

EFT EN UNA PÁGINA

EL ENUNCIADO DEL DESCUBRIMIENTO

“La causa de todas las emociones negativas es una interrupción en el sistema energético del cuerpo.”

EFT EN POCAS PALABRAS

Se memoriza La Receta Básica. Se la aplica a cualquier problema emocional o físico al personalizarlo con una afirmación apropiada de la Preparación y Frase Recordatoria. No olvidar ser específico siempre que sea posible para incorporar EFT a los eventos emocionales particulares en la vida de cada uno que puedan subyacer al problema. Muy importante: serás persistente hasta que todos los aspectos del problema hayan desaparecido. ¡Pruébalo en todo!

LA RECETA BÁSICA

1. La Preparación: Se repite 3 veces esta afirmación:

“Aunque tengo este _____, me acepto profunda y completamente.”

Conforme repites la afirmación vas a frotar continuamente el Punto de Dolor o das pequeñas golpecitos estimulando el Punto Karate.

2. La Secuencia: se estimula dando suaves golpecitos con las yemas de dos dedos, entre 5 y 7 veces, en cada uno de los siguientes puntos energéticos, mientras repites la Frase Recordatoria en cada uno.

CJ, RO, BO, BN, Me, C, BB, BT, PU, DI, DC, MN, GK

3. El Procedimiento de 9 Rangos: Se estimula continuamente sobre el punto Rango mientras realizas cada una de estas 9 acciones:

1) Ojos cerrados (2) Ojos abiertos (3) Ojos abajo y a la derecha (4) Ojos abajo y a la izquierda (5) girar los ojos en círculo (6) Girar los ojos en sentido contrario (7) Tararear 2 segundos el tema de una canción (8) Contar rápidamente del 1 al 5 (9) Tararear 2 segundos el tema de una canción. (Nota: cuando decimos tararear se trata de cantar la melodía con la boca cerrada o hacerlo a base de ta-ra-ra-ra-ra)

4. La Secuencia (otra vez): se estimula entre 5 y 7 veces en cada uno de los siguientes puntos energéticos, mientras se repite la Frase Recordatoria en cada uno.

CJ, LO, BO, BN, ME, C, BB, BT, Pu, DI, DC, MN, GK

Nota: En rondas subsecuentes, la afirmación de La Preparación y la Frase Recordatoria son ajustadas para reflejar el hecho de estarte dirigiendo a “lo que resta del problema”.