



**Una ayuda universal de
sanación**

Manual de EFT

NOTA IMPORTANTE

Este manual NO es el manual original de Gary Craig.

Este manual contiene solo unas partes de la versión original en español de la quinta edición.

El manual original completo lo podrán encontrar en este enlace:

[Manual EFT en español](#)

INFORMACIÓN

En este manual encontrarán referencias a audios y videos que pertenecen al curso original de EFT de Gary Craig el cual es mucho más exhaustivo y los cuales lamentablemente ya no están disponibles. Pero podrán encontrar una magnifica guía de videos subtulados al español en este enlace:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL8XpmGay7yZKy0K1SBopGD0GNZPt5teu1>

Para aquellos que tengan conocimientos en ingles, en la página web de Gary Craig <http://www.emofree.com/eft-tutorial/eft-tapping-tutorial.html> encontrarán la guía perfecta.

Este manual es un punto de inicio –una introducción– a EFT. Es un *compañero* a nuestro curso de EFT mas extenso, y NO debe ser considerado como una capacitación completa.

Te sugiero estudiar este manual y empezar a aplicar EFT diligentemente en ti y en otros; es muy probable que logres obtener resultados inmediatos, y a menudo profundos. Esta es la promesa de EFT, una que debes realizar con bastante facilidad cuando la apliques. También encontrarás ocasiones en las que tendrás dudas y te rascarás la cabeza mientras te preguntas...

¿Por qué no funciona en este caso?” o

¿Por qué funciona con todo el mundo menos conmigo? o

¿Por qué parece ser permanente en algunos casos y solamente provisional en otros? etcétera.

Todas estas preguntas tienen respuestas, pero ellas no se encuentran en un manual como este.

La información más profunda proviene de la experiencia y una capacitación más detallada. Alguien que aspire a ser un cirujano puede aprender solamente hasta cierto grado de los libros pero, después, necesita observar el proceso en acción aprendiendo de aquellos que ya han dominado esa ciencia o esa profesión.

Existe un arte en la demostración de EFT, y este está ilustrado en nuestros videos y audiocassettes. Aquellos que desean desarrollar este arte necesitarán hacer uso de esta capacitación adicional.

(Debido a la inexistencia de los audios y videos, estas secciones han sido eliminadas de este manual) Pero podrán encontrar una magnifica guía de videos subtitulados al español en este enlace:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL8XpmGay7yZKy0K1SBopGD0GNZPt5teu1>

NOTA A LOS TERAPEUTAS MÉDICOS Y OTROS MIEMBROS DE LAS PROFESIONES CURATIVAS



Este curso representa una partida radical de las técnicas convencionales. Usado correctamente, debe multiplicar sus habilidades varias veces.

Sin embargo, es importante comprender que está diseñado tanto para profesionales como laicos, por eso está redactado en un estilo informal, fácil de entender. El autor se ha esforzado mucho en llevar a todo público esta herramienta notable, en una forma práctica, y a propósito ha evitado la imagen formal de un libro de texto oficial que podría ser difícil de comprender.

No obstante lo anterior, se ha mantenido la precisión y la totalidad de una enseñanza usualmente exigida por el profesional, aunque ha sido entretejida con metáforas e imágenes prediseñadas. Esto no es convencional, por supuesto, pero tampoco lo es EFT.

Si estás buscando algo convencional, llegaste al lugar equivocado.

LA MANERA FÁCIL DE TOMAR ESTE CURSO

Esta sección es importante. Te ahorrará mucho tiempo, y aumentará tu eficiencia con EFT.

Es entendiblemente humano (soy culpable de esto también), que los recién llegados hojeen este manual para obtener algunas ideas, y después ir directamente a la proyección de nuestros atractivos videos. Esto, a la larga, te costará porque estás experimentando el curso de manera desordenada. Por ejemplo, te puede parecer que en los últimos videos estoy violando todo lo que establezco en este manual. No es así.

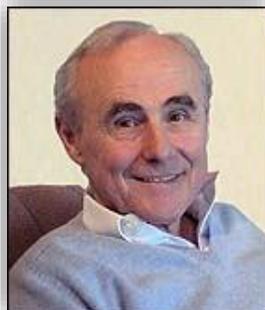
Simplemente estoy empleando atajos muy efectivos (procedimientos que pueden acortar n el tiempo involucrado en más de un 50%), y estoy construyendo sobre conceptos desarrollados en porciones previas del curso. Además, términos importantes como

“aspectos”, “revés psicológico”, y “toxinas energéticas” no pueden ser entendidos correctamente sin la base esencial que es requisito fundamental. Todo esto está desarrollado y desplegado en una forma fácil de entender si tomas el curso en el orden correcto.

Pasé dos años (y gasté fuertes sumas de dinero) armando EFT, y lo hice de una manera que lo hace fácil de aprender. Entonces, permíteme hacer una firme sugerencia: el curso

EFT debe ser tomado en el orden en el que está presentado. No es como leer un libro empezando por el capítulo 1, luego ir al capítulo 8, para luego volver al capítulo 4, y después hacer caso omiso del resto de los capítulos pensando que ya conoces el resto.

Gary Craig



PARTE 1 LO BÁSICO

1. Lee la sección titulada **PARTE I** en el manual, pasando por las secciones en orden. Esto es importante aún si eres un terapeuta experimentado, porque las porciones más avanzadas del curso se construyen sobre las ideas y la terminología contenidas en estas páginas.

El capítulo principal en Parte I se llama “La Receta Básica.” Cubre en detalle la rutina fundamental curativa de EFT, y es la plataforma desde la cual todo lo demás en EFT va a ser lanzado. Sin embargo, como aprenderás en Parte II, *rara vez necesitas hacer toda La Receta Básica*. Utilizar varios atajos o caminos cortos será suficiente en la mayoría de los casos. No obstante, necesitas conocer La Receta Básica completa como fundamento, para que puedas usar los atajos, y aprender perfectamente el arte de EFT, como una maestría. Cuando termines de leer Parte I, no vayas directamente a la Parte II. Eso viene después.

Parte II – Avanzada

1. Lee la sección titulada **Parte II** en el manual, pasando por todas las secciones en estricto orden. Aquí se te presentan los Impedimentos a la Perfección (incluyendo las toxinas energéticas), los atajos y otras sugerencias prácticas mediante las cuales podrás aprovechar al máximo las técnicas EFT.

Índice

Una carta abierta	9
Un regalo inapreciable	14
Las cuestiones legales	15
Lo qué puedes esperar de este curso	21
Escepticismo sano	24
Ejemplos sobre algunos historias.....	29
Repetición	30
La ciencia detrás de EFT	31
Un ingeniero mira a la ciencia de la psicología	31
El sistema energético del cuerpo	37
La primera experiencia del Dr. Callahan	40
El enunciado del descubrimiento	41
El concepto de 100% revisión y reparación	46
La receta básica	48
Ingrediente No. 1 – La preparación	50
Ingrediente No. 2 – La secuencia	56
Ingrediente No. 3 – El procedimiento de 9 rangos.....	61
Ingrediente No. 4 – La secuencia (de nuevo).....	63
Ajustes subsecuentes de rondas	66
Consejos para aplicar EFT de manera eficiente.....	68
Midiendo el progreso.....	69
Aspectos	70
La persistencia paga.....	72
Sé específico siempre que puedas.....	72
El efecto generalizador.....	74
¡Pruébalo con todo!.....	75
EFT en pocas palabras.....	76
EFT en una página	76
Problemas Comunes: Preguntas y Respuestas.....	78
Apéndice	86
Usando EFT en Miedos y Fobias.....	87
Preguntas y respuestas.....	91
Utilizando EFT en Recuerdos Traumáticos	92

Utilizando EFT en Adicciones	96
El Problema de Abandonar la Adicción	99
Cómo tratar la adicción	101
Cómo tratar los antojos	103
El procedimiento de paz personal.....	104
Preguntas y respuestas	110
Utilizando EFT para la Curación Física.....	112
Preguntas y respuestas	114
Utilizando EFT para Mejorar tu Auto Imagen	119
La causa de una mala auto-imagen	120
La metáfora del bosque y los árboles	121
Generalización	122
Sé un Observador.....	123
¿Qué hacer?	124
El Formato para Usar EFT	125
Diagrama	126

UNA CARTA ABIERTA...



... A todos los estudiantes de Técnicas de Liberación Emocional, (Emotional Freedom Techniques EFT), la cual establece nuestra visión y explica el “por qué” de este curso. “Juntos, construiremos dentro de ti un puente a la tierra de la paz personal.” Querido amigo, Mientras escribo esto, estoy en casa, solo, un martes por la noche. Afuera, hay una lluvia ligera que produce suaves golpeteos en la ventana. Después de dos años de escribir y filmar, EFT está completo. Estamos casi listos para “ir a la prensa”. Y hace cinco minutos, las lágrimas rodaban por mis mejillas. Entonces supe por qué redacté este curso. Lo que quiero decir es que siempre supe por qué, pero no sabía cómo decirlo. Y ahora lo puedo poner en palabras. Esta es la historia. Hace cinco minutos, estaba revisando un video que mi socia Adrienne Fowle y yo hicimos en la Asociación de Veteranos en Los Ángeles, California. Pasamos 6 días allí usando EFT para ayudar a los veteranos de la guerra de Vietnam a superar los terribles recuerdos de la guerra. Tendrás oportunidad de ver este video como parte integral de este curso. Ellos sufrieron el Síndrome de Estrés Post-Traumático (SEPT), el cual representa una de las formas más severas conocidas de trastorno emocional. Cada día, estos hombres reviven las catástrofes de la guerra; por ejemplo,

haber sido obligados a disparar contra civiles inocentes (incluyendo a niños pequeños); enterrar cuerpos en fosas abiertas, y ver a sus propios amigos queridos morir o ser desmembrados. Los sonidos de tiroteos, bombas y gritos hacen eco en sus cabezas día y noche. A veces solamente las drogas tranquilizan los dolores siempre-presentes de la guerra. Sudan. Lloran. Tienen dolores de cabeza y ataques de ansiedad. Sufren de depresión y viven en constante dolor. Tienen miedos, fobias y temen dormirse por la noche para no sufrir pesadillas. Muchos han estado en terapia durante 20 años, con muy poco alivio. Todavía me acuerdo lo emocionado que estuve cuando la Asociación de Veteranos (AV) nos invitó a Adrienne y a mí a llevar EFT a nuestros soldados. Nos dieron total libertad para dar consulta a estos hombres; de cualquier forma que eligiéramos. Esto sería la máxima prueba en cuanto al poder de EFT. Si lo único que hubiera sido necesario hacer involucraba una diferencia modesta,



aunque notable, en las vidas de estos hombres severamente discapacitados, la mayoría de la gente lo hubiera considerado exitoso. De hecho, EFT hizo mucho más que eso. LA AV no nos pagó. No contaban con un presupuesto de ayuda fuera de sus instalaciones. De

hecho, tuvimos que pagar nuestros propios pasajes aéreos, cuentas de hotel, comidas y transporte. Pero no nos importó. Hubiéramos pagado mucho más solo por tener esa oportunidad. Por lo tanto, este video que veía yo hace un momento representaba un resumen de lo que sucedió durante aquellos 6 días. Una sección tenía que ver con

Rich, quién había estado en terapia durante 17 años por el severo síndrome post traumático que sufría: Más de 100 recuerdos obsesionantes de la guerra, muchos de los cuales él revivía diariamente. b) Una importante fobia a las alturas; agravada por el hecho de haber efectuado más de 50 saltos de paracaídas. c) Insomnio. Le llevaba 3 o 4 horas poder conciliar el sueño cada noche, aún con poderosos medicamentos. Después de usar EFT, cada rastro de estos problemas se desvaneció. Como a la mayoría de las personas, a Rich le fue difícil asimilar estos extraños procedimientos y aceptar que funcionarían, pero estaba dispuesto a intentarlo. Empezamos con su fobia a las alturas y después de aproximadamente 15 minutos con EFT, su fobia había desaparecido. Él lo comprobó al subir varios pisos en un edificio y mirar abajo sobre una escalera de incendios. Para su asombro, no tuvo ninguna reacción fóbica. En seguida, aplicamos EFT a varios de sus recuerdos de guerra más intensos y los neutralizamos al cabo de una hora. Él se acuerda de esos eventos, por supuesto, pero ya no tienen ninguna carga emocional. Enseñamos estas técnicas a Rich (al igual



que tú vas a aprenderlas en este curso) para que él pudiera, por si mismo, trabajar sobre el resto de sus recuerdos de guerra. Después de varios días, todos estaban neutralizados. Ya no le molestaron. Como resultado, el insomnio desapareció y Rich abandonó los

medicamentos para el insomnio (con la supervisión de su médico).

Dos meses después, hablé con él por teléfono y seguía sin problemas. Esa es la verdadera libertad emocional. Es el fin de años de tormento. Es como salir de una prisión. Y, ¡yo tuve el privilegio de

pasarle las llaves! ¡Cielos, qué sensación tan especial! Esta es la promesa de EFT. Domínalo y puedes hacer para ti, y para otros, lo mismo que Rich logró para sí mismo. Luego siguieron Roberto, Gary, Felipe y Ralph. Todos sufrían de recuerdos traumáticos de la guerra. En minutos, EFT proporcionó alivio a sus recuerdos, en los cuales estábamos trabajando. Contemplar sus sonrisas y escuchar su agradecimiento fue una inyección de alegría que solamente las lágrimas pueden expresar. Y entonces vino la entrevista por video con Antonio. Antonio estaba tan asustado por sus experiencias de la guerra que tenía miedo de entrar a un lugar público, como un restaurante, por ejemplo. Tenía miedo de que un soldado vietnamita entrara disparando una metralleta AK47. Antonio se paralizaba tan sólo de pensar en ello. Sabía, por supuesto, que no era lógico, pero esto no disminuía su miedo. Así de fuerte y tormentoso es el SEPT. Después de usar EFT, Antonio nos acompañó a un restaurante y le escuchamos decir, “no tuve ni pizca de ansiedad”. Los tres que formábamos ese grupo: Adrienne, Antonio y yo, nos reímos y bromeamos despreocupadamente mientras cenamos sin prisa en este restaurante, aglomerado con 200 personas. Antonio estuvo completamente relajado. El miedo se había ido. ¡Qué increíble movimiento de energías! El sentimiento de poder hacer tanta diferencia en la vida de alguien es indescriptible. Entonces, durante la entrevista que grabábamos, el se detuvo un minuto y dijo: “Dios me ha bendecido, lo juro. Creo que era mi tiempo de conocer personas como ustedes.” Y allí, sentado en mi sala, es cuando estas lágrimas de felicidad rodaron por mi cara. El valor humano en este curso merece su propia cima de montaña. Tú te puedes elevar a nuevas alturas con EFT. Y, si deseas, lo puedes usar para ayudar a otros al tiempo que amplias tu auto-estima en el proceso. ¿Cuántos agradecimientos te gustaría? No te podría dar mayor recompensa.

Así es que espero que ahora ya sepas lo que me ha motivado a escribir este curso. Es porque Dios me ha bendecido, lo juro. ¡Es mi hora de conocerte! Juntos, construiremos dentro de ti un puente a la tierra de la paz personal. Una vez construido, este puente se

convertirá en una habilidad permanente que puedes usar para difundir libertad emocional y alegría, en ti mismo y en los demás. No te olvides, esto es permanente. Es igual que el oro: no se oxida ni se deslustra ni se vuelve obsoleto. Siempre estará allí para ti. Puede ser que tú y yo nunca nos conozcamos cara a cara, así que tal vez no te podré ver ni conocer la tibieza en tu interior, como hice con Antonio. Nuestra única conexión puede limitarse a este curso. Pero está bien. Cada vez que las personas se unen con el propósito de curar, están haciendo el trabajo de Dios. El amor llena el espacio entre Dios y el individuo (no importa qué tan grande sea ese espacio) y lo ayuda a manifestarse. Dios no requiere que nos conozcamos cara a cara. Tú y yo estamos a punto de iniciar un viaje hacia la libertad emocional. No será igual a nada de lo que hayas experimentado antes. Lo prometo. No es un viaje mítico sobre una alfombra mágica que termina en ilusión. Es un verdadero viaje destinado a darte verdaderos resultados. Igual como sucedió con nuestros veteranos. Ciertamente desarrollarás la habilidad de desechar tus miedos, fobias, recuerdos traumáticos, culpa, enojo, penas, y todas las otras emociones limitantes. Y tampoco llevará años de sesiones dolorosamente lentas y económicamente agotadoras. A menudo, hasta las emociones negativas más severas se desvanecen en minutos. Pero me estoy adelantando. Verás todas las pruebas que necesitas mientras aprendes este curso y aplicas estas técnicas en ti mismo. También conocerás sus limitaciones. EFT no funciona para todo el mundo, pero lo que hace te asombrará. Todavía a mi me asombra y lo he estado haciendo durante años. A propósito, EFT hace mucho más de lo que está mencionado en esta carta. He destapado esta olla tan sólo un poquito, para que eches una mirada adentro. El resto te será dado a conocer mientras hojeas estas páginas.

