 a 10. Por ejemplo, el dolor de cabeza puede haber pasado de un 9 a un 4, o tu enojo hacia tu padre podría haber pasado de un 8 a un 5. Hacer un seguimiento de los niveles de intensidad te ayuda a mantener un seguimiento de tu progreso.

Si eres profesional, anota el problema que presenta tu cliente, el nivel de intensidad al inicio, y el nivel después del tratamiento. Esto ayuda a la apreciación de cualquier mejoría, y al mismo tiempo simplifica el seguimiento de las sesiones.

Si trabajas en tí mismo, anota cada problema o tema que trabajes junto con los resultados. Revisa tus notas después de algunas semanas de práctica y te sorprenderás de la cantidad de cuestiones que has aliviado, muchos de los cuales habrás olvidado para entonces.

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

### Ajustes para las siguientes rondas

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

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

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

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

*A pesar de que todavía tengo algo de este \_\_\_\_\_, me acepto profunda y completamente.*

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

Estudia las afirmaciones a continuación. Reflejan los ajustes a las afirmaciones anteriores mostradas en esta sección.

*A pesar de que todavía tengo algo de este dolor de cabeza, me acepto profunda y completamente.*

*A pesar de que todavía tengo algo de este enojo hacia mi padre, me acepto profunda y completamente.*

*A pesar de que todavía tengo algo de este recuerdo de la guerra, me acepto profunda y completamente.*

*A pesar de que todavía tengo algo de esta rigidez en el cuello, me acepto profunda y completamente.*

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

dolor de cabeza **restante**

ira **restante** hacia mi padre

recuerdos de la guerra **restantes**

rigidez en mi cuello **restante**

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

### **Hacer *tapping* con y para otros**

Debo añadir que EFT puede ser aplicado por ti sobre tí mismo, por otra persona en ti y por ti en otra persona. Todos estos enfoques de EFT funcionan igual de bien. Si ves mis sesiones de EFT en [www.YouTube.com](http://www.YouTube.com), verás que en los seminarios y talleres, habitualmente aplico *tapping* en los puntos de EFT de la gente con quien trabajo en el escenario. (nt: videos de Dawson Church en inglés.)

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

### **Introducción a los Aspectos**

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

Por ejemplo, digamos que tienes un miedo a las arañas que te gustaría eliminar. Si no hay una araña presente que te detone una intensidad emocional, entonces cierra los ojos e imagina que estás viendo una araña, o imagina un momento pasado cuando una araña te asustó. Evalúa tu intensidad en una escala de 0 a 10 tal como la sientes ahora, mientras piensas en ello. Si la estimas en un 7, por ejemplo, entonces tienes un punto de referencia para medir el progreso.

Ahora haz una ronda de la Receta Básica e imagina la araña de nuevo. Si no encuentras rastro alguno de la intensidad emocional anterior, entonces está resuelto. Si, por el contrario, pasas a, digamos un 4, entonces necesitas aplicar más rondas hasta que la intensidad se reduzca a cero.



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

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

Este es un hecho bastante común y no significa que EFT no funcionó. Simplemente significa que hay más por hacer. Basta con aplicar la receta básica para el nuevo aspecto (la araña en movimiento) hasta que tu respuesta emocional baje a cero. Una vez que todos los aspectos hayan sido eliminados, la respuesta fóbica a las arañas será historia y podrás estar perfectamente tranquilo en su presencia.

Alguien que está obsesionado por un accidente de tráfico puede verse afectado por los recuerdos de los faros de los vehículos, la ira hacia el otro conductor, el sonido de los frenos chirriantes, o la imagen del cristal destrozado de la ventana. Un trauma de la guerra puede tener aspectos tales como la imagen de ver sangre, la mirada en los ojos de un compañero antes de morir, el sonido de una granada de mano, o el recuerdo de una explosión o un tiroteo. Una experiencia de violación puede tener aspectos tales como el olor del aliento del agresor, el sonido de su voz, el impacto de un puño, la penetración, etc. El miedo a hablar en público puede tener aspectos tales como la visión de un micrófono, los ojos expectantes del público, o un recuerdo de haber sido ridiculizado cuando era niño.

