

# **CURSO DE EFT**

## **Técnica de Liberación Emocional**

¿Por qué piensas que hay personas que consiguen lo que quieren y tienen éxito y otras personas que se quedan en el camino o dan marcha atrás? Coloquialmente algunos les llaman “los que tienen estrella” y a los otros, “los estrellados”. No considero que sea así. Eso son etiquetas que estamos acostumbrados a poner porque nos han enseñado a hacerlo y porque es nuestra manera de estar en esta realidad compartida por todos donde cada uno de nosotros interfiere con sus creencias, emociones y sentimientos.

Un cambio de percepción en tan sólo una persona, está cambiando a todo su entorno. De ahí, lo que seguro que has escuchado desde hace tiempo: si cambias tú internamente, cambia lo de fuera. La física cuántica nos dice que el “Observador” en este mundo sí que importa cuando la física clásica nos decía que no. Y, ¿quién es el observador? El observador, eres tú. ES TU CONSCIENCIA. Y, donde está tu consciencia está tu realidad. ¿Qué realidad quieres crear: la de una estrella o la de un estrellado?

La física cuántica también habla del principio de Heisenberg y del principio de superposición o desdoblamiento: una misma partícula puede estar en el mismo momento en distintas posiciones simultáneamente. Parece magia, ¿verdad? Pero no es magia, es ciencia.

Me preguntarás que qué tiene que ver todo esto con la definición de los objetivos y con la liberación de las emociones. Te entiendo porque aparentemente no mucho. Pero si cambias tu perspectiva podrás comprender que la cuántica nos dice que vivimos en un mundo infinito de posibilidades (y al azar). ¿Qué hace que de todas esas infinitas posibilidades se dé sólo una? Te invito a que lo reflexiones ☺

Pero recuerda, donde está tu consciencia, tu atención, tu energía... ESTÁ TU MUNDO.

EFT.

EFT cuyas siglas en inglés significan Técnica de Liberación emocional es una técnica creada por Gary Craig que además recoge las ideas iniciales del psicólogo George Callahan que le llamaba TFT.

Según Gary Craig todo malestar emocional es una interrupción en el sistema energético del cuerpo. Al igual de que por nuestro cuerpo circula la sangre a través de las venas, de la misma forma por nuestros canales energéticos fluye la energía llamada Chi o Ki. La energía no podemos verla pero sí se puede medir. Cuando la energía fluye sin estancamientos por los meridianos energéticos según la medicina china se dice que hay salud. Cuando la energía se estanca en alguno de los meridianos, empieza a manifestarse el dolor físico, dolor emocional o enfermedad. Cuando un acontecimiento nos causa dolor emocional es porque se produce una especie de interrupción del sistema energético.

#### CÓMO FUNCIONA EFT.

EFT usa puntos de acupuntura sin necesidad de usar agujas. Para estimular los puntos de acupuntura se hace tapping (golpecitos con las yemas de los dedos) sobre ellos. Cada punto de acupuntura pertenece a un meridiano energético y al estimular el punto, movemos, por así decirlo, la energía de su meridiano. Con esto lo que logramos es permitir que la energía vuelva a fluir libremente y dejemos de sentir el malestar asociado.

“La causa de todas las emociones negativas es un desequilibrio en el sistema energético corporal”. Esta frase es, en pocas palabras, el motivo del gran porcentaje de éxito de EFT. Cada vez que tienes un pensamiento o recuerdo de un suceso traumático se interrumpe el flujo de energía, ya que esa emoción está bloqueada en tu sistema energético, y eso se experimenta como un dolor físico o psicológico.

Con lo cual si eliminas el bloqueo, no el pensamiento o el recuerdo, automáticamente reequilibras el flujo energético y consecuentemente no se desencadena el dolor o la emoción negativa.

#### PARA QUÉ SIRVE EFT.

Literalmente EFT se puede emplear en todo: Adicciones, fobias, insomnio, traumas, depresión, alergias, ansiedad, alivio de dolores crónicos, emociones no deseadas...