Atentamente, Gary. H. Craig

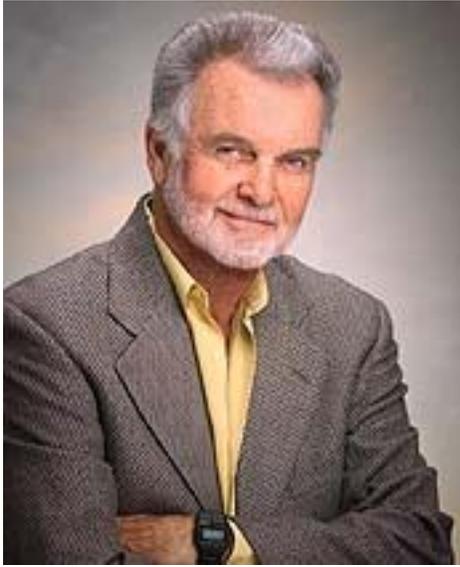
UN REGALO INAPRECIABLE



Un Regalo Inapreciable Una dedicación especial, un agradecimiento, para aquellos pioneros cuyos esfuerzos han ayudado a lanzar EFT. “Estamos en el primer piso de un rascacielos de sanación.” Tú y yo hemos recibido un regalo inapreciable. Desafortunadamente, nunca conoceremos a algunos de nuestros benefactores porque sus contribuciones fueron hechas hace más que 5,000 años. Estas personas brillantes descubrieron y trazaron la pieza central de EFT; es decir, las energías sutiles que fluyen a través del cuerpo. Estas energías sutiles también son la pieza central de la acupuntura y, como resultado, EFT y la acupuntura son primos. Ambas disciplinas están creciendo rápidamente; con el paso del tiempo, están destinadas a tener un papel central en las sanaciones tanto emocionales como físicas. En tiempos más recientes, algunas almas dedicadas han avanzado en el uso de estas técnicas antiguas. Uno de los principales es el Doctor George Goodheart y sus enormes contribuciones al campo de la Kinesiología Aplicada, otro precursor

de EFT. El trabajo del Doctor John Diamond recibe aplausos excepcionales porque, que yo sepa, él fue uno de los primeros psiquiatras en usar y escribir acerca de estas energías sutiles. Sus muchos conceptos pioneros, junto con las ideas avanzadas de la Kinesiología Aplicada, constituyen los cimientos sobre los cuales

este nuevo rascacielos de sanación está siendo construido. El Doctor Roger Callahan, de quién recibí lo que representa mi introducción original a estos procedimientos, merece todo el crédito que la historia le puede dar. Él fue el primero en aportar estas técnicas al público en forma sustancial, y lo hizo a pesar de la abierta hostilidad dentro de su propia profesión. Como podrás apreciar, se



necesitan grandes dosis de convicción para arar a través de las creencias arraigadas en el pensamiento convencional. Sin el fervor misionero de Roger Callahan, podríamos todavía estar sentados teorizando acerca de esta “cosa interesante.” Es sobre los hombros de estos gigantes que me elevo humildemente. Mi propia contribución a este campo de rápida expansión ha sido reducir la complejidad innecesaria que inevitablemente encuentra su camino

dentro de los nuevos descubrimientos. EFT es una versión elegante y sencilla de estos procedimientos que tanto profesionistas y laicos por igual pueden utilizar sobre una amplia gama de problemas. Estamos en el primer piso de un rascacielos de sanación y, por lo tanto, tenemos mucho que aprender. Por esta razón, estoy endeudado a los muchos practicantes de EFT, quienes han contribuido con sus innovaciones a nuestro sitio de red (www.emofree.com). Ellos nos están llevando a nuevos niveles.

LAS CUESTIONES LEGALES

Importante. Favor de leer esto con cuidado. Tu sentido común te diría que tuvieras cuidado de los efectos colaterales de EFT. Pero, resulta que ¡no los hay!:

No se trata de un procedimiento quirúrgico, ni inyecciones, ni pastillas, ni químicos. Nada de manipular o estrujar el cuerpo. Mas bien, hay solamente unos cuantos procedimientos que parecen inocuos y estos involucran golpecitos leves, tararear, contar y girar los ojos para un lado y para el otro.

Ahora bien, más de 100,000 personas han usado EFT y el porcentaje de quejas se mantiene muy por debajo del 1%.

De vez en cuando, alguien podría reportar que siente un poco de náuseas; y, de vez en cuando, otros comentan que se sienten “un poquito peor”. Debido a que estos reportes son tan infrecuentes, no se sabe si fue EFT el que causó el problema en realidad. A propósito, algunas personas sienten náuseas o “empeoran” con la mera mención de su problema particular. Esto sucederá con EFT o sin él.

EFT está todavía en sus etapas iniciales, y tenemos mucho que aprender. Por lo tanto, es posible que estas técnicas sean perjudiciales para algunos. Por eso, debes suponer que estamos todavía en la etapa experimental y deberás usar EFT con la debida cautela.

De acuerdo a esto, incluyo abajo un mensaje importante que proporcioné para la lista de apoyo de e-mail de EFT. Debes leerlo con cuidado.

No te metas en donde no debes de estar!



Este es un mensaje importante y he pasado muchas horas en escribirlo y re-escribirlo para “hacerlo bien”. Afortunadamente, lo que tengo que decir aquí es sentido común obvio y 99% de ustedes ya entienden lo que tengo que decir.

La verdad es que tenemos que usar nuestro sentido común con EFT y NO aplicarlo a personas con problemas serios, A MENOS QUE tengamos la experiencia apropiada para hacerlo. Mientras que nuestra fascinación con estos procedimientos nos da mucho motivo para estar entusiasmados, debemos pesar este entusiasmo en contra de algunas precauciones de sentido común. Permíteme explorar los dos lados de la cuestión.

Primero, uno de los aspectos agradables de EFT (y sus muchos primos) es que, para la gran mayoría de las personas, se le puede aplicar con poco o ningún dolor. Su naturaleza suave ha constituido un estímulo para muchos psicólogos quienes han escrito libros sobre el tema para que la gente laica tenga acceso a estos procedimientos. Y ¿por qué no? ¿Para qué negar acceso público a herramientas que a menudo resultan ser transformadoras respecto de tantas cuestiones que para la mayoría son suaves y fáciles de aplicar?

Por ejemplo, considera que: Los terapeutas están enseñando el proceso a sus clientes, rutinariamente, para que lo puedan usar en casa. Los maestros lo están aprendiendo para usarlo con sus estudiantes. Los entrenadores lo están aprendiendo para usarlo con sus atletas. Los padres de familia lo están aprendiendo para usarlo con sus hijos. Los médicos lo están aprendiendo para manejar el dolor en sus pacientes. Los masajistas lo están mezclando con sus procedimientos cotidianos para obtener resultados duraderos. Los líderes espirituales lo están aplicando para aquellas personas con diversas necesidades. Los quiroprácticos, acupunturistas, y homeópatas están aumentando sus prácticas y enseñan estas técnicas a sus pacientes para uso personal. Y podríamos seguir aumentando esta lista.

No sé, a ciencia cierta, cuantos entusiastas de las estimulaciones de EFT están usando ahora estos procedimientos para beneficio de otros, pero estimo que pasa de los 800,000 y probablemente se ha aplicado más de un millón de veces a nivel mundial. Esto no sucedería, por supuesto, a menos que 1) hubiera resultados

sustanciales, y 2) los peligros percibidos o efectos negativos colaterales fueran mínimos.

Aunque ningún practicante de EFT puede negar ver resultados sustanciales, no todo el mundo está consciente de que “rara vez” PODRÍA HABER efectos negativos colaterales (en ocasiones severos). Permíteme explicar: Algunas personas han sido tan severamente afectadas por un trauma y/o abusadas durante sus vidas que han desarrollado graves problemas psicológicos, tales como personalidades múltiples, paranoia, esquizofrenia y otros graves trastornos mentales. A pesar de que EFT ha sido útil aún en casos tan severos, EN ESTAS INSTANCIAS, DEBE SER APLICADA SOLAMENTE POR UN PROFESIONAL CALIFICADO CON EXPERIENCIA EN ESTOS TRASTORNOS. ¿Por qué? Porque algunos de estos pacientes experimentan “abre acciones”* bajo las cuales se descontrolan. Durante estos episodios, pueden hacerse daño a si mismos y a otros, y pueden necesitar ser sedados o ser hospitalizados. Esto, obviamente, no es ningún lugar para el novato, no importa cuán entusiasmado pudiera estar con las técnicas de estimulación o los golpecitos. (“abre acción” o catarsis, término utilizado en psicología que significa liberación de una emoción o complejo reprimido).



Incidentalmente, no sabemos si los golpecitos realmente causan tales abre acciones o si es solamente el recuerdo de los asuntos problemáticos que precipita tales problemas. De todas maneras, si no tienes experiencia en estas áreas, por favor no incursiones en donde no debes de estar.

¿Con cuanta frecuencia suceden estas abre acciones? En un hospital psiquiátrico son comunes. En la sociedad cotidiana, son raras. Recientemente llamé a varios profesionales los cuales han manejado una amplia variedad de problemas emocionales, y me

enteré que menos de 1 en 1,000 clientes habían experimentado una abre acción severa.

Este porcentaje mínimo se da solamente como perspectiva. No es para sugerir que los que usan EFT deben “jugar al azar” y “aventurarse a lugares en donde no deben de estar”. Al contrario, un novato en EFT debe usar el sentido común y **NO INTENTAR ALIVIAR PADECIMIENTOS QUE ESTÉN MÁS ALLÁ DE SU CAPACIDAD O DE SU EXPERIENCIA.**

Conozco muy bien la frase “¡Pruébalo con todo!” Esta frase aparece en el manual de EFT, en el curso de EFT y en nuestro sitio de red. Su propósito, por supuesto, es abrir nuestras mentes a las posibilidades de EFT. No es una licencia para acciones irresponsables. Afortunadamente, las personas interpretan esto dentro de un contexto razonable y no usan EFT, por ejemplo, para hacer que alguien se lance del Edificio del Empire State (en Nueva York).

En algunas ocasiones, las personas que tienen una vivencia con EFT lloran o muestran otras formas de aflicción, las cuales acompañan determinado recuerdo preocupante. En otras ocasiones, algunos dolores físicos “empeoran”, por lo menos, temporalmente. El profesional eficiente y experimentado sabrá que estas experiencias son normales y aplicará EFT en forma apropiada para su resolución. Nuevamente, cuando ocurren estas reacciones, el sentido común debe prevalecer. Si el que practica EFT no tiene la capacidad, debe referir a su cliente a alguien con más experiencia.

Abrazos, Gary

De acuerdo con esto, los siguientes enunciados de sentido común constituyen un acuerdo legal entre nosotros. Por favor, lee estos enunciados con cuidado.

- Adrienne y yo no somos psicólogos, ni terapeutas y no tenemos ninguna licenciatura ni preparación formal en un entorno

universitario (otro que no sea mi título de Ingeniero egresado de la universidad de Stanford).

- Somos Entrenadores en Realización Personal, y nuestra misión es traer herramientas de realización personal a la atención de otros.
- Nuestra búsqueda es espiritual y, de acuerdo a esto, los dos somos ministros debidamente ordenados.
- Este curso toma la forma de una demostración cabal respecto de una herramienta de mejoramiento personal muy impresionante. No es una capacitación en psicología ni psicoterapia.
- Sujeto a las otras provisiones de este acuerdo, puedes usar EFT en ti mismo y con otros.
- Adrienne y yo no podemos y no tomaremos responsabilidad por lo que tú harás con estas técnicas.

Por lo tanto, tú estás obligado a tomar responsabilidad completa por tu propio bienestar emocional y/o físico, tanto durante como después de tomar este curso.

- También tienes la obligación de instruir a otros a quienes enseñas EFT a tomar completa responsabilidad de su bienestar emocional y/o físico.
- Debes estar de acuerdo en alejarnos de cualquier culpa a Adrienne y a mi, y a cualquier persona involucrada con EFT y de evitar cualquier reclamación hecha por alguien a quién buscas ayudar con EFT o a aquellos a quienes enseñas EFT.
- Te recomendamos usar estas técnicas bajo la supervisión de un terapeuta calificado o un médico.
- No intentes usar estas técnicas para tratar de resolver un problema en donde tu sentido común te dice que no es apropiado.

Si no estás de acuerdo con lo anterior o no puedes cumplir, por favor, empaqueta todos estos materiales ahora mismo y envíalos a

nuestras oficinas para que recibas un reembolso. De lo contrario, tenemos un acuerdo y mis expectativas son que vas a vivir siguiendo estos lineamientos.

Estoy muy consciente de que lo antes mencionado tiene sentido común, y te ofrezco disculpas si te estoy hablando como si fueras un niño de 12 años. Lo hago solamente porque mi abogado insiste en ello.

Suficiente.

Sigamos adelante.

LO QUE PUEDES ESPERAR DE ESTE CURSO

Libertad Emocional – Sencillez – Escepticismo Saludable

Historias de Casos – Repetición .

Tal vez debería ser un poco más humilde, pero creo que EFT cambiará tu mundo dramáticamente.



Sé que puede parecer un poco exagerado en este momento, pero estas técnicas podrían competir en importancia con la Declaración de Independencia. Para algunas

personas es su Declaración de Independencia. Por independencia, quiero decir libre de emociones negativas. Es decir, la libertad que te permite florecer y vencer cualquier obstáculo que te impida realizarte a capacidad plena.

Es decir, libertad de años de dudar de ti mismo: llámese renuencia o dolor por la pérdida de un ser querido o enojo o recuerdos negativos que involucren violación u otras formas de abuso.

Libertad para ganar mejores ingresos, para hacer estas llamadas de negocio que tanto deseas, para iniciar una nueva empresa, para mejorar tu calificación en el golf, para bajar de peso, para acercarte a las personas con facilidad o convertirte en un gran conversador, un cantante o una estrella.



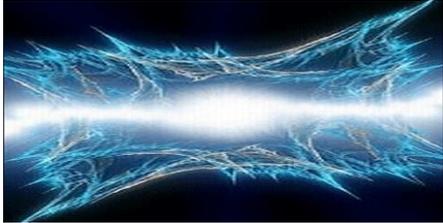
Es decir, estar libre de la ansiedad que te causa ingerir esas pastillas, beber ese alcohol, fumar esos cigarrillos o saquear aquel refrigerador.

Libertad para expresar tu amor fácilmente y para caminar sobre este planeta con gracia y confianza.

Es decir, estar libre de esos miedos intensos o vivir sin fobias o ansiedad o ataques de pánico o padecer el síndrome de estrés post-traumático (SEPT) o tener antojos adictivos o depresión o culpa. Como dije, creo que EFT cambiará tu mundo dramáticamente.

- Con EFT no hay ningún rollo largo y cansado relacionado con “Cuéntame tu vida”.
- No hay pastillas.
- No hay por qué revivir eventos traumáticos del pasado.
- EFT no toma meses ni años.
- Solamente te toma una fracción de tiempo y a menudo se hace en minutos.

Las personas simplemente van más allá de su bagaje emocional, usualmente de manera permanente, y viven sus vidas más efectivamente.



EFT está basado en el siguiente descubrimiento: los desequilibrios en el sistema energético del cuerpo tienen efectos profundos en la psicología personal de uno.

Corregir estos desequilibrios, para lo cual deberás dar leves golpecitos en ciertas partes del cuerpo, a menudo conduce a remedios rápidos. Por rápido, quiero decir que ¡la mayoría de los problemas desaparecen en minutos! (Este es especialmente cierto cuando reduces los problemas a eventos negativos específicos en tu vida. Más acerca de esto en las siguientes páginas).

Esto está demostrado repetidamente en las historias de casos y sesiones en vivo que se incluyen en este curso. Unos cuantos problemas llevan más tiempo, tal vez dos o tres sesiones breves. Los más difíciles pueden requerir desde unos días hasta varias semanas pero, afortunadamente, constituyen una minoría.

Este curso no pretende enseñarte cada detalle respecto de estos descubrimientos. Eso llevaría cientos de páginas y requeriría que sondearas en áreas tan altamente técnicas como la física cuántica y los campos morfo genéticos. Eliminamos todo eso aquí y proporcionamos una versión sencilla, altamente factible, para el ciudadano común y corriente.

Tomar este curso es como aprender a conducir un auto. No tienes que saber toda la física, química o ingeniería de un automóvil para aprender a manejarlo. Pero sí necesitas saber acerca del acelerador, el freno, el volante, y la caja de velocidades. Conociendo lo anterior, puedes conducir con facilidad a través de la mayoría de los caminos.