Otra cosa a reconocer es que un aspecto también puede ser una emoción. Algunos clientes reportan que la ira que tenían con respecto a un determinado evento se ha desplazado a la tristeza. Presta atención a estas pistas. Estos diferentes aspectos emocionales te permiten adentrarte más

profundamente en el problema. Son oportunidades para una mayor sanación y se te presentan como importantes oportunidades para perfeccionar tu oficio.

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

Casi cualquier problema que queramos abordar con EFT podría tener diferentes aspectos. Cada aspecto puede ser un problema por separado que debe ser abordado de forma individual antes de obtener un alivio completo.

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

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

## Asuntos Raíz

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

En algunos casos son evidentes. Cuando se pregunta acerca de cuándo comenzó el problema o qué podría estar contribuyendo a él, la respuesta es inmediata. "Apuesto a que tiene algo que ver con el ataque al corazón de mi esposo el otoño pasado". "Me enfoco en la comida cada vez que pienso en el amorío de mi esposa, y mi compulsión por comer se sale de control". "Desde que mi negocio fracasó, la espalda me ha estado matando".

Pero muchas veces, los asuntos raíz se ocultan de la vista. Esto es porque la mente subconsciente es un inteligente protector de los secretos, especialmente aquellos que nos escondemos de nosotros mismos.

En algunos casos, nuestra mente subconsciente oculta secretos que son realmente horribles. Pero los secretos más auto-saboteantes, cuando se mira objetivamente, no son gran cosa.

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

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

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

### Se Específico

Si quieres resultados rápidos y excelentes con EFT, se específico. Las afirmaciones vagas generan resultados vagos. El más grande error cometido por los principiantes es usar EFT en asuntos que son muy globales. Los asuntos globales son amplios, vagos o confusos. No están bien definidos. Aún con persistencia, cosa que casi siempre marca la diferencia, las afirmaciones globales tienen menos probabilidad de producir resultados que las afirmaciones específicas de eventos específicos.

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

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

*Me siento abandonado. Siempre estoy ansioso.*

*Fui un niño del cual abusaron. Odio a mi padre.*

*Tengo baja auto-estima. No puedo hacer nada bien.*

*Estoy deprimido. Me siento abrumado.*

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

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

Si tomamos en cuenta el asunto principal (por ejemplo el abandono) siendo éste la tabla de la mesa, entonces las patas de la mesa representan eventos específicos que sostienen la tabla (mi madre murió cuando tenía 7 años, mi padre nos dejó cuando tenía 11 años, me perdí cuando fuimos de excursión a las montañas, etc.). Obviamente, si reducimos un asunto a los eventos específicos que lo sostienen y luego colapsamos las patas de esa mesa, la tabla caerá por falta de soporte. De esta forma, atendemos las causas verdaderas (eventos específicos y emociones relacionadas a ellas) en lugar de sólo los síntomas.

*Aunque tengo este sentimiento de abandono...*

Ser tan global como esto, es el error número uno que cometen los principiantes de EFT y también alguno que otro experimentado en el tema. De forma interesante, este enfoque algunas veces traerá buenos resultados, pero no se acerca ni medianamente a ser tan preciso ni sólido como el atender primero las patas que sostienen la mesa.

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

Además, acercarse a un asunto en forma vaga o global, genera un espacio en el que la atención de la persona va brincando de evento a evento. Se puede ser mucho más preciso y conseguir resultados mucho mejores, si se reducen esos eventos globales (tabla de la mesa) a eventos específicos

(patas de la mesa) que fueron los que lo causaron. Ejemplos específicos de los asuntos globales de “Me siento abandonado” podrían ser:

*La ocasión en que mi mamá me dejó en el centro comercial cuando tenía 8 años.*

*La ocasión en que mi papá me dijo que me fuera de casa cuando tenía 12 años.*

*La ocasión en que mi maestra de tercero me vio con esa mirada de “No me importas.”*

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

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

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

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

*¿Cuándo comenzó este problema? ¿Qué estaba haciendo yo en ese tiempo? ¿Qué estaba pasando en mi vida?,*