#### LOS CINCO ELEMENTOS, LOS MERIDIANOS ENERGÉTICOS Y LAS EMOCIONES.

Los diferentes tipos de agitación de las emociones afectan a distintos niveles a sus órganos correspondientes de acuerdo a las relaciones establecidas en la teoría de las cinco fases o cinco elementos según la Medicina China pero como el cuerpo humano es una unidad, cualquier alteración emocional puede afectar al corazón, que es el órgano maestro de los 5 Zang y los 6 Fu. La afección del corazón puede a su vez afectar a los demás Zang Fu.

El elemento de madera es el que rige los meridianos del hígado (yin) y la vesícula biliar (yang). La “ira” afecta al Hígado. El concepto ira abarca una serie de actitudes, emociones y

sentimientos diversos, como resentimiento, amargura, frustración, rabia y rencor. Si se reprime, con frecuencia la ira desencadena procesos depresivos.

El elemento de fuego es el que tiene correspondencia con más meridianos. Con los meridianos del corazón (yin) e intestino delgado (yang), así como el triple calentador o San Jiao y el pericardio o maestro del corazón. Estos dos últimos no tienen correspondencia con órganos, aunque pueden asociarse con el pericardio y el hipotálamo. El exceso de alegría y el susto afectan al corazón. La alegría en exceso provoca la dispersión del Qi causando dificultad para concentrarse, ausencia y comportamientos maníacos y el susto la circulación desordenada del Qi provocando pánico y desconcierto.

El elemento de tierra es el de los meridianos de bazo/páncreas (yin) y estómago (yang). La preocupación, la obsesión y la reflexión en exceso afecta al Bazo pudiendo aparecer: cansancio. La preocupación afecta al Bazo, pero la situación se prolonga es muy posible que la deficiencia del Bazo se transmita al Pulmón y aparezcan síntomas de ansiedad.

El elemento metal rige los meridianos de pulmón (yin) e intestino grueso (Yang). La tristeza y la melancolía afectan al Pulmón y al Qi provocando estado anímico decaído, ganas de llorar, logofobia.

Por último, el elemento agua es el que determina a los meridianos de riñón (yin) y vejiga (yang). Los sentimientos de este elemento son el miedo. Existen dos modos de miedo: el terror pánico, con manifestaciones bruscas y espectaculares y la inseguridad o estado permanente de miedo, donde los síntomas son más suaves pero más persistentes.

Meridianos principales es el nombre del conjunto de los 3 meridianos Yin del Pie y 3 de la mano más los 3 meridianos Yang del pie y los 3 yang de la mano, los llamamos meridianos principales porque son las principales líneas de circulación.

Corresponden y comunican con los 12 órganos (Zang-fu) y a estos con la superficie del cuerpo. Se vinculan con los 5 elementos o fases y dentro de cada fase están relacionados entre sí por parejas.

- ✓ El elemento madera se relaciona con Hígado/Vesícula Biliar.
- ✓ El elemento fuego con Corazón/Intestino Delgado y con Pericardio/San Jiao o Triple Recalentador.
- ✓ El elemento Tierra con Bazo /Estómago.
- ✓ El elemento Metal con Pulmón/Intestino Grueso.
- ✓ El elemento Agua con Riñón /Vejiga.

Cada punto de acupuntura que se usa en EFT tiene correspondencia con un meridiano energético en su punto de inicio o final. Cuando golpeamos uno de estos puntos conseguimos que todo el meridiano vibre.

Vamos a detallar los puntos que vamos a usar y a continuación indico su localización en el meridiano correspondiente:

Punto de Dolor: Se sitúa justamente sobre el pecho. Si recorres con tus dedos esa zona notarás un punto en el que tienes más sensibilidad e incluso duele. Este punto se suele sustituir por el

punto kárate por comodidad y sobre todo porque cuando haces muchas rondas de EFT en el punto dolor puede quedar demasiado sensible que hasta duela al presionar.

Punto de Kárate: En el lateral de la mano, en el punto intermedio entre la muñeca y el nacimiento del dedo meñique.

DU 20 – en la coronilla. Donde se reúnen todos los meridianos yang. Este punto no fue utilizado en el protocolo original de Gray Craig pero cada vez más terapeutas lo usan por sus grandes beneficios.

V2- donde empieza la ceja, en la parte donde se une a la nariz. Nos ayuda con los miedos.

VB1- donde acaba la ceja, en el hueso que marca el rabillo del ojo Nos ayuda con la ira. Bloqueado reduce la energía a causa de la ira.