Mi propósito aquí es reducir un tema muy complejo a unos cuantos procedimientos sencillos, fáciles de entender (acelerador, freno, etc.). Mientras más cortos y más concisos te los presente, más fáciles te serán para aprender y utilizar. Y tú pague por un procedimiento a) fácil de usar y b) tan poderoso que pueda realzar tu rendimiento personal. Por lo tanto, este curso está salpicado de ejemplos, procedimientos, y metáforas, para que cada parte del proceso EFT sea claro y obvio.

ESCEPTICISMO SANO



Una innovación usualmente encuentra escepticismo porque viola las creencias de las personas; EFT revoluciona casi todas las creencias existentes acerca de la psicología y la curación emocional. En algunos círculos, los remedios rápidos para problemas emocionales “difíciles” son considerados imposibles, y quienquiera que pretenda hacerlos es rápidamente tachado de charlatán. “A final de cuentas,” dice la creencia, “estas cosas están profundamente arraigadas en los individuos, por lo tanto, deben llevar mucho tiempo para ser remediadas.”

Las creencias son muy poderosas. Peleamos guerras por ellas. Les construimos monumentos. La medicina, la psicología, y los sistemas políticos están contruidos sobre ellas. Pero, ¡ay de mí!, a veces no son verdad. Nada más pensamos que lo son. A veces creemos en los cuentos de hadas.

Si tu reacción a las promesas hechas en las páginas anteriores incluye una actitud de “Es demasiado bueno para ser verdad” o

cualquier cosa por el estilo, entonces probablemente ya he violado tus creencias. Esto es saludable y hay que esperarlo. Hay que sujetar las nuevas ideas a un examen riguroso.

Tienes en tus manos una convicción mayor. Como te darás cuenta, está basada en el más firme de los principios científicos. Pero como es tan dramáticamente diferente de la “sabiduría convencional”, se la recibe, consistente y entendiblemente, con escepticismo.

EFT no está solo en esta situación; otras innovaciones han encontrado actitudes similares. He aquí unas citas de la historia:

-“Las máquinas de volar más pesadas que el aire son imposibles.”

Lord Kelvin, Presidente de la Sociedad Real

-“Todo lo que se puede inventar ya ha sido inventado.”

Charles H. Duell, Director de la Oficina Estadounidense de Patentes, 1899

-“Las mujeres sensatas y responsables no quieren votar.”

Grover Cleveland, 1905

-“No hay ninguna probabilidad de que el hombre pueda explotar el poder del átomo.”

Robert Milikan, Nobel Laureado en la física, 1923

Pero aún si no tienes nada de escepticismo y aceptas esto rápidamente y con entusiasmo, como yo lo hice, te garantizo que te vas a topar con el escepticismo de otros a quienes estás tratando de ayudar. ¿Cómo es que sé esto? Años de experiencia. Sin embargo, no hay que criticar este escepticismo, aunque sí entenderlo porque tiene unas características únicas en cuanto al formato de EFT. Veamos un ejemplo. En muchas ocasiones, he demostrado estas técnicas (a recién llegados) desde un podio o frente a un grupo de asistentes en donde he pedido la presencia de 5 o 10 voluntarios de la audiencia. En los siguientes minutos, al menos 80% de ellos tienen

reducciones mayores obvias, o eliminaciones totales de problemas físicos y emocionales. Se disminuyen los miedos, se van los dolores de cabeza, se elimina la constricción en la respiración, y el trauma emocional desaparece. Entonces, yo pregunto a la audiencia, “¿Quién aquí está escéptico acerca de esto?” Invariablemente, al menos la mitad de las manos suben. Entonces les pregunto si creen que los cambios que hicieron estas personas fueron reales; generalmente están de acuerdo que los cambios fueron reales. Después de todo, las personas que hicieron los cambios usualmente son desconocidas para mi y para el resto de los presentes. “Entonces, ¿por qué son escépticos?”, les pregunto. Y entonces recibo una lluvia de razones respecto de por qué funcionó:

a) Me dicen que hipnotizo a la gente. Esto es interesante porque no sé absolutamente nada acerca de la hipnosis, ni tampoco lo sabe la gente que ofrece la razón.

b) Me dicen que es solamente pensamiento positivo. Aunque ellos nunca han visto antes que el pensamiento positivo haga esta clase de cambios tan rápidamente.

c) Me dicen que la gente simplemente quiso superar sus problemas. Era simplemente cuestión de “mente sobre materia”. Entonces, ¿por qué no superaron sus problemas antes de subir al escenario?

d) Me dicen que no durará porque no hay tal cosa como un “arreglo rápido”. Sin embargo, ellos toman drogas como penicilina para “curar rápidamente” otros padecimientos.

e) Me dicen que las técnicas fueron distracciones para ocupar la mente de las personas respecto de sus problemas. Esto hace caso omiso del hecho que los individuos “se están sintonizando con” su problema para que funcione EFT. Es el contrario exacto de la distracción.

Pues bien, aquí está lo que es realmente fascinante acerca de este fenómeno: ninguna de las razones dadas incluyen EFT. ¿EFT o las

Técnicas de Liberación Emocional, de alguna forma, quedan excluidas de la lista de posibilidades!

Que reacción tan extraña. Tú dirías que la gente, después de ver estos beneficios incuestionables, me bombardearía con preguntas en cuanto a cómo funcionan las técnicas para que pudieran entender mejor el proceso. Más bien, ellos tienden a hacer caso omiso al proceso y ofrecen otras explicaciones. No me preguntan qué es lo que sucedió, al contrario, son ellos los que me explican. Cada quién mete mano en su propia “caja de conocimientos” y experimentan y relacionan lo que acaba de suceder con lo que ya “saben” que es verdad. EFT no está en aquellas cajas (todavía) y por lo tanto, tienen dificultad para hacer este enlace. Ahora sé cómo se sintieron los científicos de hace unos siglos cuando trataron de explicarle a aquellos que creían en una tierra plana que el mundo era redondo.

Casi nunca escucho a alguien decir: “Ah...es como dijiste: Equilibraste el sistema energético mientras ellos estaban sintonizados al problema y por lo tanto eliminaron la causa.” Pero esto fue lo que sucedió. Y es exactamente lo que durante la última media hora estuve explicando a mi auditorio que sucedería. Es la única cosa que sucedió durante los pocos minutos que estos voluntarios estuvieron en el escenario, y es la única cosa que llevó al cabo los cambios.

Solía ser crítico acerca de esto y pensé que la gente estaba siendo combativa, terca, y tonta. “¿Por qué es que no pueden ver lo obvio?” me repetía con frecuencia. Pero entonces me di cuenta que la gente no estaba siendo combativa, terca o tonta, porque esta reacción vino de gente de todo tipo de estratos culturales y económicos. No importó si eran choferes de camión o tenían un doctorado. Algunas de mis amistades más cercanas simplemente rechazaron estos resultados increíbles con explicaciones y se rieron de lo “tonto” del proceso. A menudo, incluso las personas que están haciendo cambios en su evolución de conciencia darán crédito a otra cosa que les pida crear los cambios. Y usualmente es algo totalmente no-

relacionado, como un temblor reciente o un aumento de salario que acaban de recibir. Fíjate, no niegan el cambio ocurrido o qué sucedió mientras practicaban EFT. Simplemente no lo pueden relacionar con las técnicas de los golpecitos. Para ellos, no tiene sentido. Debe de haber otra explicación. El Dr. Roger Callahan, de quién recibí mi introducción inicial a estos procedimientos, lo llamó el problema CUMBRE.

Repito, no es que quiera criticarlo. Pero es importante observar y entender por qué sí sucede con gran frecuencia. De hecho, la mayoría de las personas lo experimentan y es muy probable que tú estés dentro de ese grupo. Por eso te digo: si no estás consciente de ello, lo podrías rechazar, dar “explicaciones” y dar la espalda a tu boleto a la libertad emocional y a todos los beneficios que ofrece para mejorar tu vida.

Otra razón por la que se presenta el escepticismo en las personas es que EFT les parece raro. Quiero decir de veras, realmente raro. Estas técnicas te tendrán hablando solo, girando los ojos en círculos imaginarios en el aire y tarareando una canción mientras das golpecitos en varias partes de tu cuerpo. Ni siquiera se parecen -en lo más mínimo- a la psicología, tal como la mayoría de la gente la conoce, y puede estar muy distante de tu sistema de creencias. Sin embargo, si entiendes la lógica detrás de todo, estas técnicas se vuelven obvias. Y te puedes preguntar por qué no fueron descubiertas antes.

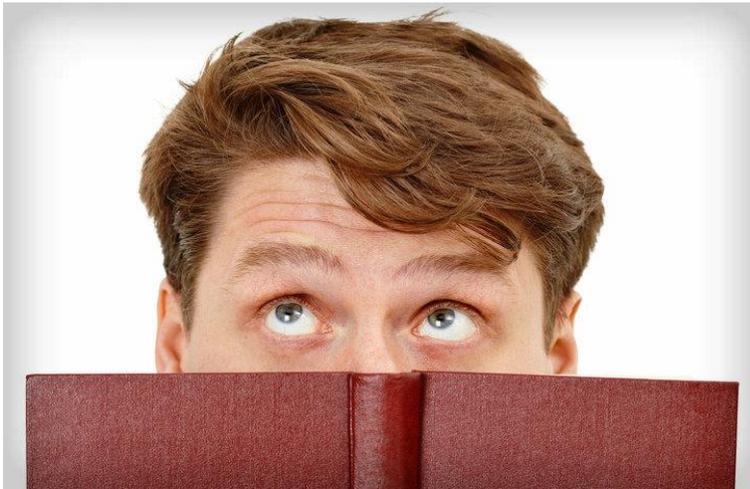


Una vez dicho esto, aquí hay una desviación interesante. No tienes que creer en estas técnicas para que ellas funcionen. Algunas personas creen erróneamente que EFT consigue resultados simplemente porque la gente cree en el sistema. Esta es una conclusión particularmente extraña porque usualmente la manifiestan personas totalmente escépticas. El hecho es que las personas rara vez creen en estas técnicas al principio. Casi siempre muestran escepticismo,

al menos, en cierto grado. A pesar de la acostumbrada falta de fe por los métodos recién llegados, los resultados logrados por EFT ocurren constantemente, sin mostrar disminución. Las personas que lo practican mejoran a pesar de su escepticismo.

EJEMPLOS SOBRE ALGUNAS HISTORIAS

De niño estaba fascinado por el juego del béisbol, y solía soñar con jugar para los yanquis de Nueva York. Batear me parecía algo ¡tan fácil!. Nada más te paras en la base y le pegas a la pelota cuando te la lancen. Pegar un hit es, por supuesto, una habilidad, y se necesita experiencia para volverse un experto. Mientras más pelotas rápidas, curvas y con efecto veas, mejor te vuelves. Lo mismo sucede con EFT.



Memorizar la parte mecánica de EFT es fácil. Aplicarlo es igualmente fácil y te puedes volver un experto después de unos cuantos intentos. Sin embargo, si quieres dominarlo, necesitarás estudiar los videos que presentamos para el curso básico de EFT, (así

como el resto de los videos especializados) y utilizarlo en una amplia variedad de problemas (pelotas rápidas, curvas y con efecto) para perfeccionar tu habilidad. En una palabra, necesitarás más capacitación y experiencia de la que estás recibiendo en este manual. Tal vez la mayor limitación que encontrarás al usar EFT es no reconocer qué tanto puedes hacer con esta herramienta. Esta es una de las razones por las que en este curso te estoy inundando con

historias sobre diversas situaciones y todas están integradas en el manual. Sobre todo, tenemos muchas horas grabadas en los videos.

Estas sesiones grabadas son fundamentales para que puedas llegar a dominar estas técnicas, porque sacan a EFT “fuera de la página impresa” y exhiben su efectividad en la vida real. Por favor, estúdialas detalladamente. Son casos verdaderos hechos con personas reales que muestran problemas reales. Esto te ayudará a ampliar tus horizontes.

Serás testigo de eventos en los que algunas personas superan problemas que han tenido toda su vida en tan sólo unos minutos, mientras que otras requieren persistencia.

Otra razón por la que te estoy sumergiendo en tantas historias, es que te quiero mostrar los resultados de tantas personas que han obtenido cambios dramáticos usando EFT, que ya no te será posible mostrarte como un escéptico. Hasta el más acérrimo escéptico no podrá soportar esta catarata de evidencia tan obvia. EFT es todo lo que digo que es... y más.

REPETICIÓN



Soy alguien que cree totalmente en la repetición. Se trata de la más respetada herramienta de aprendizaje en el planeta y la uso inexorablemente. Mientras más esté uno expuesto a algo más fácil lo aprenderá. Es por ello que me vas a escuchar decir lo mismo desde diferentes ángulos en este curso. Repetidamente incluyo los mismos conceptos en este manual, en los videos y las audio cintas.

Si te cansas de escuchar una idea repetidamente... da las gracias. Eso significa que has aprendido el tema tan bien que ahora ya te aburre un poco. Eso es mucho mejor que estar expuesto a una idea tan sólo una vez y no haberle dado entrada a tu memoria. En virtud de la gran importancia de estas técnicas para tu calidad de vida, te

haría un pésimo servicio si no machacara estas importantes ideas hasta que te las aprendas. Así que... Repito. Espera muchas repeticiones en este curso.

LA CIENCIA DETRÁS DE EFT

- Un Ingeniero mira la Ciencia de la Psicología - El sistema energético del Cuerpo.
- La primera experiencia del Dr. Callahan.
- El Enunciado del Descubrimiento - el concepto de 100% reparación.

UN INGENIERO MIRA A LA CIENCIA DE LA PSICOLOGÍA

Este curso está escrito por un ingeniero de Stanford. No soy psicólogo con una larga lista de iniciales después de mi nombre. La gente me llama Gary y no Dr. Fulano de Tal.

Si eres un pensador convencional, esto te podría molestar. Después de todo: ¿Qué derecho tiene un ingeniero de entrometerse en el campo de la psicología? Las ciencias físicas y las ciencias de la mente parecen no tener nada en común. Es cierto. Pero hace 40 años, me di cuenta que la calidad de la vida de un individuo se puede relacionar directamente con su salud emocional. La salud emocional es el cimiento debajo de la auto-confianza, y la autoconfianza es el trampolín hacia lograr resultados positivos en cada camino de la vida. Esta no es una idea nueva, por supuesto. Casi todo el mundo está de acuerdo con ella, y la sección de auto-ayuda en cada librería está repleta de libros sobre el tema.

Mucha gente da por hecho esta idea y, de vez en cuando, lee un libro o asiste a un seminario relacionado con el tema. Pero yo lo tomé en

serio...muy en serio. Ya que voy a pasar unas décadas en este planeta, mejor hacerlo teniendo una experiencia alegre para mi y para otros. Así fue como inicié una búsqueda de 40 años para encontrar las herramientas que ayudarían a muchos en este aspecto. Leí todos esos libros y gasté miles de dólares en seminarios y grabaciones. Investigué cada idea que pude encontrar con el entusiasmo de un reportero de periódico en busca de “la nota grande”. Hablé con psiquiatras, psicólogos y psicoterapeutas de todo tipo para saber cuál funcionaba. EFT es, por mucho, la herramienta más fascinante, la que brinda las mayores recompensas, la más efectiva que jamás he encontrado para el auto mejoramiento.

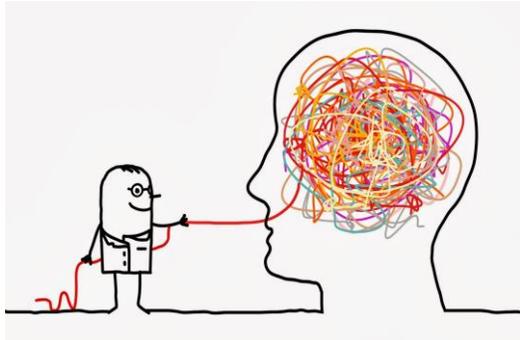
Muestra lo que dice (es fiel a sus conceptos) y, en verdad, proporciona una liberación respecto de las emociones negativas.

Pero me estoy adelantando. Quiero trazar algunos puntos de partida relacionados con mi búsqueda porque forman una base importante para que puedas edificar tu introducción a este ingenioso descubrimiento.

En primer lugar, te adelanto que yo nunca he ejercido formalmente mis conocimientos como ingeniero. Siempre he elegido profesiones orientadas hacia los seres humanos y, al mismo tiempo, he seguido mi verdadera pasión como entrenador en técnicas de realización personal. Pero esto no quiere decir que no fui influenciado por mi capacitación científica. En verdad, esa capacitación me condujo a múltiples herramientas personales de transformación. Te diré una cosa, la ingeniería es una ciencia EXACTA. Es muy práctica. Dos más dos tienen que sumar 4. Hay una razón para todo. La lógica tiende a regir el pensamiento de un ingeniero.

Entonces, cuando inicié mi búsqueda para encontrar herramientas de mejoramiento personal, llevé esa conciencia conmigo. Para mi, una herramienta tenía que tener sentido, tenía que ser práctica, tenía que ser científica. En una palabra: si no funcionaba en el mundo real, no me interesaba.