*¿A qué me recuerda este asunto?*

## El Efecto de Generalización

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

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

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

## La Técnica de la Película y la Técnica de la Historia

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

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

A diferencia de las técnicas psicoterapeutas, las cuales requieren que los clientes revivan eventos pasados desagradables con detalles martirizantes, el

acercamiento de EFT es gentil y flexible. Observa la película o cuenta la historia hasta que llegues al punto en el que te sientas incómodo. En lugar de forzarte a seguir adelante, sólo haz *tapping* hasta que la intensidad emocional de ese segmento se apague. Cuando de nuevo te sientas cómodo, resume la película o historia. Cuando los sentimientos se eleven de nuevo, haz *tapping* hasta que se calmen. Finalmente, serás capaz de narrar la historia completa sin ninguna intensidad emocional y recuperar tu libertad en cuanto a ese recuerdo.

Nuestros cuerpos guardan traumas, y nuestras películas mentales son llaves que abren emociones que se encuentran almacenadas en esos traumas. Debido a que el *tapping* con EFT reduce la carga emocional que está ligada a eventos pasados, transforma el trauma, los recuerdos, bloqueos energéticos, partes del cuerpo comprometidas y emociones que fueron encapsuladas juntas anteriormente. Cuando se elimina la carga emocional, los traumas se convierten en recuerdos normales, las conexiones desaparecen, y el dolor, asociado alguna vez con ello también de desvanece.

### **La Técnica de EFT de Respiración Coartada**

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

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



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

*Ahora haz varias rondas de EFT con Frases Preparatorias como:  
Aunque mi respiración está coartada, me acepto completa y profundamente.*

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

*Aunque no estoy acostumbrado a respirar profundamente...*

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

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

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

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

*¿A qué me recuerda esta respiración entrecortada?*

*¿Cuándo me he sentido coartado o sofocado?*

*¿Si hubiera una causa emocional por mi respiración sofocada, cuál podría ser?*

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

## Beneficios Secundarios

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

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

En metafísica, el término “beneficios secundarios” ayuda a explicar el por qué parece ser que seguimos tropezando con obstáculos cuando se trata de manifestar nuestro bien. Esto ocurre cuando usamos una gran cantidad de energía en visualizar, afirmar y atender un nivel nuevo de bienestar y, o no sucede o de hecho la situación se pone peor. La mente subconsciente se siente más a salvo en un estado de pérdida que caminar hacia una mejora. Así es que, mientras tú mente consciente puede estar diciendo, “*¡Sinceramente quiero resolver este problema!*”, tu subconsciente grita “*¡No, no quiero!*”

Si sospechas que existen beneficios secundarios, considera lo siguiente:

*¿Qué beneficios recibes del problema?*

*¿Mantener el problema te hace sentir seguro?*

*¿Liberarlo se siente como peligroso?*

*¿Mantener el problema te genera simpatía por parte de otros, la cual no recibirías si liberaras el problema?*

*¿Mantener el problema te permite evitar situaciones desagradables?*

*¿Mantener el problema te da recompensas financieras que no recibirías sin él?*

*¿Sientes que no mereces salir del problema?*

*¿Tienes miedo de que si mejoras algo malo pasará?*

Esto es muy interesante, los asuntos de beneficios secundarios se pueden dividir en eventos específicos, igual que con otros asuntos. El proceso es más difícil porque el problema es planteado de manera muy

general o global, pero si te sigues preguntando “¿Por qué?” ó “¿Qué hay detrás de esto?”, seguramente encontrarás eventos específicos que trabajar.

## El Procedimiento de Paz Personal

En el tutorial on-line que hay en mi sitio web [www.EFTUniverse.com](http://www.EFTUniverse.com) \*, describo el *Procedimiento de Paz Personal*. Es un ejercicio sencillo que te puede ayudar a solucionar temáticas emocionales, una a una. Dicho ejercicio es especialmente útil si tienes dificultades en encontrar la raíz misma de estos asuntos emocionales, o simplemente si quieres algo sobre qué hacer *tapping* a diario. Aunque no estés enfocando el asunto raíz de un problema específico, podrás eliminar una gran cantidad de emociones no resueltas en un corto periodo de tiempo. Este es un enfoque distinto al de tratar solamente los temas que contribuyen a problemas específicos, pero el resultado final a menudo es más complejo.