E1- bajo el ojo, en el hueso del pómulo justo en línea con la pupila. Nos ayuda con la preocupación y el pensamiento confuso.

Ren Mai 24 – debajo de la nariz, justo en el área que hay entre la nariz y el labio. Nos conecta con el poder personal. Desequilibrio energético a través de las emociones retenidas y traumas.

Du Mai 26 – sobre el mentón, debajo del labio, en el inicio de la barbilla. Conexión interior. Bloqueo por introversión.

R27 – clavícula. Este punto está situado en el inicio de la clavícula, pon el dedo en la hendidura que hacen los dos huesos de la clavícula con forma de U y baja 3 centímetros. Nos ayuda con la energía del miedo.

H14- debajo del pecho. Este punto estaría situado justo bajo los músculos pectorales. Donde finaliza el seno de las mujeres, sobre las costillas. Este punto a veces es incómodo de localizar para las mujeres y algunos terapeutas lo eliminan porque el efecto es exactamente es el mismo estimulando este punto o no. Nos ayuda con la energía de la ira. Cuando trabajo situaciones de ira sí lo suelo incluir ya que desde el punto de vista de la Medicina China es un punto importante.

B21- costado. Desequilibrio por resentimiento, preocupación.

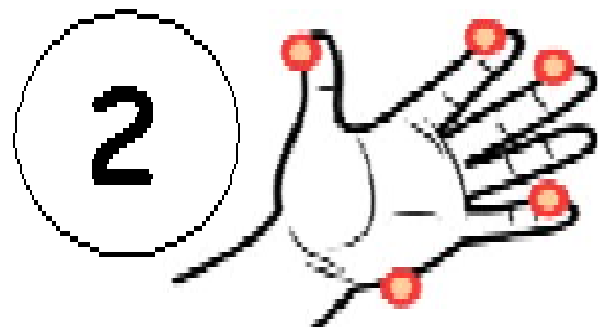
P11 – Dedo pulgar. En la parte inferior-exterior de la uña de tu dedo pulgar. Tristeza, melancolía.

IG1- Dedo índice. En la parte inferior-exterior de la uña de tu dedo índice. Tristeza, deja marchar.

PC9 – Dedo corazón. En la parte inferior-exterior de la uña de tu dedo corazón. Regula la energía Yin.

C9 – Dedo meñique. En la parte inferior-exterior de la uña de tu dedo pulgar. Alegría.

Punto de las 9 Gammas: Localizado en la hendidura que forman los dedos meñique y anular bajo los nudillos.



## LA RONDA COMPLETA.

Una vez visto los puntos, comentarte que como los meridianos son simétricos da igual hacer tapping en un lado u otro. Por lo que he estudiado en medicina china, si das en los dos lados a la vez puedes potenciar su efecto pero el protocolo original es sólo un lado. Tú eliges, incluso si te apetece puedes cambiar en mitad de una ronda de un lado a otro que no pasa absolutamente nada.

La ronda completa está compuesta de cuatro partes:

1. Preparación
2. Ronda sencilla
3. Las 9 Gammas
4. Ronda sencilla

### 1. Preparación:

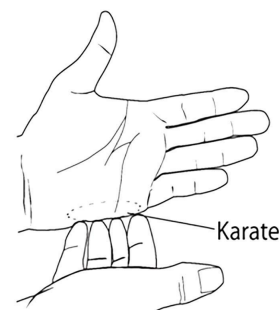
Lo primero que tenemos que hacer es traer a nuestra mente aquello que no incomoda o que queremos neutralizar a nivel emocional o a nivel físico. Cerramos los ojos y traemos el recuerdo, la imagen que nos altera. Es igual de efectivo recordar, que imaginar, que inventar. Ten en cuenta que muchas veces imaginamos cómo será mañana cuando tengamos que reunirnos con esa persona que nos altera y el hecho de imaginarlo ya se activa la energía asociada. Todo lo que venga a tu mente activará la energía que necesitamos neutralizar.

Una vez que hemos traído el recuerdo vemos si es como una película (que tiene movimiento) o bien una imagen y vemos que nos afecta más, si a nivel visual, auditivo o kinestésico (PNL). Con esa información nos va a ser más fácil construir la frase preparatoria.