Así es que empecé a leer aquellos libros y asistir a seminarios acerca de la psicología. Era lo “lógico” para mi. Pero la psicología para mi fue un rompecabezas. Estaba buscando la misma lógica y precisión con las cuales estaba acostumbrado a actuar como ingeniero. Después de muchos años de sondear la institución que se llama psicología, te puedo asegurar que la ciencia de la ingeniería y



la ciencia de la psicología tienen muy poca relación la una con la otra. En la superficie, la psicología parece ser muy científica. Hay laboratorios en casi todas las universidades de prestigio en los Estados Unidos dedicados a la investigación sobre cuestiones psicológicas. Se presentan teorías, y

son probadas rigurosamente. Se efectúan estudios “controlados” para asegurar que los hallazgos sean válidos. Estos estudios entonces forman la base de carretadas de papeles profesionales escritos por los practicantes más reconocidos en el campo. Todo parece muy impresionante, y en muchas formas, lo es. Toda esta investigación sí descubre aspectos valiosos de nuestro proceso de pensar y de nuestras conductas. Son usados eficazmente en ventas y en los anuncios comerciales, y en muchos otros campos. Pero la gran mayoría de ellos hacen muy poco para dar a la gente alivio rápido y de larga duración respecto de sus problemas emocionales.

Sé que esto suena un poco irreverente, y no es mi intención faltar el respeto a nadie. Pero, de acuerdo a las normas de un ingeniero, lo que acabo de decir es un enunciado muy acertado. Hay algunas excepciones, por supuesto, pero la gran mayoría de las técnicas convencionales tienen calificaciones de pista muy bajas. Entiende, por favor, que esta no es una crítica hacia los psicoterapeutas. Encuentro que los miembros de aquella profesión están entre las personas más dedicadas sobre la tierra, y cuento a muchos de ellos entre mis amistades. Son individuos que se preocupan, que tienen preocupaciones muy grandes respecto de sus pacientes. Trabajan

largas horas y están constantemente buscando nuevas formas para mejorar las herramientas que recibieron originalmente para trabajar. EFT es una herramienta para integrar en la “caja de herramientas de cada quien que también puede utilizar para ayudar a otros”. Esta herramienta contiene un componente científico. Aquel componente complacería hasta el ingeniero más exigente. Va a mejorar la actividad de cualquier terapeuta.

Algunas personas reciben terapia durante meses o años para aliviar sus miedos, enojos, culpa, dolor, depresión, recuerdos traumáticos, etc., y avanzan muy poco o nada. Así que cambian de terapeutas con la esperanza de que alguien más tenga “la respuesta.” Los resultados son a menudo los mismos. Cambian de nuevo, una y otra vez. Gastan tiempo. Pasan por sesiones emocionalmente dolorosas. Y si algo positivo sucede con estas personas, parece que no es mucho.

Lo anterior me pareció un poco curioso. Para mí, había algo obviamente malo con los métodos utilizados, porque:

- 1) no estaban funcionando (al menos según mis normas), y
- 2) eran dolorosamente lentos.

Entonces, pregunté a terapeutas y a pacientes “¿Por qué lleva tanto tiempo lograr tan sólo un poquito?” Variaron las respuestas, por supuesto, pero por lo general tenían que ver con algo como lo siguiente:

- *“Bueno, el problema está profundamente arraigado” o*
- *“Es una cicatriz muy profunda”, o*
- *“No sabemos exactamente por qué. Tú sabes que estamos tratando con los misterios de la mente.”*

Mi mente de ingeniero inmediatamente tiró estas respuestas a la basura, como formas convenientes para justificar, o racionalizar los métodos que no lograban resultados. Pero, sonaron bien para la

mayoría de las personas. Les parecían razonables. Así que fueron aceptadas y seguidas. Además, ¿qué más se podía hacer? Las respuestas reales no estaban disponibles.

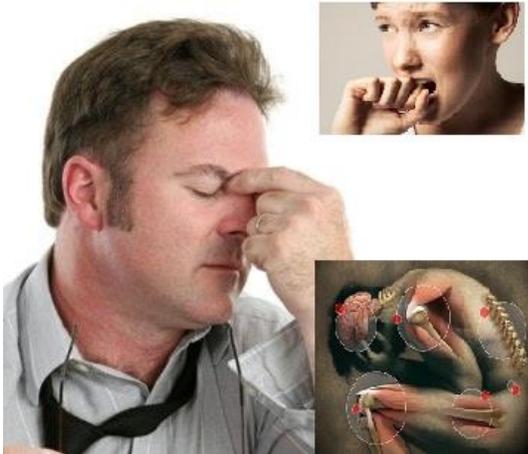
Igualmente, no quiero sugerir aquí que nadie recibe ayuda o alivio a través de una terapia. Eso simplemente no es. Algunos sí obtienen resultados. Pero, en general, se trata de una de las ciencias más lentas, más poco efectivas sobre la tierra.

Para este ingeniero, el único laboratorio científico que cuenta en el mundo real, y hay solamente un criterio respecto de si una teoría psicológica es válida o no, es el siguiente enunciado: ¿Funciona para el cliente? Por ejemplo, si un ingeniero diseña una computadora, debe trabajar en el mundo real y debe trabajar perfectamente. De otra forma, los clientes la devolverían pronto exigiendo un reembolso, y además, pueden mandar una carta muy desagradable. En la salud emocional, sin embargo, si un método parece funcionar de vez en cuando, (mientras que no sea demasiado radical) a menudo está siendo pregonado como un adelanto importante, y el descubridor del método se enriquece escribiendo libros y dando charlas. Interesante, pero así es.

En los primeros años de mi búsqueda sobre el mejoramiento personal, consideré cursar algunos en psicología. Pero entre más estuve expuesto a aquel campo, mas concluí que hacer esto sería una desventaja. ¿Por qué? Porque tendría que aprender acerca de métodos que no funcionaron -al menos- según mis normas. Simplemente no pude ver el mérito de estudiar tanto para aprender algo que, para mí, tenía un valor cuestionable. Me distraería, paradójicamente, de mi verdadera meta de encontrar herramientas de mejoramiento personal que funcionan.

Con el pasar de los años, descubrí una lista de herramientas que usé para mí y enseñé a otros. Ninguna de ellas, incidentalmente, vinieron de libros de texto de psicología. Todas fueron bien recibidas y efectivas cuando se las aplicaba. Una de las herramientas más efectivas que encontré fue la Programación Neuro Lingüística

(también conocida como PNL). Me metí profundamente en ella y me volví un experto. Me certifiqué como Practicante Maestro y ayudé a mucha gente con ella. Recomiendo que cualquiera que se interese en el mejoramiento personal la estudie. Entonces, mi búsqueda para el mejoramiento personal dio un mega-salto a un nivel nuevo. Me hablaron de un psicólogo en California del Sur, el Dr. Roger Callahan, quién estaba dando alivio a personas con miedos intensos (fobias) en minutos. Entonces, siempre inquieto, lo llamé inmediatamente para indagar sobre sus métodos. Me dijo que sus métodos no estaban limitados a fobias nada más. Se aplicaban a todas las emociones negativas.



Eso incluía depresión, culpa, enojo, dolor, trastorno de estrés post-traumático (TEPT) y cualquier otra emoción negativa que pudiera yo nombrar. Además, el método usualmente llevaba solamente minutos para ejecutar y el resultado solía ser permanente.

Por un lado, estaba entusiasmado respecto de sus afirmaciones. Pero, debo admitir que también tenía cierto escepticismo. El enunciado sonaba un poquito grandilocuente, aún para mí. Pero, yo seguía escuchando. Entonces me dijo que el método consistía en dar golpecitos con las yemas de los dedos en los puntos terminales de los meridianos energéticos del cuerpo. “¿Quieres decir, meridianos como en la acupuntura?” “Exactamente,” contestó. “Hmm”, pensé. “Eso es un poco raro.”

Aquí había un individuo que se había doctorado y que hacía afirmaciones inesperadas, a la vez que trataba de explicarlas en términos de las cantidades sutiles de electricidad que circulan a través del cuerpo. Para mí, la psicología y la electricidad parecían muy distantes, sin embargo, de todas formas compré algunos de sus videos para ver una demostración. Me quedé pasmado por lo que vi.

Clara y obviamente, la gente estaba superando las emociones más intensas, y lo estaban haciendo en minutos, y los resultados eran de larga duración.

Nunca había yo visto algo parecido, en ninguna parte. Hasta ese momento no vi la conexión entre las emociones y el sistema energético del cuerpo, pero me parecía que era algo científico. Tal vez estaba yo a punto de encontrar un acercamiento verdaderamente científico a la psicología. En realidad, eso es lo que encontré.

La verdadera causa de todas las emociones negativas está involucrada con el sistema energético del cuerpo. Este es un concepto importante, que transforma el paradigma, aunque suena un poco extraño. Pero la prueba está en los resultados. Para mí, el único laboratorio que cuenta es el mundo real y allí es dónde estas técnicas se destacan. Tú veras eso repetidamente a través de las grabaciones en vivo incluidas en este curso. La velocidad, eficiencia y naturaleza de larga duración de estas técnicas va mucho más allá que cualquier cosa que hubiera encontrado en 40 años de intensa búsqueda.

Este descubrimiento es el motor que maneja EFT. Sin ello, este curso no existiría. Por lo tanto, para contar con tu comprensión, necesitamos enfocarnos un poquito sobre aquel sistema energético vital.

EL SISTEMA ENERGÉTICO DEL CUERPO

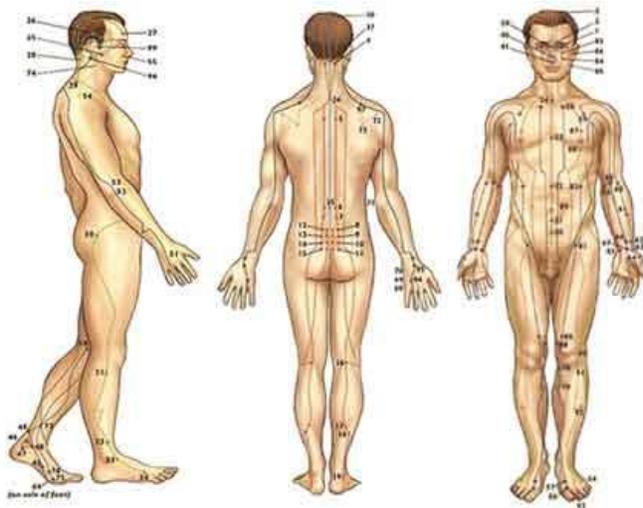


Nuestros cuerpos tienen una naturaleza profundamente eléctrica. Cualquier curso inicial de anatomía cubre esto. A veces, cuando caminas por una alfombra y el contacto hace que ocurra una fricción, podrás ver la electricidad estática que se descarga desde la punta de tu dedo, o salen chispas al tocar otro objeto. Esto no sería posible si tu cuerpo no tuviera una

naturaleza eléctrica. Si tocas una estufa caliente sentirás el dolor instantáneamente porque ha sido transmitido eléctricamente a lo largo de los nervios, hasta tu cerebro. El dolor viaja a la velocidad de la electricidad y es por eso que lo sientes tan rápidamente. Los mensajes eléctricos fluyen constantemente a través de tu cuerpo para mantenerlo informado de lo que sucede. Sin esta energía, no podrías ver, oír, sentir, saborear u oler.

Otra pequeña evidencia en cuanto a la existencia de la electricidad (energía) en el cuerpo es a través de un electroencefalograma (EEG) y de un electrocardiograma (EKG), El EEG graba la energía eléctrica del cerebro y el EKG graba la actividad eléctrica del corazón. Estos dispositivos han sido usados por la ciencia médica durante décadas. Son aquellos que ves en las series de televisión que muestran historias que ocurren en los hospitales, son aquellos aparatos conectados a pacientes moribundos. Cuando la pantalla deja de hacer “bip”, el paciente está muerto.

Nuestros sistemas eléctricos son vitales para nuestra salud física. ¿Qué podría ser más obvio? Cuando la energía deja de fluir, nos morimos. Pregunta a tu doctor, es algo que nadie disputa. De hecho, la civilización lo ha sabido durante milenios.



Hace alrededor de 5,000 años, los chinos descubrieron un sistema complejo de circuitos de energía que corren a través del cuerpo. Estos circuitos de energía o Meridianos, como los llaman en Oriente, constituyen el centro de las prácticas orientales de salud y forman la base de la acupuntura moderna, la acupresión, y una

amplia gama de otras técnicas. Esta energía viene a través del cuerpo y es invisible al ojo humano. No se puede ver sin un equipo de

alta tecnología. De igual manera, tú no puedes ver la energía fluyendo a través de un aparato de televisión. Sin embargo, por sus efectos tú sabes que está allí. Los sonidos e imágenes son tu evidencia siempre-presente de que el flujo energético existe.

De la misma manera, EFT te da evidencia impresionante de que la energía fluye en tu cuerpo porque proporciona los efectos que te hacen saber que está allí. Simplemente, al golpear levemente sobre las puntas terminales de tus meridianos energéticos, puedes experimentar algunos cambios profundos en tu salud emocional y física. Estos cambios no ocurrirían si no existiera un sistema energético.

La ciencia médica occidental tiende a enfocarse en la naturaleza química del cuerpo, y no ha puesto mucha atención en estos flujos sutiles, pero poderosos, hasta en años recientes. Sin embargo, sí existen, y están atrayendo un grupo creciente de investigadores. Si gustas puedes leer los siguientes libros para más detalles:

** Becker, Robert O. y Seldan, Gary, El Cuerpo Eléctrico, Morrow, NY, 1985

** Becker, Robert O, Corrientes Cruzadas, Tarcher, NY, 1992

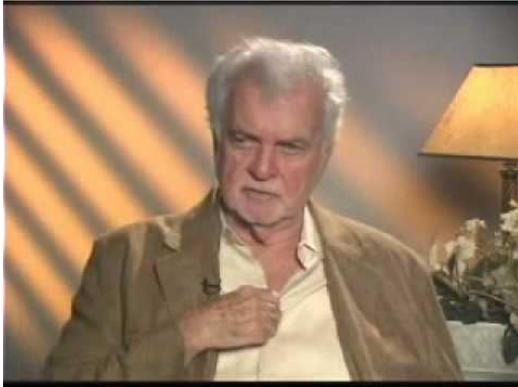
**Burr, H.S., Plan Para la Inmortalidad; Los Patrones Eléctricos de la Vida, NevilleSpearman, Londres, 1972

**Nordenstrom, B., Circuitos biológicamente cerrados: evidencia clínica, experimental, y teórica para un sistema circulatorio adicional, Noridc, Estocolmo, 1983.

Un número creciente de practicantes de la salud están encontrando maneras en las que pueden utilizar este vital sistema eléctrico-energético para ayudar en la curación física.

La acupuntura, masaje y quiropráctica son nada más unas cuantas de ellas. Los anaqueles de las librerías están llenos de obras sobre técnicas energéticas para promover buena salud física.

LA PRIMERA EXPERIENCIA DEL DR. CALLAHAN



La ciencia atrás de EFT no fue desarrollada como muchos otros descubrimientos. Es decir, no fue creada en un laboratorio, y después puesta a prueba en el mundo real. Más bien, un cambio de eventos impactantes en el mundo real señaló el camino en primera instancia.

Esta es la historia:

En 1980. El Dr. Callahan estaba trabajando con una paciente, María, en relación a una intensa fobia al agua. Ella sufría de dolores de cabeza frecuentes y pesadillas aterradoras, ambas relacionadas con su miedo al agua. Buscando ayuda, María había visitado terapeuta tras terapeuta durante años, sin obtener mejoría alguna.

El Dr. Callahan intentó ayudarla utilizando medios convencionales durante un año y medio. Tampoco tuvo éxito.

Entonces, un día, este médico fue más allá de los “límites” normales de la psicoterapia. Por pura curiosidad había estado estudiando el sistema energético del cuerpo, y decidió estimular con las puntas de sus dedos debajo de los ojos de su paciente, sobre el pómulo (el punto de inicio del Meridiano de Estómago). Esto surgió a raíz de una queja de María respecto de una incomodidad estomacal.

Para su sorpresa, María anunció inmediatamente que su fobia había desaparecido, corrió a una alberca cercana y empezó a echar agua en su cara. Sin miedo. Sin dolores de cabeza. Todo se fue, incluyendo las pesadillas. Y nunca ha vuelto a tener esos malestares. Ella está totalmente libre de su fobia acuática. Resultados por el estilo son raros en el campo de la psicoterapia, pero son comunes con EFT.

EL ENUNCIADO DEL DESCUBRIMIENTO

Con esto en mente, podemos decir que aquí está la esencia detrás de EFT y nos referiremos a esta aseveración de aquí en adelante como “El Enunciado del Descubrimiento.”