(\*nt: el sitio de Dawson Church en inglés)

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

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

Ejemplos:

*Papá me golpeo en la cocina,*

*Le robe un sándwich a Suzie,*

*Casi me caigo y me resbalo en el gGan Cañón,*

*Mi clase de tercer grado me ridiculizó cuando di aquel discurso,*

*Mi madre me encerró en el armario por horas,*

*La Sra. Adams me dijo que soy estúpido.*

4. **Haz *tapping* en los grandotes.** Cuando tengas la lista completa, elige los árboles más grandes de tu bosque negativo (aquellos más cercanos a un 10 en una escala de 0 a 10). Aplica EFT a cada uno hasta que puedas reírte de este evento o hasta que no pienses más en él. Estar seguro y atento si surgen nuevos aspectos relacionados y trátalos nuevamente como árboles individuales de tu bosque negativo. Esté seguro de llevar cada evento al 0. Luego de quitar los árboles mas grandes, pasa a los siguientes más grandes, etc.
- 5 **Trabaja sobre por lo menos una película por día** - preferentemente tres - durante tres meses. A este ritmo resolverás de 90 a 270 eventos específicos en 3 meses. Luego nota cómo tu cuerpo se siente mejor. Nota, además, cómo tu umbral de molestia es mucho más bajo. Así mismo es probable que tus relaciones mejoren y también muchos de tus temas terapéuticos simplemente parecen ya no existir. Toma nota de las mejorías en tu vida.

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

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

Es mi esperanza que el Procedimiento de Paz Personal se convierta en una rutina mundial. Unos pocos minutos por día marcará una diferencia monumental en el desempeño escolar, lugares de trabajo, relaciones, salud y nuestra calidad de vida. Pero estas palabras no tienen ningún valor hasta que pongas la idea en práctica. Como dice mi buen amigo Howard Wight; “si últimamente vas a hacer algo importante que marca una diferencia, hazlo ahora.”

### ¿Ya está funcionando EFT?

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

Pero no todas las mejorías ocurren inmediatamente. A veces nada parece suceder durante una sesión de *tapping* y te rindes decepcionado - pero unas horas más tarde, o al día siguiente, te das cuenta que el problema ha desaparecido completamente. EFT puede tener un efecto retardado.

Y no todas las mejorías son obvias. Algunas ocurren de manera tan sutil que apenas se notan o no se notan en absoluto. Prestar atención a todos los aspectos de tu vida, no solo al síntoma que estés tratando con EFT, te ayudará a notar estos resultados sutiles.

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

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

Practicante de EFT, Margo Arrowsmith, trabajó con un hombre que tenía miedo a los bancos. Luego de eliminar este miedo con EFT, él no solo era capaz de entrar y salir de los bancos con facilidad, sino que su sinusitis - que no mencionó ni trabajó - desapareció completamente, por primera vez

en años. Ella dice, “He trabajado con gente por su sentimiento de culpa sobre algún asunto insignificante de su infancia, y sus dolores de cabeza desaparecieron”. Habla con cualquier practicante de EFT y te contarán muchas anécdotas de inesperados e increíbles efectos secundarios positivos.

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

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

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

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

En EFT, los resultados pueden llegar rápidamente, o pueden involucrar las repetidas sesiones de *tapping* que denominamos ‘pelar la cebolla.’ Solucionas un aspecto del problema y aparece otro relacionado, y

hasta que se trabaja varios de los aspectos escalonados el problema no se irá definitivamente.

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

### **Siguientes ejemplos:**

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

Proveeré de muchas narrativas mientras avancemos para que veas los principios básicos que vamos ilustrando y cómo estas personas han utilizado sus propias variantes para trabajar una situación única. Los temas emocionales son generalmente complejos y generalmente EFT nos propone caminos para que seamos específicos con los mismos. Asimismo, algunas personas utilizan enfoques de trabajos generales y otros van específicamente a los eventos a tratar, en todos los casos van pelando capas de las cebolla.