Una vez hecho esto, puntuamos la intensidad de la emoción o dolor en una escala del 0 al 10, siendo 10 lo máximo y 0 no sentir nada. Incluso nos fijamos en las señales físicas que nos muestra el cuerpo al sentir esa emoción (nudo en la garganta, presión en el pecho, etc.).

Anotamos la intensidad en un papel porque el objetivo del EFT es bajar esa intensidad a 0, es decir, neutralizarla y no sentir nada. Así que cuando volvamos a traer “ese mismo recuerdo” al hacer la ronda de EFT no tenemos que sentir nada asociado al recuerdo.

Ahora buscamos una frase que resuma lo más claramente posible el recuerdo que has traído a la mente tratando de ser lo más específico posible. Más adelante, en un apartado, veremos la importancia de ser específicos. Esa frase se llama frase preparatoria y vamos a repetirla tres veces en voz alta mientras hacemos tapping en el punto kárate o punto de dolor. Por ejemplo: “Aunque tengo miedo a que mi jefe me despida mañana por haberme enfrentado a un cliente la semana pasada, me quiero y me acepto total y profundamente”. Es muy importante que escojas bien las palabras puesto que son la clave de



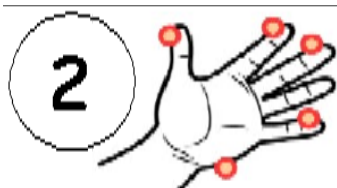
la eficacia de EFT y veremos que cuanto más específico, mejores resultados. Evita cosas demasiado generales porque tu mente traerá muchas películas mentales asociadas al mismo problema y la energía no se centrará donde realmente queremos. Mejor trabajar película a película, escena a escena o si hace falta podemos parar la escena haciendo una foto.

La frase preparatoria que hacemos en el punto kárate siempre empieza por: “Aunque tengo (este problema), me quiero y me capto total y profundamente”. “Aunque siento que (problema), me quiero y me acepto total y profundamente”. “Aunque me duele mucho la cabeza y me genera impotencia porque tengo que seguir trabajando, me quiero y me acepto total y profundamente”.

Estas frases nos enfrentan con nuestras resistencias y además sólo por el hecho de reconocer que nos sucede algo, ya estamos en el camino de la sanación. Muchas veces nos pasa algo o sentimos algo y lo que hacemos es rechazarlos, enterrarlos o huir de ello. Por eso esta frase es realmente importante y nos prepara para el equilibrado de la energía. Además de tener un problema o sentir una emoción nos queremos y nos aceptamos.

De hecho cuando una persona tiene miedo a enfrentarse a sus miedo podemos empezar la frase preparatoria diciendo: “Aunque tengo miedo a que vuelva a salir a la luz lo que llevo muchos años enterrando e intentando olvidar, me quiero y me acepto total y profundamente”. Hay muchas formas de hacer nuestras frases pero tiene que ser una que resuene contigo y con lo que estás trabajando y sintiendo o incluso pensando o creyendo. Por ejemplo: Aunque creo que esta técnica no me va a ayudar porque no creo que dándose golpecitos se elimine un problema de 10 años, me quiero y me acepto total y profundamente”.

## 2. Ronda:



Haz tapping en el resto de puntos señalados, en el orden establecido, empezando por arriba repitiendo una frase recordatoria en cada uno para que no desconectemos del asunto a tratar (empezamos por el dibujo 1 y luego el 2). Por ejemplo: en cada uno de los puntos: “miedo a mi jefe” o “suelto el miedo” o “libero el miedo”. Estas frases recordatorias se pueden cambiar pero para empezar a practicar te recomiendo que digas siempre la misma para no complicarte y luego las puedes ir cambiando. Importante, hay que enfocarse en negativo, en lo que queremos soltar. Si dices por ejemplo: “me siento segura”, tu mente va a cambiar la película y nos vamos a liberar lo que realmente queremos. Luego veremos una forma de anclar emociones positivas pero hay que asegurarse que no sentimos ya nada de las emociones negativas asociadas a la película.