Vamos a poner esto en términos de la fobia de María. Cuando ella estaba experimentando su miedo, la energía fluyendo por su Meridiano de Estómago fue interrumpida. Ese desequilibrio energético es lo que estaba causando su intensa alteración emocional. El hecho de estimular el punto debajo de sus ojos mandó impulsos a través del meridiano y corrigió la alteración. La equilibró. Una vez que el meridiano energético fue equilibrado, la intensidad emocional el miedo– desapareció. Es ahí donde reside la información más poderosa que jamás vas a aprender acerca de tus emociones no-deseadas, ya que todas ellas son causadas por trastornos energéticos.

Ahora bien, vamos a examinar el enunciado del descubrimiento con más detalle. Primero, fijate en lo que no dice. No dice que una emoción negativa resulta por el recuerdo de una experiencia traumática pasada. Es importante reconocer esto, porque esa supuesta conexión de recuerdos traumáticos con emociones negativas es un concepto fundamental en la psicoterapia convencional. En algunos círculos, se suele “tratar los recuerdos” y, en el proceso, se le pide al cliente que reviva repetidamente algún evento aunque sea emocionalmente doloroso. EFT, por contraste, respeta la memoria, pero se enfoca a la verdadera causa: un trastorno en el sistema energético del cuerpo.

La gente me llama por teléfono de todas partes del país pidiendo ayuda. Sin que yo se los pida, invariablemente ellos empiezan a contarme en detalle acerca de sus traumas pasados. Es porque, equivocadamente, creen que yo necesito todos estos detalles para ayudarlos. Para ellos, estos recuerdos son la causa de sus problemas.

Me preocupo profundamente acerca de la gente que innecesariamente reviven todos estos recuerdos que están cargados emocionalmente. Por eso hice este curso. Y siempre le causa extrañeza a las personas cuando les digo que no necesitan revivir dolorosamente todos esos detalles horridos para que EFT les ayude. Esos recuerdos pueden contribuir a una emoción no-deseada (más adelante sabrás cómo), pero no son la causa directa. Por lo tanto, no necesitamos pasar tiempo pensando dolorosamente en ellas. Es superfluo hacerlo.

Por eso, hay relativamente poco sufrimiento emocional involucrado con EFT. No causa dolor. Te pedirán que recuerdes brevemente tu problema -(puede haber incomodidad en eso, pero eso es todo). No hay necesidad de aliviar el dolor. De hecho, al usar EFT no se aprueba generar un conflicto emocional prolongado. Este es solamente un ejemplo de cómo EFT es una desviación radical de los métodos convencionales.



Para facilitar tu aprendizaje, podría ayudarte el hecho de comparar el flujo energético de tu cuerpo con el de una televisión. Mientras que la electricidad fluye a través de tu aparato de televisión, de manera normal, el sonido y la imagen son claros. Pero, ¿qué sucedería si quitaras la cubierta posterior del televisor e introdujeras un destornillador en medio de todo

ese “espagueti electrónico”? Obviamente, trastornarías o cambiarías la ruta del flujo de electricidad y un zumbido ocurriría adentro. La imagen y el sonido se volverían erráticos, y el televisor exhibiría su versión de una “emoción negativa”.

De la misma manera, cuando nuestros sistemas energéticos se desequilibran, tenemos el efecto de un “zumbido” eléctrico que

ocurre dentro de nosotros. Para corregir este “zumbido” utilizamos golpecitos/estimulaciones, (a veces se necesita mucha habilidad artística, se recomienda ver los videos) y la emoción negativa desaparece. Es así de sencillo. Estoy bien consciente de lo extraño que esto puede parecer, y qué difícil puede ser para creer, por lo menos, al principio. No lo hubiera creído si no hubiera visto tantos cambios maravillosos en las personas después de aplicar estas técnicas. El paso intermedio. La pieza que falta. Sin embargo, una vez que lo aceptes, una vez que lo “dejes entrar”, su lógica se vuelve innegable. Todo se vuelve obvio, y empiezas a ver todas las debilidades en los otros métodos.

Por ejemplo, el método de “tratar los recuerdos”, que se mencionó antes, se vuelve obviamente erróneo a la luz de estos descubrimientos. En aquel método, se supone que el recuerdo traumático del pasado es la causa directa del trastorno en alguien. No lo es. Hay un paso intermedio –una pieza faltante- entre el recuerdo y el trastorno emocional. Y aquel paso intermedio, por supuesto, es el trastorno en el sistema energético del cuerpo. Es la interrupción, el “zumbido”, la causa directa del trastorno emocional. Observa, por favor, que si el paso 2 (el paso intermedio) no ocurre, entonces el paso 3 es imposible. En otras palabras: si el recuerdo no causa un trastorno en el sistema energético del cuerpo, entonces no ocurrirá una emoción negativa.

Esta es la razón por la que algunas personas están siendo alteradas por sus recuerdos y otras no. La diferencia es que algunas personas tienen una tendencia a permitir que sus sistemas energéticos se desequilibren con tal recuerdo, y otras no. Teniendo en mente esto es fácil ver cómo el método de “tratar los recuerdos” no es efectivo. Se dirige al primer paso y hace caso omiso del paso 2. Por eso, algunas personas empeoran cuando la psicología convencional se enfoca en el recuerdo y no en su causa (el trastorno energético). Dirigirse al paso 1 al solicitar que alguien reviva vívidamente un recuerdo doloroso sirve para introducir más trastorno en el sistema energético. Y eso significa más dolor, no menos. Puede agravar el

problema, y a menudo lo hace. Si se enfocara el paso 2 en lugar del paso 1, habría relativamente poco dolor. El sistema energético estaría equilibrado (mediante toques o estimulaciones apropiadas) y la calma interna reemplazaría a la emoción negativa. El resultado sería aliviado rápidamente porque se dirigiría a la verdadera causa. Esto sucede frecuentemente con EFT.

Ahora, regresemos al “Enunciado del Descubrimiento”. Observa, por favor, que es incluyente. Dice, “La causa de TODAS las emociones negativas es un trastorno en el sistema energético del cuerpo.” Esto incluye miedos, fobias, enojo, pena, ansiedad, depresión, memorias traumáticas, SEPT (Síndrome Emocional Post Traumático), preocupación, culpa, y todas las emociones limitantes en los deportes, los negocios, y las artes dramáticas. Esta es una lista incluyente y cubre casi cada emoción limitante que podamos experimentar. Dicho en otras palabras, esto quiere decir que todas estas emociones tienen la misma causa: un zumbido eléctrico en el cuerpo. También significa: todas pueden ser aliviadas en forma similar.

Observa que si el paso 2 (el paso intermedio) no ocurre, entonces el paso 3 es imposible. En otras palabras, si el recuerdo no causa un trastorno en el sistema energético del cuerpo, entonces, la emoción negativa no puede ocurrir. Por esta razón, algunas personas sufren alteraciones al recordar ciertos eventos en su vida y otras no. La diferencia es que algunas personas tienen una tendencia a crear un desequilibrio en sus sistemas energéticos, por determinado recuerdo, mientras que otras no tienen este problema.

Teniendo esto en cuenta, es fácil ver como el método de “tratar el recuerdo” falla en dar en el blanco (lograr su objetivo). Se dirige al paso 1 y hace caso omiso del paso 2.

Así, la pena tiene la misma causa básica que tiene el trauma, la culpa, el miedo y la mala ejecución de bateo de un jugador de béisbol. El mismo método general puede ser usado para todos estos problemas. Esta “causa única” es también una bendición para los

profesionales de la salud mental. Ellos están acostumbrados a un número sin fin, siempre cambiante, de explicaciones, para lo que parecen ser las incontables preocupaciones emocionales de sus clientes. Aprender que hay una sola causa simplifica grandemente sus esfuerzos.



¿Puedes diagnosticar los desequilibrios energéticos? Sí. La existencia de cualquier desequilibrio energético puede ser detectada utilizando algunas técnicas de diagnóstico como la verificación

muscular o kinesiología. Quienquiera que esté habilitado en estas técnicas podría discernir cuál(es) meridiano(s) energético(s) pudiera(n) estar desequilibrado(s) y, entonces, sabría precisamente en dónde hacer las estimulaciones (tapping), al menos, esta es la teoría. Debes saber, sin embargo, que la verificación muscular requiere mucha práctica y muy pocos se vuelven expertos en ella.

UN ATAJO PARA HACER UN DIAGNOSTICO

Sin embargo, no necesitas saber nada acerca de un diagnóstico para tener éxito con EFT. Esta es mi contribución a estos descubrimientos. EFT crea un atajo efectivo para llegar al diagnóstico. Esto no significa que dicho diagnóstico carezca de importancia. De hecho yo enseñé una versión elegante del mismo en nuestra serie de videos: “Pasos Para Convertirse en el Máximo Terapeuta”. Los terapeutas profesionales, especialmente aquellos que tratan pacientes clínicamente perturbados, seguramente van a querer ver estos videos avanzados. (Por el momento solo en ingles)

Sin embargo, el “concepto de 100% revisión y reparación” (descrita en seguida) funciona admirablemente como sustituto. No se necesita el diagnóstico en la mayoría de las situaciones, con la mayoría de las personas.

EL CONCEPTO DE 100% REVISIÓN Y REPARACIÓN

Para entender cómo funciona este atajo o forma corta, vamos a regresar a nuestra analogía del televisor. Supongamos que la imagen de tu televisor está borrosa. Hay un “bzzzzt” (interferencia) adentro, en alguna parte, y tú quieres que se componga. Ahora bien, supongamos que tu técnico de televisión no tiene herramientas con que diagnosticar el problema. Él no tiene manera de saber si necesitas un repuesto vital, como un cinescopio, o algo menor como un condensador. ¿Cómo, entonces, va a reparar tu aparato de televisión?

Aquí está la respuesta: para componer tu televisor, el técnico repara todo, igual que un mecánico de automóviles podría revisar y reparar un motor entero. Él repara toda chuchería a la vista: el cinescopio, los resistores, todos los alambres, cada condensador, etc. ¿Se está pasando un poco? ¡Ah, claro que sí! Pero la pregunta importante es ¿Es probable que él componga el problema? ¡Ah, de nuevo, claro que sí! De hecho, como él está remplazando todo, sus probabilidades se acercan a un 100%.

Por supuesto, la revisión y reparación será de ayuda limitada si el televisor está ubicado en un área de mala recepción en donde hay interferencia presente. Pero esto usualmente no es el caso. De la misma manera, poca gente (menos del 5%) tiene sistemas energéticos sujetos a una interferencia sustancial por reacciones tipo alérgicas.

Abundaremos en este tema más adelante.

La Receta Básica. El concepto de 100% revisión y reparación es el atajo de EFT alrededor del diagnóstico. Lo exageramos. Usamos un proceso memorizado llamado “La Receta Básica” con el cual aplicamos suficientes procedimientos de estimulación para reparar a todo el sistema energético. De esta manera, nuestra probabilidad de componer el desequilibrio energético específico, o “bzzzzt” (interferencia) aumenta de manera considerable, aunque no tengamos la habilidad para diagnosticar. La única diferencia entre el técnico de televisión y EFT es que nuestra revisión y reparación lleva solamente unos cuantos minutos, no días. Por eso, resulta sumamente práctico utilizar estas técnicas.

El concepto de 100% revisión y reparación requiere que hagas tapping (estimulación) cerca de los puntos terminales de los numerosos meridianos energéticos, sin saber cuáles de ellos pueden estar alterados. De esta forma, tu “sobre estimas” y, en el proceso, darás golpecitos sobre algunos meridianos que están funcionando normalmente. Quizá te preguntes si esto te causaría algún daño. La respuesta es NO. Así que “sobre estimular”, tal como lo requiere EFT, tiene el mismo efecto que revisar y reparar un televisor. NO se causa ningún daño, y probablemente repararás lo que está mal.

Resumen hasta ahora. Hasta este punto, hemos cubierto algo de información básica, y hemos hablado acerca de qué es lo que podemos esperar de estas técnicas. También hemos desarrollado la ciencia detrás de las técnicas, y hemos aprendido que “La causa de todas las emociones negativas es un trastorno en el sistema energético del cuerpo”. Este es un descubrimiento radicalmente nuevo y requiere pensar más allá de los límites normales para ser realmente apreciado.

También hemos aprendido que diagnosticar desequilibrios energéticos puede ser importante, pero es impráctico e innecesario en este curso. Afortunadamente, se puede evitar el diagnóstico en una gran mayoría de casos al utilizar el concepto de 100% revisión y reparación.

El concepto de 100% revisión y reparación requiere un procedimiento memorizado de tapping (estimulación). Este procedimiento es la parte principal de EFT, y la hemos llamado La Receta Básica. Es tu herramienta básica y tu “mejor amigo” para la libertad emocional. Ahora debes tener las bases necesarias para apreciar su poder. En seguida te lo mostraremos.

LA RECETA BÁSICA

La Receta Básica igual que hacer un pastel –

La Preparación

La Secuencia

Procedimiento de los Nueve Rangos

La Secuencia (de nuevo)

La Frase Recordatoria

Ajustes para Rondas Subsecuentes

IGUAL QUE HACER UN PASTEL



Nuestra meta final en este curso es equiparte con una receta fácil de ejecutar, para hacer que tu libertad emocional se expanda. La llamo

La Receta Básica, y las páginas que siguen te darán una descripción completa.

Sabemos que una receta tiene ciertos ingredientes, los cuales deben ser agregados en cierto orden. Si estás horneando un pastel, por ejemplo, debes usar azúcar en lugar de pimienta, y debes agregar el azúcar antes de meterlo al horno. De lo contrario, no hay pastel.

La Receta Básica no es ninguna excepción. Cada ingrediente debe ser agregado precisamente como se describe, y debe ser presentado en el orden correcto. De otra forma no hay resultados.

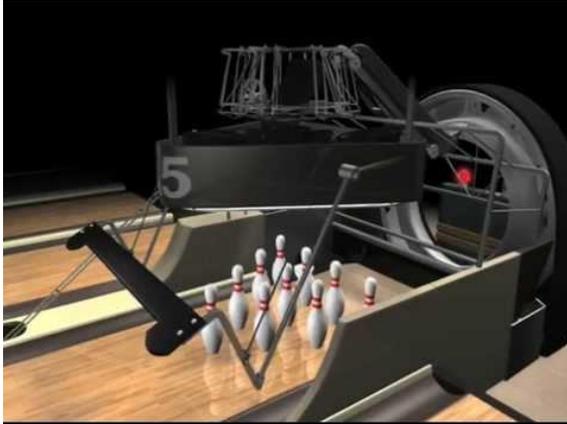
Aunque estoy abundando mucho para describirlo en detalle, La Receta Básica es muy sencilla y fácil de hacer. *Una vez memorizada, cada ronda puede ser realizada en aproximadamente 1 minuto.* Llevará un poco de práctica, por supuesto, pero después de unos intentos, todo el proceso se vuelve familiar y tú puedes hornear aquel pastel de libertad emocional que tanto sueñas. Para entonces, estarás ya en el camino de manejar perfectamente EFT y recibirás todas las recompensas que proporciona.

Permíteme decir aquí que hay varios atajos disponibles, y están descritos en la Parte II de este manual, así como en el Video No. 1 de la primera serie. Estoy describiendo la Receta Básica *completa* aquí porque proporciona una base muy importante para todo el proceso. Sin embargo, el practicante experimentado puede elegir utilizar los atajos (ronda más simplificada) porque acortan a la mitad el tiempo normal involucrado.

La Receta Básica completa consiste de cuatro ingredientes, dos de los cuales son idénticos:

- 1. La Preparación**
- 2. La Secuencia**
- 3. El Procedimiento de 9 Rangos**
- 4. La Secuencia** Cada uno está tratado en detalle a continuación.

INGREDIENTE No.1



Aplicar la Receta Básica es algo como ir al boliche (jugar bolos). En el boliche hay una máquina que levanta los pinos y los coloca en perfecto orden al extremo de la bolera. Una vez que se haya hecho esta “preparación”, lo único que necesitas hacer es rodar la bola por la bolera para tirar los pinos.

En una forma similar, La Receta Básica tiene una rutina inicial para “preparar” tu sistema energético como si fuera un juego de pinos de boliche. Esta rutina (llamada La Preparación) es vital para el proceso, y prepara al sistema energético para que el resto de La Receta Básica (la bola) pueda hacer su trabajo.

Tu sistema energético, por supuesto, no es realmente un juego de piezas para boliche. Es un juego de circuitos eléctricos sutiles. Presento la analogía del boliche solamente para darte una idea respecto del propósito de La Preparación, y la necesidad de asegurar que tu sistema energético esté correctamente orientado antes de tratar de eliminar sus trastornos.

Tu sistema energético está sujeto a una forma de interferencia eléctrica, la cual puede bloquear el efecto equilibrador de estos procedimientos de estimulación. Cuando este bloqueo por interferencia está presente toma la forma de un revés de polaridad dentro de tu sistema energético. Este no es lo mismo que los trastornos energéticos, los cuales causan tus emociones negativas.