Una de las variaciones mas obvias va a ser la configuración de las frases recordatorias. Con experiencia, podrías notar que usar frases recordatorias más largas para enfocar mejor el problema, produce mejores resultados. Al ser más creativo en la Frase de Preparación posiblemente dispararás más

memorias que con la forma corta y estándar de elaborar estas frases y esto te podría ayudar a llegar a los aspectos raíz más profundos.

Un malentendido general, sin embargo, es que las “palabras correctas” al elaborar la frase recordatoria son la llave mágica hacia los resultados en EFT. Este no es el caso, aunque los ejemplos que verás en este libro podría dar esa impresión.

Si encuentras que “no sabes qué decir” en la Frase de Preparación puedes simplemente utilizar la Frase estándar, que es:

*Aunque tengo este \_\_\_\_\_ yo me acepto y me amo completa y profundamente.*

Si no encuentras una palabra para el \_\_\_\_\_ o sino estás obteniendo resultados, probablemente tu frase recordatoria sea muy general global o vaga y tendrás que indagar más profundamente en el evento específico relacionado al problema. Una vez que encuentres el evento, usa la Frase de Preparación para describirlo de la misma manera que se lo contarías a un amigo. Usa la técnica “Contar la Historia” para bajar el nivel de intensidad un crescendo detrás de otro. Si tratar ese evento no da resultados, entonces busca eventos similares o prueba el *Procedimiento de Paz Personal*.

Recuerda, alcanzar resultados con EFT tiene más que ver con “el tema por lo que estás haciendo *tapping*” que con “qué palabras estás usando”.

Te animo a considerar EFT como una herramienta de sanación universal, algo que puede mejorar cualquiera y todas las áreas de tu vida. Cuanto más frecuentemente lo uses, más posibilidades tendrás de experimentar resultados; no solamente en una o dos áreas sino en todos los aspectos de tu SER, y más posibilidades tendrás de solucionar el asunto raíz.



## Guía Rápida De EFT

### **I - El Enunciado del Descubrimiento:**

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

### **II- EFT en resumen:**

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

### III- La Receta Básica

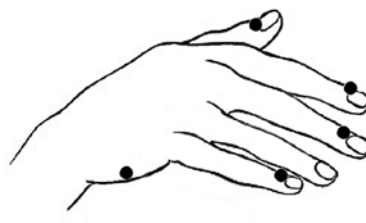
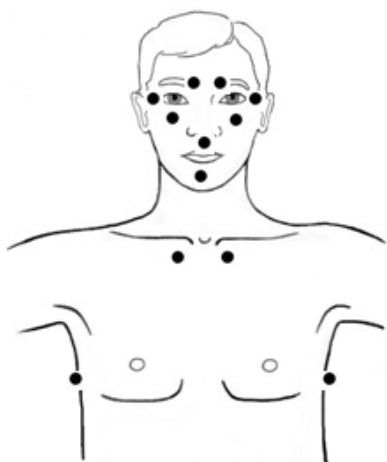
1. ¿En que parte de tu cuerpo sientes la emoción más intensamente?
2. **Determina el nivel de malestar** en ese lugar del cuerpo en una escala del 0 al 10, donde 10 es el máximo de intensidad y 0 es ninguna intensidad.

10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0

3. **La Frase de Preparación:** Repite esta frase tres veces, mientras continuamente haces *tapping* en el Punto Karate (el punto al costado de la mano en el gráfico abajo).

*“Aunque tengo este \_\_\_\_\_ (nombra el problema) yo me acepto y me amo completa y profundamente”.*

4. **La Secuencia de Tapping:** Da unos 7 golpeteos en cada uno de los puntos de energía mostrados en estos 2 diagramas, mientras repites una frase corta que te enfoca al problema



5. **Determina tu nivel de molestia de nuevo** en una escala de 0 a 10. Si todavía está alto, repite:

*Aunque todavía tengo algo de este \_\_\_\_\_ (problema), me acepto completa y profundamente.*

6. **Repite desde el paso 1** hasta que tu nivel de molestia esté lo más cerca posible del 0.