Puede que llegues a un punto donde cambie la emoción y podrás cambiar la frase recordatoria de “miedo a mi jefe” a “rabia a mi jefe” si es la rabia la que se te ha activado. Eso es muy buena señal porque estamos viendo la emoción que se escondía detrás del miedo o la emoción oculta que tu consciente no te mostraba y empezamos a llegar a la raíz o causa del problema. Si eres principiante te recomiendo que hagas una ronda de EFT con la misma emoción aunque ésta haya cambiado o bien en cuanto veas que cambie dejas de hacer tapping y empiezas con otra frase preparatoria, es decir, otra ronda para no liarte al principio.



### 3. Las 9 Gammas:

Después de haber hecho la primera ronda (dibujos 1 y 2), hacemos tapping en el Punto de las 9 Gammas, que equivale al punto de acunpuntura del meridiano Triple Recalentador mientras haces lo siguiente sin mover la cabeza. Esto que vamos a ver ahora se base en el EMDR:

I. Cierra los ojos

II. Abre los ojos.

III. Mira hacia abajo y a la izquierda (sólo movimiento ocular).

IV. Mira hacia abajo y a la derecha sin mover la cabeza (sólo movimiento ocular).

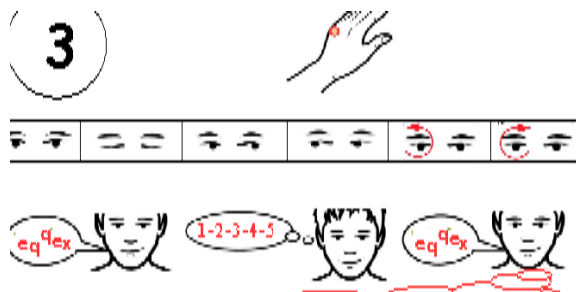
V. Mueve los ojos en círculo de izquierda a derecha (sólo movimiento ocular).

VI. Mueve los ojos en círculo de derecha a izquierda (Sólo movimiento ocular).

VII. Tararea una canción unos segundos. Por ejemplo "Cumpleaños feliz". No cantar, sólo tararear.

VIII. Cuenta hasta cinco rápidamente.

IX. Tararea la misma canción otra vez.



Si empiezas cerrando los ojos, los abres. Si empiezas abriendo los ojos, los cierras. Si empiezas mirando a la derecha, miras luego a la izquierda y si empiezas mirando a la izquierda, luego miras a la derecha. Se hace lo contrario por donde empieces.

Cuando acabamos con este proceso, hacemos otra ronda sencilla.

El EMDR nos ayuda a equilibrar los hemisferios derecho e izquierdo. Cuando se tararea se activa el hemisferio derecho, cuando se cuenta, se activa el izquierdo.

### 4. Ronda:

Vuelve a realizar exactamente igual la misma secuencia del punto (dibujo 1 y 2).

Cuando acabes, cierras los ojos, realiza tres respiraciones. Inspira profundamente y al exhalar relaja la mandíbula diciendo mentalmente: " a medida que exhalo suelto esta sensación de mi cuerpo y permito que toda mi energía se equilibre".

Ahora trae de nuevo ese mismo recuerdo y mira qué ha pasado que ha cambiado. Puede pasar que haya bajado la intensidad de la emoción, puede que haya cambiado la emoción, puede que haya cambiado la película, puede que te sientas disociada... Cada persona reacciona de una forma diferente. Dale de nuevo intensidad a la emoción. Si está en 0 y tienes una sensación de paz y alivio, entonces has acabado. Si ha bajado de intensidad, haz otra ronda sencilla hasta que llegue a 0. No te conforme quedarte en un 3... Me he encontrado con personas que inicialmente evaluaron en un 10 y un 3 para ellos ahora es un gran alivio comparado con el 10. Te recomiendo que aunque esto suceda, sigas bajando a cero. Cuando son puntuaciones por debajo del 4 puedes hacer sólo una ronda sencilla, es decir, el primer y segundo paso e incluso yo haría sólo el del dibujo 1 en estos casos.

Para seguir bajando de intensidad, el siguiente paso es repetir exactamente igual el proceso del paso 1 y 2 modificando ligeramente la frase empezando por “aunque todavía”. Por ejemplo: “Aunque todavía me queda algo de enfado con mi jefe”. Redacta la frase como más te resuene.