Otra analogía nos puede ayudar aquí. Consideremos un dispositivo electrónico típico, como una grabadora. Como todos estos dispositivos, necesita pilas para funcionar y, de igual importancia,

las pilas deben estar instaladas correctamente. Te has dado cuenta, seguramente, que la pilas tienen marcas + y – sobre ellas. Si alineas estas marcas + y – según las instrucciones, entonces la electricidad fluye normalmente y tu grabadora funciona bien.



Pero, ¿qué pasa si pones las pilas al revés? Inténtalo alguna vez. La grabadora no funcionará. Actúa como si las pilas hubieran sido removidas. Esto es lo que sucede cuando ocurre la inversión de polaridades en tu sistema energético. Es como si tus pilas estuvieran colocadas al revés. No quiero decir que dejas de funcionar totalmente, como ponerte “patas arriba” y te mueres, pero tu progreso sí se interrumpe en algunas áreas.

Esta inversión de polaridad tiene su nombre oficial. Se llama Inversión Psicológica (o Revés Psicológico), y representa un descubrimiento fascinante con aplicaciones de largo alcance en todas las áreas de curación y realización personal.

Es la razón por la cual algunas enfermedades son crónicas y responden mal a los tratamientos convencionales. Es también la razón por la que algunas personas tienen tantos problemas para perder peso o dejar de utilizar sustancias adictivas. Esto es, literalmente, la causa del auto-sabotaje. Se podría dedicar un curso completo a sus usos, y está cubierto en detalle en la Parte II de este curso.

Sin embargo, por ahora, necesitamos saber solamente algunas cosas fundamentales acerca de la Inversión Psicológica que se aplican a EFT y, aun más importante, cómo corregirla.

La Inversión Psicológica es causada por pensamientos negativos contraproducentes, o ganancias secundarias las cuales ocurren a menudo inconscientemente, y por lo tanto, fuera de tu percepción.

Típicamente, estarán presentes y puede afectar al EFT un 40% del tiempo. Algunas personas no lo demuestran (esto es raro), mientras que otros se ven acosados por esta Inversión Psicológica la mayor parte del tiempo (esto también es raro). La mayoría cae entre estos dos extremos. No crea ningún sentimiento dentro de ti, así que no vas a saber si está presente o no. Aún la gente más positiva está sujeta a ella, incluyendo a este servidor.

Cuando está presente, detendrá de un tajo cualquier intento de curación, incluyendo al EFT. Por lo tanto, debe ser corregida, para que el resto de la Receta Básica pueda funcionar.

Siendo fiel al concepto de 100% revisión y reparación, corregimos la Inversión Psicológica aunque puede ser que no esté presente. Lleva solamente 8 a 10 segundos hacerlo y, si no está presente, no se ha hecho ningún daño. Sin embargo, si está presente, vas a colocar fuera de tu camino algo que podría ser un gran impedimento para lograr tu éxito.

Una vez dicho lo anterior, así es como funciona la Preparación. Tiene dos partes.

1. Repite la frase preparatoria 3 veces al mismo tiempo que ...
2. Estimulas un punto llamado “Punto de dolor” o, alternativamente, haces “tapping” (golpeteo o estimulación) en el “Punto de Karate” o lado de la mano.

La frase preparatoria:

Debido a que la causa de la Inversión Psicológica involucra un pensamiento negativo, no debe sorprender que la acción para corregirla incluya una afirmación neutralizadora.

Tal es el caso y aquí está.

Aunque tengo este ___(el problema)_____, me amo y me acepto completa y profundamente.

El espacio en blanco será llenado con una breve descripción del problema al cual te quieres dirigir. Aquí están algunos ejemplos.

****Aunque tengo este miedo de hablar en público, me acepto profunda y completamente.**

**** Aunque tengo este dolor de cabeza, me acepto profunda y completamente.**

****Aunque tengo este enojo hacia mi padre, me acepto profunda y completamente.**

****Aunque tengo este recuerdo de la guerra, me acepto profunda y completamente.**

****Aunque tengo esta rigidez en mi cuello, me acepto profunda y completamente.**

****Aunque tengo estas pesadillas, me acepto profunda y completamente.**

Esta es solamente una lista parcial, porque los eventos o problemas que se pueden enfocar a través de EFT son ilimitados. Observa que en los videos incluidos en este curso, Adrienne y yo aplicamos varias formas de presentar esta afirmación. Puedes oírnos usar afirmaciones como...

****“Me acepto, aunque tengo este _____.”**

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

****“Me quiero y me acepto aunque tengo este _____.”**

Todas estas afirmaciones son correctas porque siguen el mismo formato general. Es decir, reconocen el problema y crean una auto-aceptación, a pesar de la existencia del problema. Esto es fundamental para que la afirmación sea efectiva. Puedes usar

cualquiera de ellas, pero sugiero que uses la recomendada, porque es muy fácil de memorizar, y tiene buenas bases de efectividad.

Ahora, aquí siguen algunos puntos interesantes acerca de la afirmación.

****No importa si crees en la afirmación o no...solamente repítela.**

****Es mejor decirla con sentimiento y énfasis, pero decirla de manera rutinaria por lo general será igualmente efectiva.**

****Es mejor decirla en voz alta, pero si estás en una situación social en dónde prefieres decirla en voz baja o en silencio puedes hacerlo. Probablemente funcionará.**

Para añadir a la efectividad de la afirmación, la Preparación también incluye la frotación simultánea del “Punto de Dolor” (Punto Sensible) o estimular el punto “Karate” o lado de la mano. Estos se describen a continuación.

EL PUNTO DE DOLOR O SENSIBLE AL TACTO



Hay dos puntos sensibles al tacto, y no importa cuál de los dos utilices. Están ubicados en la parte superior izquierda y derecha del pecho, y los encontrarás como sigue:

Partiendo de la base de la garganta alrededor del sitio en donde un hombre ataría su corbata, coloca dos dedos de tu mano en esta área y encontrarás una depresión en forma de “U” encima de tu esternón (son los huesos de la unión de la clavícula).. Si ya tienes colocados tus dedos dentro de esta depresión, baja (aproximadamente 10cms.) hacia tu ombligo y (10cm) hacia tu izquierda (o derecha). Ahora debes estar en la porción izquierda (o derecha) superior de tu pecho. Si presionas vigorosamente en esa área, (dentro de un radio de 2

pulgadas – 4cm), encontrarás un “Punto De dolor”. Este es el lugar que necesitarás frotar mientras repites la afirmación.

Este punto causa dolor cuando lo frotas, porque representa la congestión linfática. Al frotarlo estás dispersando esa congestión. Afortunadamente, después de algunas veces, la congestión se dispersa y el dolor desaparece. Después lo puedes frotar sin sentir incomodidad en absoluto.

No es mi intención exagerar el dolor que puedas sentir. No se trata de sentir un fuerte e intenso dolor al frotar este Punto. Es ciertamente soportable y no debe causar incomodidad alguna. Si fuera el caso, hay que usar menos presión.

También, si has tenido algún tipo de operación o cirugía en aquella área del pecho, o si hay cualquier razón médica por la que no debes hacer presión en ese lugar específico, entonces, puedes cambiar al otro lado. En cualquier caso, si hay alguna duda, consulta a tu médico antes de proceder o inicia directamente la ronda de EFT estimulando el “Punto Karate” o lado de la mano.

EL PUNTO KARATE O LADO DE LA MANO



El Punto Karate o lado de la mano (abreviado PK) está ubicado en el centro de la parte carnosa del exterior de tu mano (cualquiera de las dos) entre la cima de la muñeca y la base del meñique; en otras palabras, la parte de tu mano que utilizarías si fueras a dar un golpe de Karate.

En lugar de frotarlo como harías con el Punto de Dolor, estimúlalo dando golpecitos sobre el Punto Karate con las puntas de los dedos de la otra mano.

Aunque podrías utilizar el PK en cualquiera de las dos manos, usualmente es más conveniente dar golpes sobre el PK de la mano

no-dominante, con las puntas de los dedos de la mano dominante. Si utilizas la mano derecha, por ejemplo, estimularías el PK sobre la mano izquierda con las puntas de los dedos de la mano derecha.

¿Debes usar el Punto de Dolor o el Punto Karate? Después de años de experiencia con ambos métodos, se ha determinado que frotar el Punto de Dolor es un poco más efectivo que estimular el PK. La diferencia no es muy significativa pero sí es preferible.

Debido a que la Preparación es tan importante para abrir el camino y hacer que funcione el resto de la Receta Básica, te recomiendo que utilices el Punto de Dolor en lugar del PK. Pone las probabilidades un poquito más a tu favor. Sin embargo, el PK es perfectamente útil y limpiará cualquier bloqueo o interferencia en la gran mayoría de los casos. Así que puedes sentirte libre de utilizarlo si el Punto de Dolor es inapropiado por cualquier razón.

Vas a darte cuenta de que en los videos, frecuentemente instruyo a las personas a que estimulen el PK en lugar de frotar el Punto de Dolor. Esto es porque resulta más fácil enseñarlo cuando estoy en el escenario.

EJECUTANDO EL SIGUIENTE PASO DE LA RECETA BÁSICA

Ahora que entiendes las partes de la Preparación te será fácil realizarla. Vas a crear una palabra o frase corta para llenar el espacio en la afirmación y entonces, simplemente se repite la afirmación, con énfasis, 3 veces, mientras que frota continuamente el punto de dolor (punto sensible) o estimulas el punto karate.

Eso es todo. Después de unas cuantas rondas de práctica debes poder realizar la preparación en 8 segundos, más o menos. Ahora, con la preparación realizada correctamente, estás listo para el siguiente ingrediente en la Receta Básica: La Secuencia.

INGREDIENTE No. 2 LA SECUENCIA

La Secuencia es muy sencilla en concepto. Involucra estimular o dar golpecitos con las yemas de los dedos sobre algunos puntos de inicio o terminación de los principales meridianos energéticos en el cuerpo, y es el método por el cual el “bzzzzzt” en el sistema energético vuelve a equilibrarse. Sin embargo, antes de darte la ubicación de estas terminales, te daré unos cuantos consejos respecto de cómo llevar al cabo el proceso de estimulación o golpeteo.

Sugerencias para Estimular: Puedes estimular con cualquier mano pero, usualmente, es más conveniente hacerlo con tu mano dominante (es decir, la mano que utilizas normalmente para escribir).

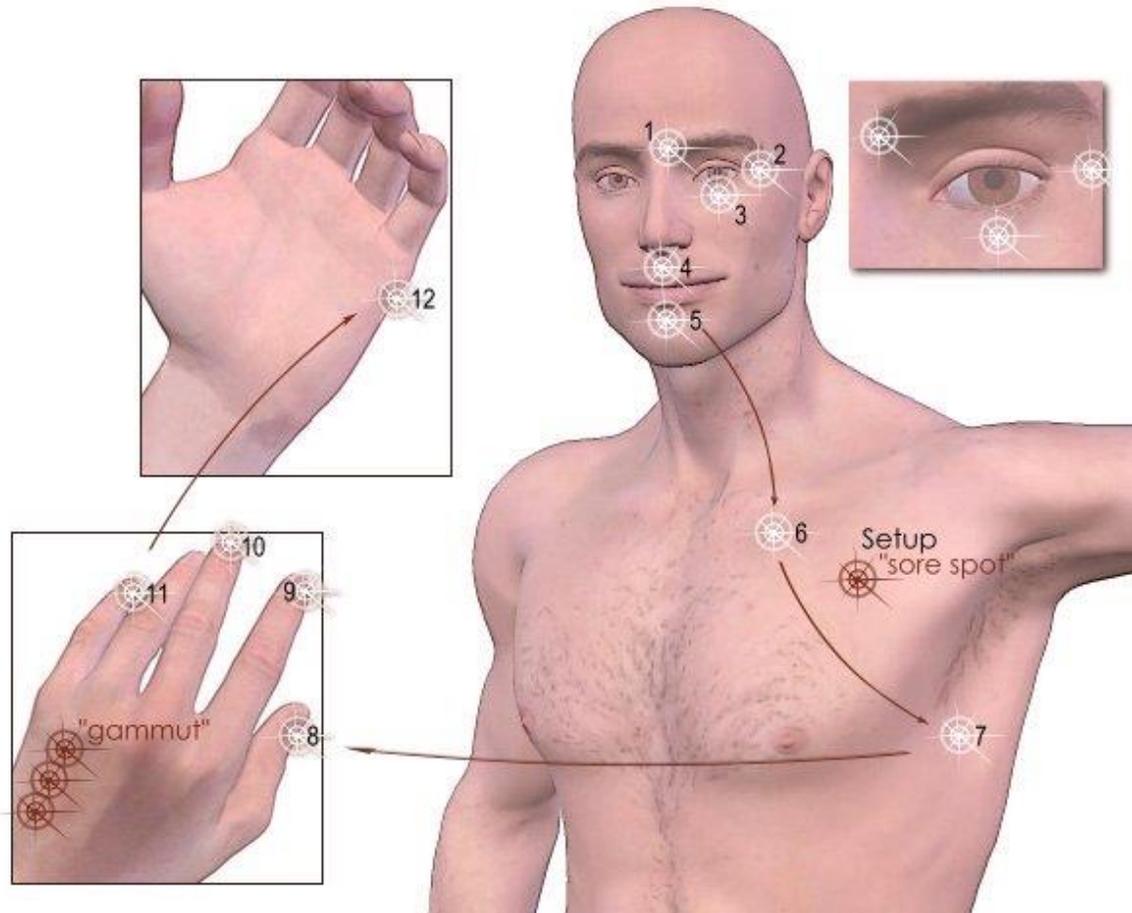
Se dan golpecitos o estimulaciones con las yemas de tu dedos.

Se estimulan, pero no es necesario hacerlo con fuerza como para lastimarte o dejar una marca.

Darás de 4 a 7 golpecitos en cada uno de los puntos. Esto es aproximado, porque vas a estar repitiendo una “frase recordatoria” (se habla de esto más adelante) mientras estimulas, y será difícil contar al mismo tiempo. Si estás un poco arriba o debajo de 7 (4 a 9, por ejemplo), eso será suficiente.

La mayoría de los puntos de estimulación son bilaterales por lo que no importa cual lado utilizas; tampoco importa si cambias de lado durante La Secuencia. Por ejemplo, puedes estimular debajo de tu brazo derecho y, más tarde, en La Secuencia, hacerlo bajo tu brazo izquierdo.

LOS PUNTOS



Cada meridiano energético tiene dos puntos terminales (inicio y fin). Para los propósitos de La Receta Básica, solamente necesitas estimular un cabo para equilibrar cualquier trastorno que pueda existir en el meridiano. Los puntos que vamos a utilizar son superficiales, por lo tanto, puedes tener más fácil acceso a ellos que si se tratara de otros puntos de los meridianos que existen a mayor profundidad. Lo que sigue ahora son instrucciones en cuanto a cómo ubicar los puntos terminales de estos meridianos que son importantes en La Receta Básica. Juntos, forman La Secuencia y deben hacerse en el orden indicado, esto para poder memorizarlos, pero no importa en qué orden se hace la estimulación.

****Al principio de la ceja, justamente encima de y a un lado de la nariz. Este punto está abreviado CJ para el principio de la CeJa.**

**En el hueso junto al rabillo del ojo. Este punto está abreviado LO para el Lado del Ojo.

** Debajo del ojo, sobre el hueso del pómulo. Este punto está abreviado BO para Bajo del Ojo.

**En el área pequeña debajo de tu nariz, sobre el labio superior.

Este punto está abreviado BN para Bajo la Nariz.

** En el mentón, bajo el labio inferior, en la depresión que forma la barbilla. Utilizamos BL para bajo del Labio

**El punto en dónde se encuentran los huesos del inicio de la clavícula, y la primera costilla. Para ubicarlo, primero, se pone el dedo en la muesca en forma de “U” entre los dos huesos de la clavícula, arriba del esternón (cerca de dónde un hombre hace nudo a su corbata). Desde esa cavidad en U se mueve el dedo índice abajo (hacia el ombligo) unos 3 centímetros, y luego se lleva ese dedo a la izquierda (o derecha) 5 cm. Este punto está abreviado C para Clavícula.

**En el costado del cuerpo, a la altura de la tetilla (en los hombres) o en medio de la tira del sostén (en las mujeres), aproximadamente a 10-15cm abajo de la axila. Este punto está abreviado BA para Bajo la Axila.

**Para los hombres, 5 cm. debajo la tetilla. Para damas, dónde la piel del seno encuentra el muro del pecho. Este punto está abreviado PH para Punto del Hígado. Como se explica abajo, este punto ha sido agregado para esta edición.

Puntos de la mano:

**Al exterior de tu pulgar en la base de la uña. Este punto está abreviado Pu para Pulgar.

**Al lado de tu dedo índice (el lado frente a tu pulgar) en la base de la uña. Este punto está abreviado DI para Dedo Índice.

