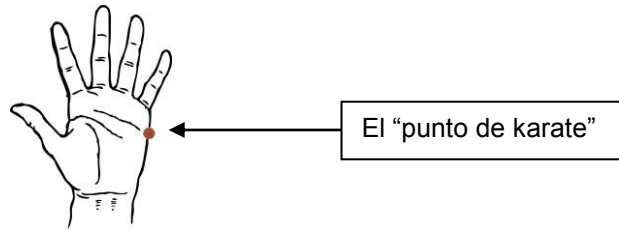


EFT – Emotional Freedom Techniques

Piensa en tu problema, identifícalo bien. Busca la raíz del problema. Sé totalmente sincero/a contigo mismo/a.

1. Preparación

Mientras vas dando golpecitos suaves (“tapping”) en el “punto de karate”, repite tres veces la frase: “Aunque [el problema en cuestión], me amo y me acepto”.*

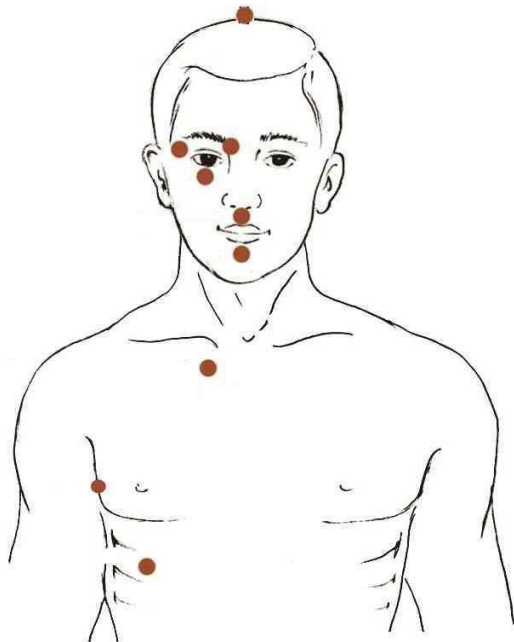


2. Los puntos

Resume la frase de preparación en una frase más breve o en unas pocas palabras recordatorias**.

A continuación, ve dando unos golpecitos suaves (7-9 aprox.) en cada uno de los siguientes puntos mientras repites la frase recordatoria en cada punto.

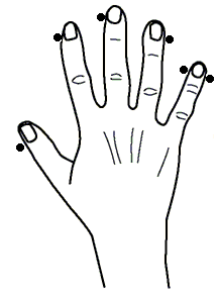
Da igual si usas el lado izquierdo o derecho del cuerpo***.



9. En el vértex de la cabeza.

10. Los siguientes puntos en los dedos de una mano.

1. Principio de la ceja.
2. En el hueso al lado del ojo.
3. En el hueso debajo del ojo.
4. En medio entre la nariz y el labio superior.
5. En medio entre el labio inferior y el mentón.



6. Donde se juntan el esternón, la clavícula y la primera costilla.

(11. Una muñeca cogida por los dos lados.)

8. En el costado, cuatro dedos debajo de la axila (en los hombres a la altura del pezón, en las mujeres en el tirante del sujetador).
7. En los hombros, cuatro dedos debajo del pezón. En las mujeres, justo debajo de la mama.



3. Ya está. Ahora piensa en tu problema y observa cómo te sientes. Si el problema sigue allí (pero a lo mejor con menos intensidad), repite el proceso, adaptando la frase de preparación y la recordatoria para reflejar que se trata de lo que queda del problema: “Aunque todavía...”, etcétera.

Repite el proceso las veces que quieras/necesites. Si no obtienes alivio o sólo parcial, a lo mejor no has acertado en la formulación, o el problema tiene diferentes facetas y hay que abordarlas de una en una, o quizá no te quieres enfrentar al problema. Tranquilo/a. Sé sincero/a contigo mismo/a y busca la raíz del problema. Bien aplicado, el EFT **funciona**.

* Por ejemplo: “Aunque tengo miedo a las arañas, me acepto profunda y completamente”.

** También puedes repetir la frase de preparación entera (a mí me gusta hacerlo así).

*** Puedes usar los dos a la vez también.

Hay una variante, FasterEFT, en la que te fijas en tus sensaciones, sin necesidad de analizar el problema intelectualmente (puedes, claro). Piensas en el problema (si sabes cuál es), te concentras en el malestar que sientes y vas haciendo el tapping en los puntos mientras repites una frase como “suelto”, “es seguro soltar esto”, “no pasa nada, suelto”. FasterEFT también usa una secuencia abreviada de puntos: 1-2-3-6-9-11 y al final, después de los puntos, una respiración profunda y “paz”. Por supuesto, puedes usar la secuencia entera.

EFT en internet

Castellano: www.eftmx.com

Inglés: www.emofree.com/

¿Qué es EFT? www.findthelightwithin.com/eft_esp.htm Manual traducido: www.findthelightwithin.com/eft_manual_esp.htm

FasterEFT: www.fastereft.com