Si te lleva a otro recuerdo aunque creas que no tenga nada que ver con el asunto tratado, trabaja ahora el nuevo recuerdo con sus sensaciones asociadas de la misma forma. Si cambia la emoción, cambia la película mental y por tanto tenemos que cambiar la frase preparatoria. En este caso si fuera la emoción que ha salido “tristeza” empezaríamos por una primera ronda con la frase preparatoria en el punto karate: “Aunque me siento triste porque mi jefe me ha despedido y ahora no se que voy a hacer porque me siento perdida” y la frase recordatoria podría ser: “me siento triste” o “libero esta tristeza”.

#### REVERSO PSICOLÓGICO.

En EFT se denomina reverso psicológico a una especie de “lucha interna” que mantienen las personas cuando encuentran algún tipo de beneficio o ganancia secundaria en mantener ese dolor emocional o la actitud negativa. Puede que sea de una forma inconsciente que es lo que sucede en muchos casos. Una parte de ellos quiere curarse porque reconoce que ese dolor emocional no es sano, pero la otra parte bloquea el intento de sanación porque siente miedo de una vida sin ese trauma. ¿Quién sería yo sin mi tristeza? “he perdido 20 años de mi vida llorando”. Y si no tuviera rabia, ¿cómo actuaría con esta persona? No quiero perdonarla después de todo el daño que me ha hecho.

En muchas ocasiones el reverso psicológico está tan oculto y tapado que no se reconoce. Las razones son muchas y diversas y las creencias juegan un papel fundamental en ello.

Ejemplo: aquella persona que está deseando dejar de fumar porque sabe que le perjudica la salud pero cuando piensa en ello se lamenta de que ya no compartirá esos minutos de charla con los compañeros de oficina fumando fuera que es lo que le hace sentir bien. Es decir, quizás deseas hacer algo pero otra parte de ti quiere lo contrario. Es muy típico también cuando el pensamiento y la emoción no están alineadas. Ejemplo: no soporto el trabajo y me quiero ir pero si me voy no voy a poder pagar la hipoteca. Estoy mal pero aun estando mal me aporta seguridad el trabajo porque puedo pagar las letras de la hipoteca.

La misma palabra indica la resistencia, es luchar contra uno mismo, contra esa parte de ti que no quiere cambiar, éste es el motivo por el cual casi nadie deja de fumar sólo con fuerza de voluntad: se deja de fumar cuando encontramos el valor, la energía positiva, por así decirlo, que te lleva a fumar.

#### PROFUNDIZANDO UN POCO MÁS.

Si no ocurre nada, hay varios aspectos que pueden influir que vamos a comentar a continuación.

En la mayor parte de las ocasiones los asuntos no son sencillos, no tienen una sola cara y no pueden ser definidos por una sola frase, tienen varios aspectos o ramificaciones o han derivado en otros asuntos por lo tanto es necesario ir desmadejando poco a poco todos los caminos que esa emoción estancada ha podido coger a través del tiempo que lleva allí. Por lo tanto sigue haciendo rondas de tapping con todos los sentimientos, ideas, personas y emociones que te puedan surgir.

## LA IMPORTANCIA DE SER ESPECÍFICOS.

En vez de usar EFT en un tema como, "Aunque me rechazan fácilmente..." es mejor romper este problema global en eventos específicos tales como:

"Aunque mi maestro Pepito en 3º de EGB me avergonzaba frente a mi clase, me quiero y me acepto total y profundamente".

"Aunque cuando rompí el vaso de cristal vino mi padre y me castigó encerrado en mi cuarto, me quiero y me acepto total y profundamente".

"Aunque mi novia María me dejó por otro y me dijo "estoy harta de ti" , me quiero y me acepto total y profundamente".

"Aunque mi madre me dijo cuando tenía 16 años "como sigas así te vas a quedar sola", me quiero y me acepto total y profundamente".

Estas son las verdaderas contribuciones al tema de "me rechazan fácilmente." El sentimiento de rechazo no es más que el resultado de estas causas específicas. Dicho de otra manera, si no tuviésemos estas causas específicas, ¿cómo podríamos sentir algún rechazo? La respuesta es "no podríamos" porque no habría experiencias previas con las cuales medir un "rechazo" actual.

## TÉCNICA DE LA PELÍCULA PARA AYUDAR A SER ESPECÍFICOS.

Esta técnica está basada en la PNL. Si puedes hacer una película mental de la situación entonces, por consecuencia, será específico. Una película tiene un inicio específico y una duración específica. Tiene un argumento específico, así como sus caracteres. Tiene palabras y acciones específicas, y genera sentimientos específicos. De hecho, si no puedes hacer una película específica de tu problema, entonces el problema lo estás planteando de una forma muy global.