****Al lado del dedo medio (hacia el pulgar) en la base de la uña. Este punto está abreviado DM para Dedo Medio.**

****Al interior de tu meñique (el lado más cerca de tu pulgar) en la base de la uña. Este punto está abreviado MÑ para Meñique.**

****El último punto es el Punto Karate, el cual ha sido descrito anteriormente, bajo la sección relacionada con La Preparación. Está ubicado en medio del cojín del costado de la mano entre la cima del hueso de la muñeca y la base del meñique. Está abreviado PK para Punto Karate.**

Las abreviaciones para estos puntos están resumidas abajo en el mismo orden que se dio arriba.

CJ = el principio de la Ceja.

LO = el Lado del ojo.

DO = Debajo del ojo

BN = Bajo la nariz.

BL = Bajo el labio

CL = Clavícula

BB = Bajo del brazo

PH = Punto del Hígado

PU = Pulgar

DI = Dedo Índice

DM = Dedo Medio

MÑ =Meñique

PK = Punto Karate

Observa que estos puntos van en dirección descendente, es decir, cada punto que vas a estimular se encuentra debajo del anterior.

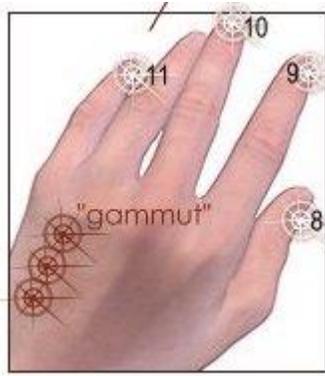
Esto debe ayudarte a memorizar la secuencia. Bastan unas cuantas repeticiones y ya no lo olvidarás nunca.

Observa, también, que el punto del hígado ha sido agregado desde la filmación de los videos que acompañan este curso. Fue omitido originalmente porque era incómodo para que las damas lo estimularan en algunas situaciones como sería en un restaurante, etc. Aunque los resultados con EFT han sido espléndidos sin el uso de este punto, lo incluyo ahora para tener una secuencia completa.

INGREDIENTE No. 3 EL PROCEDIMIENTO DE 9 RANGOS (GAMUT)

El procedimiento de los 9 Rangos es tal vez el proceso que se ve más raro dentro de EFT. Su proceso tiene como objetivo el “Afinar finamente” al cerebro, y lo hace a través de algunos movimientos de ojo, y tararear un poco y contar números. A través de los nervios conectivos, ciertas partes del cerebro son estimuladas cuando se mueven los ojos. Asimismo, el lado derecho del cerebro (el lado creativo) está involucrado cuando tarareas una canción (hacerlo con la boca cerrada o canturrear ta-ra-ra-ra), y el lado izquierdo (el lado digital) está involucrado cuando cuentas números. El Procedimiento de los 9 Rangos es un proceso que toma 10 segundos, en donde se ejecutan 9 de estas acciones “estimuladoras del cerebro” al tiempo que se estimula continuamente sobre uno de los puntos energéticos: el punto Rango o Gamut. Se ha descubierto, después de años de experiencia, que esta rutina puede agregar eficiencia a EFT, y acelera tu progreso hacia la libertad emocional, especialmente cuando se intercala como un sándwich entre 2 rondas de La Secuencia.

Una manera de ayudar a memorizar La Receta Básica es verla como si fuera un sándwich de jamón. La Preparación es el preparativo para el sándwich de jamón, y el sándwich mismo consiste de dos rebanadas de pan (La Secuencia) con el jamón en el medio que es el Procedimiento de los 9 Rangos.



Para hacer el Procedimiento de 9 Rangos, debes primero ubicar el punto que se localiza sobre el dorso de la mano, entre los nudillos del dedo anular y el meñique, en una pequeña depresión. Si dibujas una línea imaginaria entre los nudillos del dedo anular y el meñique, y consideras que esta línea sea la base de un triángulo equilátero cuyos otros lados convergen en un punto (ápice) en dirección de la muñeca, entonces el punto de inicio para los 9 Rangos estaría ubicado en el ápice del triángulo.

En seguida, tienes que realizar 9 acciones diferentes, mientras estimulas el punto constantemente. Los 9 Rangos son:

1. Cerrar los ojos.
2. Abrir los ojos.
3. Mirar rápidamente hacia abajo, a la derecha, sin mover la cabeza.
4. Mirar rápidamente hacia abajo, a la izquierda, sin mover la cabeza.
5. Girar los ojos en un círculo en el orden de las manecillas del reloj.
6. Girar los ojos en círculo al contrario de las manecillas del reloj.
7. Tararear 2 segundos una canción (Gary sugiere Happy Birthday, tú puedes usar la melodía que gustes).
8. Contar rápidamente de 1 a 5.
9. Tararear de nuevo 2 segundos de la misma melodía.

Estas 9 acciones están presentadas en cierto orden, y sugiero que las memorices en el orden dado. Sin embargo, puedes mezclar el orden si deseas, mientras que hagas todos los 9 Rangos y ejecutes el 7, 8 y 9 como una unidad; es decir, tarareas 2 segundos de una canción, luego cuentas del 1 al 5, y después tarareas de nuevo, en ese orden. Años de experiencia han comprobado que esto es importante.

Observa, por otra parte, que para algunas personas, tararear el Happy Birthday puede causar resistencia porque puede haber recuerdos de cumpleaños infelices. En este caso, puedes usar EFT para aliviar esos recuerdos infelices y resolverlos, o puedes dejar esta cuestión a un lado por el momento y pedirle al cliente que piense en una canción que le guste.

INGREDIENTE No. 4 LA SECUENCIA (DE NUEVO)

Una vez memorizada, La Receta Básica se convierte en un amigo para toda la vida. Se puede aplicar a una lista casi interminable de problemas emocionales y físicos y proporciona alivio a la mayoría de ellos. Sin embargo, hay un concepto más que necesitamos desarrollar antes de poder aplicar La Receta Básica a un problema determinado. Se llama la Frase Recordatoria.

Cuando un jugador de fútbol (Americano) tira un pase, hace que éste llegue a un receptor en particular. Él no se arriesga a lanzar la pelota al aire y espera que alguien la atrape. De igual manera, La Receta Básica necesita ser dirigida a un problema específico, de otra forma, irá sin dirección y tendrá poco o ningún efecto.

Tú le das un destino a La Receta Básica al aplicarla, mientras que estés “sintonizado” al problema para el cual quieres alivio. Esto le dice a tu sistema cuál problema necesita actuar como el receptor.

Recuerda el enunciado del descubrimiento, que dice: “La causa de todas las emociones negativas es un trastorno en el sistema energético del cuerpo.”

Las emociones negativas ocurren porque estás sintonizado a ciertos pensamientos o circunstancias, las cuales, a su vez, causan que tu sistema energético se trastorne. De otra forma, funcionas normalmente. El miedo a las alturas no está presente, por ejemplo, cuando uno está leyendo las caricaturas en el periódico dominical (y por lo tanto no está sintonizado al problema).

Se puede sintonizar un problema simplemente al pensar en ello. De hecho, sintonizar el problema significa pensar en ello. Pensar en el problema traerá los trastornos energéticos involucrados, los cuales entonces -y solamente entonces- pueden ser equilibrados al aplicar La Receta Básica. Sin sintonizar el problema, y creando estos trastornos energéticos, La Receta Básica no hace nada.

Parece que sintonizar es un proceso muy sencillo. Simplemente piensas acerca del problema mientras aplicas La Receta Básica. Eso es todo, al menos, en teoría. Sin embargo, podrías encontrar un poco difícil pensar en el problema conscientemente mientras que estás estimulando los puntos, tarareando, contando, etc., por eso estoy presentando una Frase Recordatoria, la cual puedes repetir continuamente mientras que estés ejecutando 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 estimulas uno de los puntos en La Secuencia. De esta manera, “recuerdas” a tu sistema continuamente acerca del problema en el que estás trabajando.

La mejor Frase Recordatoria para usar usualmente es idéntica a la que escogiste para la afirmación que utilizaste en La Preparación. Por ejemplo, si estás trabajando sobre un miedo de hablar en público, la afirmación de La Preparación sería así: *“Aunque tengo este miedo de hablar en público, yo me acepto completa y profundamente.”*

Dentro de esta afirmación, las palabras subrayadas: miedo de hablar en público son candidatos ideales para usar como la Frase Recordatoria.

En algún momento te podrás dar cuenta que yo a veces utilizo una versión un poquito más corta de esta Frase Recordatoria cuando tratamos con las personas en los videos incluidos con este curso. Podríamos, por ejemplo, utilizar “miedo de hablar en público” o nada más “hablar en público” en lugar de la versión inicial que es un poco

más larga. Eso es nada más uno de los atajos a los cuales nos hemos acostumbrado después de años de experiencia con estas técnicas. Sin embargo, para beneficio tuyo, puedes simplificar tu vida utilizando únicamente las palabras básicas en la Frase Recordatoria y que están incluidas en la afirmación inicial de La Preparación.

De esta manera, minimizarás cualquier posibilidad de error.



Ahora, aquí hay un punto interesante que seguramente notarás en algunos de los videos. Cuando estoy ayudando a las personas con EFT, no siempre les hacemos repetir una Frase Recordatoria. Es porque hemos descubierto, a través de nuestra experiencia, que con el simple hecho de expresar la afirmación durante La Preparación esto es usualmente suficiente para “sintonizarnos” con el problema en cuestión. Por lo general, la mente inconsciente se sintoniza al problema durante La Receta Básica, aunque todo la estimulación, tararear, contar, etc., parecería estarnos distrayendo.

Pero esto no siempre es verdad y, con nuestra capacitación y amplia experiencia, podemos reconocer si usar la Frase recordatoria es necesaria o no. Como enunciado, posiblemente no siempre será necesario, pero cuando sí es necesario, es realmente necesario, y debe ser usada.

Lo hermoso de EFT es que no necesitas tener experiencia en ello. No necesitas resolver si la Frase Recordatoria es necesaria o no. Puedes suponer nada más, y, por lo tanto, asegurarte de siempre estar sintonizado al problema al simplemente repetir la Frase Recordatoria según las instrucciones. No hace daño repetir la Frase Recordatoria cuando no es necesario, y servirá como herramienta valiosa cuando lo es. Esto es parte del concepto de 100% revisión y reparación mencionado antes. Hacemos muchas cosas en cada

ronda de La Receta Básica que pueden no ser necesarias para un problema dado. Pero cuando una parte particular de La Receta Básica es necesaria...es absolutamente imprescindible.

No hace daño incluir todo, aún lo que pueda ser innecesario, ¡y cada ronda toma solamente 1 minuto! Esto incluye siempre repetir la Frase Recordatoria cada vez que estimulas un punto durante La Secuencia. No cuesta nada incluirlo, ni siquiera toma tiempo, porque puede ser repetida dentro del mismo tiempo que lleva estimular cada punto energético 7 veces.

AJUSTES SUBSECUENTES DE RONDAS

Digamos que estás usando La Receta Básica para algún problema (miedo, dolor de cabeza, enojo, etc.). A veces el problema simplemente se desvanecerá después de una sola ronda, mientras que otras veces, una ronda proporcionará solamente alivio parcial.

Cuando se obtiene solamente alivio parcial, necesitarás hacer una o más rondas adicionales.

Estas rondas subsecuentes necesitan ser ajustadas un poco para obtener mejores resultados. Esta es la razón: Una de las razones principales por las que la primera ronda no siempre elimina un problema por completo es debido a la re-emergencia del revés psicológico, ese bloqueo que hace interferencia para el cual La Preparación ha sido diseñada, y su propósito es corregir.

Esta vez, el Revés Psicológico se enseña en una forma un poco diferente. En lugar de bloquear tu progreso completamente, ahora bloquea cualquier progreso remanente. Ya has hecho un poco de progreso, pero te encuentras detenido a la mitad del camino, rumbo al alivio completo porque el Revés Psicológico entra de una manera que te impide alcanzar una mayor mejoría.

Debido a que la mente subconsciente tiende a ser muy literal, las rondas subsecuentes de La Receta Básica necesitan dirigirse al hecho de que estás trabajando sobre el problema remanente (lo que

todavía queda pendiente. De acuerdo, la afirmación contenida dentro de La Preparación necesita ser ajustada igual que la Frase Recordatoria.

Aquí está el formato ajustado para la afirmación de La Preparación:

Aunque todavía tengo algo de este _____, me acepto profunda y completamente.

Por favor, fíjate en las palabras enfatizadas (todavía y algo) y cómo cambian la idea central de la afirmación hacia el resto del problema. Debe ser fácil hacer este ajuste y, después de un poco de experiencia, lo podrás hacer con toda naturalidad.

Estudia, en seguida, las afirmaciones que muestran el ajuste cuando todavía queda algo del problema. Ellas reflejan ajustes a las afirmaciones originales mostradas anteriormente en esta sección.

****Aunque todavía tengo algo de este miedo de hablar en público, me acepto profunda y completamente.**

****Aunque todavía tengo algo de este dolor de cabeza, me acepto profunda y completamente.**

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

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

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

****Aunque todavía tengo algo de estas pesadillas, me acepto profunda y completamente.**

La Frase Recordatoria también está ajustada fácilmente: nada más se pone la palabra remanente (o: lo que queda), después de la frase usada anteriormente.

En seguida leerás algunos ejemplos con las versiones ajustadas de las Frases Recordatorias anteriores.

****dolor de cabeza remanente (Otra forma de decirlo: “este resto de dolor de cabeza que me queda”).**

****enojo remanente hacia mi padre**

****recuerdo remanente de la guerra**

****rigidez remanente en mi cuello**

****pesadillas remanentes**

Esto completa las características de La Receta Básica. Ahora necesitas dos cosas para ser muy eficiente. Necesitas memorizarlo y necesitas unos consejos para aplicarlo.

Estos consejos siguen a continuación.

CONSEJOS PARA APLICAR EFT DE MANERA EFICIENTE

El EFT es muy sencillo de aplicar. Nada más prepara la Receta Básica con una afirmación de Preparación y Frase Recordatoria que se ajuste a tu problema. Entonces se hacen tantas rondas como sean necesarias hasta que desaparezca el problema.

Este fácil proceso puede ser usado, con persistencia, para literalmente rediseñar tu sistema. Te liberará de los miedos, enojo, pena, depresión, y otras emociones negativas, las cuales causan que la gente se conduzca por la vida con los frenos puestos. Y, a lo largo de ese camino te podría dar alivio a dolores de cabeza, asma, otros tipos de dolor y una larga lista de padecimientos físicos.

Esta sección del curso agrega unos consejos, algunos elementos útiles, para que puedas aprovechar mejor las técnicas de EFT. Te

lleva detrás del escenario y te ayuda a construir unos cimientos más firmes debajo de tus nuevas habilidades.

MIDIENDO EL PROGRESO



Te vas a dar cuenta en los videos y audio cintas que yo pido constantemente a las personas que evalúen la intensidad o importancia de su problema en una escala de 0 a 10 (en donde 10 representa la máxima intensidad y 0 representa nada en absoluto de intensidad). Esto

proporciona un punto de referencia con el cual puedes medir tu progreso. Podrías empezar en 6, por ejemplo, y entonces irte a 3, luego llegar a 1 y, finalmente, a 0, conforme vas aplicando varias rondas de La Receta Básica.

Siempre debes medir la intensidad como la sientes AHORA, al estar pensando en el problema y no como piensas que sería en la situación verdadera. Recuerda, La Receta Básica equilibra los trastornos en tu sistema energético como existen AHORA, cuando estás sintonizado al pensamiento o a la experiencia.

Aquí hay un ejemplo de cómo funciona. Vamos a decir que tienes miedo a las arañas y quieres eliminarlo o dejarlo atrás. Si no hay una araña presente que te pueda causar alguna intensidad emocional, entonces cierra tus ojos e imagina que ves una araña o imagina un evento en el pasado en el que una araña te asustó. Confirma en tu interior la intensidad de esta situación en una escala de 0 a 10 como lo sientes AHORA cuando lo piensas. Si lo estimas en 7, por ejemplo,

entonces tienes un punto de referencia con el cual medir tu progreso.

Ahora haz una ronda de La Receta Básica e imagina la araña otra vez. Si no recibes ningún indicio de tu intensidad emocional anterior, entonces has acabado. Si, en cambio, bajas a, digamos, un 4, entonces necesitas realizar rondas subsecuentes hasta alcanzar un 0.

ASPECTOS

Te podrías preguntar en este momento si llegar a 0 mientras nada mas piensas en una araña te hará retroceder cuando te llegues a enfrentar con una araña verdadera. La respuesta usualmente es que...¡Sí!

En la mayoría de los casos, los trastornos energéticos causados mientras piensas en la araña son los mismos a aquellos cuando estás en la presencia de una verdadera araña. Es por eso que el equilibrio energético original tiende a sostenerse en las circunstancias reales.