Pasos que nos ayudan con esta técnica de PNL:

"Si fuera una película, ¿cuánto duraría?". Se suele dar una respuesta que puede medirse en minutos. Por supuesto que esto refleja una película específica. Si son "varios días", puedes suponer que aún sigue siendo demasiado global.

"¿Qué título tendría?", lo que tiende a forzar la especificidad.

Proyecta la película en tu mente y evalúa la intensidad que tiene AHORA en una escala del 0 al 10 siendo 10 lo máximo y 0 no sentir nada. Si fuera muy doloroso recordar la película hay una técnica que se llama "trabajar sin dolor" donde hacemos que imagine qué puntuación tendría la emoción sin entrar en la película. De esa forma no hay dolor.

Después, haz varias rondas de EFT sobre "esta película de (título de la película)".

A continuación, narra la película y detente cuando detectes que se activa alguna emoción con intensidad. Con frecuencia requerirá hacer énfasis en la importancia de detenerse, porque la mayoría de las personas están condicionados a creer que para resolver sus problemas, deben ser valientes y sentir el dolor cuando avanzan hacia él; esta forma de pensar no es la adecuada.

Lo hacemos en todos los picos emocionales que encontremos. Después, corre la película en tu mente con detalles vívidos e incluso exagerando los hechos. Por ejemplo si estoy tratando el miedo a una araña, imagina una araña más grande de lo habitual. El ejercicio acaba cuando no se presente ninguna sensación negativa al contar la película o al traer la imagen.

En muchas ocasiones solamente se necesita aplicar una o dos rondas de EFT a un evento específico para que su intensidad emocional se desvanezca para siempre. Estas se llaman "maravillas de un minuto" y afortunadamente ocurren con mucha frecuencia.

Aunque esté nervioso/a sobre contar la historia...

Aunque esté asustado/a de lo que pueda pasar cuando cuente esta historia...

Aunque no me guste todo esto...

Aunque sólo empezar la historia me pone nervioso/a...

#### ASPECTOS.

Lo que ocurre es que algunos asuntos están compuestos de muchas partes, o aspectos. Estos son, en realidad, asuntos separados, aunque nuestra mente no los distinga por eso es importante darnos cuenta de cuáles son esos aspectos. Supongamos, por ejemplo, que tienes recuerdos atemorizantes tras un accidente de coche. Por supuesto, aplicamos EFT a "este accidente" y es probable que mejore notablemente. Sin embargo, si no es así, se pueden preguntar por aspectos más específicos con preguntas como:

¿Qué te resulta más molesto del accidente?

En este momento se pueden plantear aspectos como "Los gritos en el coche" o "Mi ira hacia el otro conductor" o "miedo justo antes de chocar con el coche" o "la sangre en la carretera". La lista puede ser bastante larga. Haz tapping en esos otros aspectos hasta que no puedas encontrar nada molesto con respecto al accidente.

Como prueba, "pasa la película" del accidente en tu mente muy detalladamente. Esto sacará a la luz cualquier rastro de algún aspecto al cual aplicar tapping. Al final no deberías de tener ninguna carga emocional relacionada con el recuerdo del accidente.

Los aspectos existen en casi cualquier asunto emocional e incluso un aspecto puede ser en sí, una emoción.

Otro ejemplo: miedo a la araña.

Hay personas que tienen fobia a las arañas y lo generalizan. Si preguntamos por los aspectos puede ser: ¿Miedo a las grandes o pequeñas? ¿en su tela de araña o colgando de su hilo? ¿en movimiento o en reposo? ¿Miedo o asco?

Según la PNL los aspectos están relacionados con lo que vemos, con lo que escuchamos, con lo que sentimos, con lo que tocamos, con lo que olemos, con la proxémica (la distancia a la que se encuentran las cosas). ¿A que no te da el mismo miedo una araña a 500 metros que encima de tu mano? Sin embargo es la misma araña. El miedo no te lo activa en sí la araña, es la percepción que tenemos de la araña filtrada por nuestros sentidos. Es lo que vimos en PNL.

#### ENCONTRANDO LA RAIZ.

Cuando EFT "no funciona", generalmente NO es porque no funciona. Más bien, la verdadera razón para no ver resultados es porque el practicante no ha aplicado EFT apropiadamente. Tal vez, el practicante no ha sido suficientemente específico o quizás nuevos aspectos que aparecen encubren un trabajo válido de curación del aspecto original.

Hay otro elemento complejo e importante que necesitamos explorar y es el asunto raíz. Algunas veces el problema que se plantea es nada más un síntoma del Asunto de Raíz. Una vez que el Asunto de Raíz es descubierto, puede ser dividido en eventos específicos y manejados en forma habitual.

Encontrar el Asunto de Raíz es un arte y requiere experiencia para hacerlo expertamente. Afortunadamente, hay algunas preguntas de sentido común que pueden ayudarles a encontrar el Asunto de Raíz rápidamente. Aquí están algunas de ellas:

"¿Cuándo fue la primera vez que recuerdas haber sentido la misma clase de sentimiento o emoción?"

"¿Si hubiera una emoción más profunda escondida en este problema, que podría ser?"

#### EL DOLOR FÍSICO.

Una de las conclusiones más obvias que sacarás del uso frecuente de EFT es que hay una conexión innegable entre las dolencias físicas y los problemas emocionales sin resolver.

A menudo podemos aplicar EFT a un problema físico (por ejemplo, "este dolor de cabeza") y verlo desaparecer en un momento. Sin embargo, algunas veces, el problema físico no cede... o desaparece por un rato y regresa de nuevo. Ésta es generalmente evidencia de que hay detrás un problema emocional sin resolver que necesita ser neutralizado. Una vez que se hace esto, es más factible que el dolor físico mejore.

Podemos preguntar: "¿Si ese dolor fuera una emoción, cuál sería?", "¿Qué te hace sentir ese dolor?" .Si el cliente dice "no se" ayúdalo diciendo: "imagínalo, imagina que lo sabes, ¿Cuál sería? Deja que suceda, tu alma sabe, tu inconsciente sabe.

El dolor lo podemos trabajar con un ejercicio de PNL:

Primero, conectar con el dolor y siéntelo. Puntúa la intensidad y mira si hay una emoción asociada. Si no la hay, céntrate en la intensidad del dolor. Imagina que pones un 8. Ahora, si tuvieras que darle una forma a ese dolor, ¿qué forma sería? Si tuvieras que darle un color, ¿qué color sería?, si tuvieras que tocarlo, ¿qué tacto tendría? Una vez respondido a las preguntas podemos hacer la frase preparatoria con la información sacada. Por ejemplo: "Aunque tengo una bola grande, roja, caliente en mi estómago que me enfada, me quiero y me acepto total y profundamente".

Hay una frase que me gusta añadir en muchos casos, cuando lo considero oportuno y es "elijo". Por ejemplo: "aunque tengo esta bola roja.... Elijo deshacerme de ella".

#### PAZ PERSONAL

1. Haz una lista de los eventos específicos más desagradables que puedas recordar.
2. Al hacer tu lista quizás encuentres que algunos eventos no parecen causarle alguna molestia en la actualidad; está bien, de todos modos enlístelos. El solo hecho de que los recuerdes sugiere la necesidad de una resolución.
3. Asígnale un título a cada evento específico, aun cuando sea una mini película.
4. Cuando la lista esté completa, escoge los asuntos más grandes y negativos, y aplica EFT a cada uno de ellos hasta que te dé risa, o hasta que puedas dejar de pensar en eso. Asegúrate de observar cualquier aspecto que pueda surgir y considéralo asunto negativo. Aplícale el EFT correspondiente. Asegúrate de resolver bien cada asunto antes de proseguir con el siguiente.
5. Por lo menos haz una película (evento específico) por día, de preferencia tres, durante tres meses; sólo toma algunos minutos al día. A este ritmo resolverás de 90 a 270 eventos específicos en tres meses. Después fíjate cómo te sentirá mejor físicamente y cómo muchos de tus problemas parece que han desaparecido.
6. Si tomas medicamentos, podrías sentir la necesidad de suprimirlos; por favor, hazlo SOLAMENTE de acuerdo con las indicaciones de un médico calificado.

NOTAS.