La excepción a esto es cuando surge algún aspecto nuevo del problema que no estaba allí cuando estabas nada mas pensando en el problema inicial. Por ejemplo, puede ser que estés pensando en una araña estacionaria que no se movía. Si este movimiento es un aspecto importante de tu miedo, y si estuvo ausente de tu pensamiento cuando se hacían las rondas originales, entonces esa parte del miedo surgirá cuando ves una araña que se mueve. Esto es una ocurrencia razonablemente común, y no significa que EFT no funciona, significa simplemente que hay más por hacer. Nada mas aplica La Receta Básica al aspecto nuevo (la araña que se mueve) hasta que tu respuesta emocional se vaya a 0. Una vea que todos los aspectos

hayan sido eliminados, tu reacción fóbica a las arañas será historia, y estarás perfectamente calmado en relación a ellas.

La noción de los aspectos es importante en EFT. Tal como en el ejemplo de la araña arriba, algunos problemas tienen muchos pedazos, o aspectos, y el problema no quedará completamente aliviado hasta que te enfrentes a todos ellos. En realidad, cada uno de estos aspectos se califica como un problema por separado, aunque todos parecen estar juntos. Por ejemplo, el miedo a una araña estacionaria y a una araña que se mueve, parecerían formar parte de uno solo. De hecho, son problemas separados, y hay que dirigirse a ellos separadamente con EFT.

Diferentes aspectos son posibles con casi cualquier problema que quieras tratar con EFT. A veces toman la forma de una serie de recuerdos traumáticos, tales como vivencias de la guerra, haber sufrido abuso o violación. Cada uno de estos recuerdos puede ser un problema o aspecto diferente, y hay que enfocarlo de manera individual antes de obtener alivio completo.

Toma en cuenta que donde están presentes varios aspectos de un problema emocional, pueda ser que no te sea fácil notar algún alivio hasta que todos los aspectos estén reducidos a 0 a través de La Receta Básica. Esto se vuelve muy claro cuando lo comparas a su contraparte en la curación física. Por ejemplo, si tienes un dolor de cabeza, dolor de muela y dolor de estómago simultáneamente, no vas a sentirte sano hasta que todos los 3 se hayan ido. El dolor puede parecer que se cambia, pero es, de todos modos, dolor. Así es con las cuestiones emocionales que contienen diferentes aspectos. Hasta que todos los aspectos se hayan ido puedes sentir que no estás recibiendo alivio aunque hayas trabajado en uno o más aspectos.

LA PERSISTENCIA PAGA

Como recién llegado a EFT, puede ser que te haga falta experiencia para poder identificar los aspectos específicos y dirigirte a ellos individualmente con La Receta Básica. No hay problema. Necesitas solamente revisar cualquier sentimiento que tengas y dirigirte a ese sentimiento con La Receta Básica. Tu mente subconsciente sabe lo que estás trabajando. Podrías dirigirte a este “sentimiento” con una afirmación de Preparación que dice: *“Aunque tengo este sentimiento, me acepto profunda y completamente”*, y una Frase Recordatoria que dice: *“este sentimiento.”*

Observa, que la mayoría de los problemas a los cuales La Receta Básica se dirige, no están cargados con numerosos aspectos. La mayoría de los problemas son fáciles de identificar y serán fácilmente aliviados. Sólo en caso de que resulte que tengas un problema en el que otros asuntos están involucrados, y no puedes identificar ciertos aspectos específicos del mismo, entonces sugiero que hagas 3 rondas de La Receta Básica para “este sentimiento” o “este problema” una vez al día (eso es alrededor de 3 minutos por día) durante 30 días. Tu mente subconsciente tiene una manera de presentar lo que es necesario, y debes sentir alivio mucho antes de que se hayan terminado los 30 días. EFT, como ya te habrás dado cuenta, es un proceso muy flexible y a menudo irá progresando respecto de los problemas que están fuera de tu conciencia.

SE ESPECIFICO SIEMPRE QUE SEA POSIBLE

Por supuesto, es mejor ser específico cuando te sea posible. De esa manera, puedes enfrentarte a un miedo exacto, un dolor, un recuerdo, etc., y eliminarlo de tu equipaje limitante.



A veces juntamos un número de problemas específicos bajo una categoría más amplia. Esto puede obstaculizar tu progreso con EFT. Por ejemplo, a la mayoría de las personas le gustaría tener una mejor “auto-imagen”, pero no se dan cuenta que el término es una etiqueta general que sirve como una frase para numerosos problemas específicos, (por ejemplo, memorias de abuso, rechazo, fracaso, y/o miedos de varias clases). Alguien que ha sido sujeto a un rechazo severo cuando niño probablemente se sentirá inadecuado en muchas áreas de su vida. Esto contribuye a tener una muy baja auto-imagen que provoca trastornos energéticos (y de allí, emociones negativas) cuando enfrenta un rechazo potencial. De acuerdo a esto, se sienten consistentemente “no lo suficientemente bueno” cuando se presentan las oportunidades, y tienden a quedarse atorados en ese mismo lugar el resto de su vida. Cuando los problemas de auto-imagen estén incorporados o sobrepuestos a otras emociones negativas, éstos se vuelven más ampliamente generalizados y la persona se siente paralizada en aún más áreas.

Yo utilizo una metáfora para poner la auto-imagen y otras etiquetas emocionales generales en una perspectiva correcta de EFT. Hago una similitud del problema general a un bosque enfermo en el cual cada una de las cuestiones específicas subyacentes es un árbol negativo. El bosque, al principio, está tan densamente poblado con árboles que puede parecer imposible encontrar tu camino de salida. Incluso, para algunos, puede parecer como una jungla.

Cuando neutralizamos cada evento negativo específico en nuestras vidas con La Receta Básica estamos, efectivamente, tumbando un árbol negativo. Sigue tumbando estos árboles y, después de un rato, el bosque se habrá aclarado tanto que podrás salir de él muy fácilmente. Cada árbol tumbado representa otro grado de libertad

emocional y, si eres persistente con La Receta Básica, poco a poco descubrirás que tus respuestas negativas van bajando. Te encontrarás tranquilo y calmado cuando te enfrentes a nuevas oportunidades; serás guiado por un nuevo sentido de aventura, en lugar de un miedo de ser “no lo suficientemente bueno”.

Un concepto de gran ayuda aquí es subdividir los problemas en los eventos específicos que forman parte de ese gran problema. En otras palabras, descubrir si hay otras situaciones que están integradas y usar EFT en cada uno de estos eventos específicos. Por ejemplo, si tienes enojo porque tu padre abusó de ti, aplicas EFT a los eventos específicos, como *“Cuando papá me pegó en la cocina a los 8 años.”* Esto es mucho más efectivo al usar EFT si lo que estás manejando es una cuestión más global determinada al inicio como *“Mi padre abusó de mi.”*

Tal vez el error más grande que cometen los recién llegados es que tratan de usar EFT en cuestiones que son demasiados globales. Logran progresar al ser persistentes, pero es menos probable que se den cuenta de los resultados inmediatamente. Como resultado, pueden abandonarlo demasiado pronto.

Te sugiero desmenuzar cada problema en eventos específicos y te darás cuenta de los resultados en cada uno, inmediatamente. Hacer esto también tiene que ver con enfocarse en la verdadera causa y es usualmente más eficiente.

EL EFECTO GENERALIZADOR

Una vez dicho esto, quiero darte a conocer una característica fascinante de EFT. Lo llamo El Efecto Generalizador porque, después de que te diriges a unos cuantos problemas relacionados con EFT, el proceso empieza a generalizarse sobre todos esos problemas. Por ejemplo, alguien que tiene 100 recuerdos traumáticos de haber sido

abusado usualmente encuentra que al utilizar EFT todos se desvanecen después de neutralizar solamente 5 o 10 de ellos.

Esto es asombroso para algunas personas porque tienen tantos traumas en su vida que creen que van a tener sesiones sin fin con estas técnicas. No es así; al menos, no usualmente. EFT a menudo limpia todo un bosque después de cortar solamente unos cuantos árboles dañados.

Para un ejemplo de este Efecto Generalizador, repasa el caso de Rich, el primer Veterano en el video “6 Días en el Hospital de Veteranos”.

¡PRUÉBALO CON TODO!

Este curso está repleto de historias, de testimonios. Su propósito es grabar dentro de ti la forma en que EFT funciona en el mundo real. Hay toda una sección sobre estos casos en los videos.

Abarcan cuestiones que van...

- a) desde el miedo de hablar en público, hasta intensos recuerdos de guerra
- b) desde adicción al chocolate, hasta insomnio y
- c) desde hipo hasta esclerosis múltiple.

No conozco ningún límite a los problemas emocionales y físicos que pueden ser tratados con EFT. De acuerdo a esto, ¡LO PRUEBO EN TODO! Y recomiendo que hagas lo mismo. La gente siempre me está preguntando “¿Funcionará en relación a _____?” Y siempre contesto con “¡Pruéballo!” He dejado de estar sorprendido con los resultados. Usualmente hay progreso.

EFT EN UNA PÁGINA

LA PREMISA FUNDAMENTAL

“La causa de todas las emociones negativas es un bloqueo 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: ser 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 pequeños golpecitos estimulando el Punto Karate o lado de la mano.

2. La Secuencia:

Se estimula cada uno de los siguientes puntos energéticos dando suaves golpecitos con las yemas de dos dedos, entre 4 y 7 veces, mientras repites la Frase Recordatoria en cada uno.

CJ, LO, BO, BN, BL, CL, BB, PH, PU, DI, DC, ME, GK

3. El Procedimiento de 9 Rangos: Se estimula continuamente sobre el punto Gama 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 3 segundos el tema de una canción
- 8) Contar del 1 al 10
- 9) Tararear 3 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)

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”.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS MAS COMUNES ACERCA DE EFT

Algunas personas se sorprenden al ver EFT en acción. Sus preguntas son abiertamente entusiastas. Otras no saben exactamente cómo responder, porque EFT viola la mayoría de sus creencias acerca del mejoramiento personal. Sus preguntas contienen un elemento de cautela, como si estuvieran semi-abiertas, pero todavía necesitan proteger su sistema de creencias.

Sea cual fuere la fuente, estas preguntas son importantes para tu educación sobre EFT, porque ayudan a cubrir algunas lagunas que puedas tener en tu comprensión. Por eso, en esta sección estoy exhibiendo las respuestas a las preguntas típicas que he recibido durante años.

P. ¿Cómo difieren los resultados de EFT de un “arreglo rápido?”

(*) La etiqueta “arreglo rápido” lleva implícita una connotación negativa, y se utiliza a menudo para dar nombre a las técnicas (cuestionables) de curación de charlatanes y mentirosos. El término va de la mano con la expresión “hombre de confianza” y cuando es usado, a menudo trae pensamientos de sospecha y cautela.

EFT ofrece alivio rápido para numerosos padecimientos emocionales y físicos, sin merecer la etiqueta “arreglo rápido”. Esto es obvio para cualquier observador de los testimonios de casos en este curso, y es todavía más obvio para aquellos estudiantes que han experimentado resultados de primera mano. Yo ocupo el término alivio rápido en lugar de “arreglo rápido” para expresar la misma idea, pero sin la connotación negativa. Ahora, aquí hay una nota importante: A través de la historia, las técnicas curativas de diversos tipos usualmente han sido lentas e ineficientes, hasta que alguien encuentra el verdadero remedio para el padecimiento. Cuando se encuentra el verdadero remedio, todo cambia y los antiguos métodos se convierten en reliquias del pasado.



La poliomielitis es un caso que podemos traer a colación. Hasta que se descubrió la vacuna Salk, se consideraba la poliomielitis como una enfermedad incurable, y toda clase de medicamentos y terapias (incluyendo el pulmón artificial) fueron empleados para ayudar a

los pacientes. Ayudaron a borrar algo de la incomodidad, y limitaron algo el daño a largo plazo causado por la enfermedad, pero esto fue casi todo.

(*) En inglés Gary usó la expresión “quick fix” que significa una ‘componenda o arreglo rápido’ que, en términos generales, puede suponer algo que no va a ser duradero o es una charlatanería.

Y entonces llegó la vacuna Salk. Echó por tierra todos los intentos anticuados e ineficientes para curar la poliomielitis, y los reemplazó con un remedio verdadero. Fue, en verdad, un “arreglo rápido”, sin la connotación negativa.

La erradicación de la poliomielitis es solamente un ejemplo de cuando los remedios ineficientes dan lugar a verdaderos remedios. La penicilina, por ejemplo, ha sido otra droga milagrosa de “arreglo rápido”, la cual ha proporcionado curaciones instantáneas para situaciones que van desde enfermedades respiratorias hasta la gonorrea.

Hay muchos otros ejemplos, por supuesto, pero el punto es que estos procedimientos están reemplazando a todas las técnicas ineficientes usadas en beneficio de la salud emocional. El hecho de que dan alivio rápido a problemas emocionales que parecen

difíciles es evidencia impresionante de que representan el verdadero remedio. Si tomaran toda la vida para lograr muy poquito, entonces

deben simplemente formar filas con las otras técnicas obsoletas del pasado.

Pero este no es el caso. El tiro pega en el blanco y actúa tal como lo debe hacer un verdadero remedio. Rápida, fácil y permanentemente.

P. ¿El efecto es duradero?



Esta pregunta usualmente es una compañera a la pregunta acerca del “arreglo rápido” antes mencionado. A final de cuentas, la “lógica” dice, que cualquier problema que puede aliviarse así de rápido debe ser pasajero. Los resultados duraderos, al

menos en la mente de la mayoría de las personas, deben tomar tiempo para manifestarse.

Este no es el caso. Los resultados de EFT usualmente son permanentes. Los historiales de casos en este curso están llenos de individuos que han tenido resultados duraderos, aunque el problema fuera aliviado en minutos. Esta es todavía mas evidencia de que EFT se está dirigiendo a la verdadera causa del problema. De otra manera, el remedio no sería tan duradero. Pero recuerda, por favor, que EFT no hace todo para todo el mundo. Algunos problemas parecen reaparecer, y eso usualmente es causado por diferentes aspectos del problema original que surgen más adelante. El estudiante experimentado en EFT reconocerá esto, y simplemente aplicará La Receta Básica otra vez para algún aspecto nuevo. El estudiante experimentado también dividirá el problema en eventos específicos, y aplicará EFT a estas causas subyacentes. Con el tiempo, después de que todos los aspectos y eventos específicos hayan sido confrontados, usualmente el problema desaparece y no regresa.

P. ¿Cómo maneja EFT los problemas emocionales que son muy intensos y/o han existido durante un tiempo muy largo?

De la misma manera con la que maneja cualquier otro problema emocional.

Para EFT, la intensidad de un problema o cuánto tiempo ha existido no tiene importancia. La causa siempre es un sistema energético trastornado y utilizar La Receta Básica para equilibrarlo proporciona alivio, sin importar su severidad.

Usualmente surge esta pregunta por la suposición de que problemas intensos o de larga residencia están más “profundamente arraigados” que otros. Por lo tanto, debe llevar mas esfuerzo el aliviarlos. Esto parece muy lógico cuando se ve a través de propuestas convencionales, porque esas propuestas convencionales no se dirigen directamente a la verdadera causa. Las propuestas convencionales tienden a observar los recuerdos de uno u otro proceso mental, y hacen caso omiso al sistema energético (en dónde yace la verdadera causa). Cuando se está haciendo un progreso lento, es conveniente culpar al problema, porque se supone que está “profundamente arraigado” o, visto de otra manera, difícil de tratar.

Respeto esta proyección, las propuestas convencionales pueden (y lo hacen) justificar las razones por los resultados inefectivos. Cuando EFT requiere persistencia, NO es debido a la intensidad o duración de permanencia del problema; usualmente es debido a la complejidad del problema. La complejidad, para EFT, significa la existencia de varios aspectos de un problema, y cada uno de ellos debe enfrentarse antes de que se perciba un alivio total. La comprensión de estos aspectos está cubierta completamente en este manual y en los videos.

Nota: Los comentarios antes mencionados pueden o no aplicarse a una enfermedad mental severa. Se ha utilizado EFT en tales trastornos y ha comprobado ser de gran ayuda, pero debe ser aplicado únicamente por un profesional capacitado en esta área.

P. ¿Cómo trata EFT la necesidad de la persona para entender su problema?

Esta es una de las características más asombrosas de EFT. Un cambio en el entendimiento de la persona respecto de su problema ocurre simultáneamente con el alivio. Después de experimentar EFT, las personas hablan acerca de su problema en forma diferente. Lo ponen en una perspectiva saludable. La típica víctima de violación, por ejemplo, ya no carga un miedo profundo y desconfianza hacia los hombres. Más bien, ella considera que su(s) asaltante(s) tienen el problema, y que necesitan ayuda.

Las personas que utilizan EFT para ‘aliviar la culpa’ ya no se sienten culpables en relación a cualquier evento que pudiera dar surgimiento al sentimiento de culpa. El enojo se convierte en objetividad. La pena cambia a una perspectiva saludable, más pacífica, acerca de la muerte de un ser querido.

Observa como tú y otros responden a su problema anterior, y se darán cuenta de lo que menciono. Su entendimiento cambia junto con el alivio.

Aquí hay una nota final acerca de cuán poderosamente cambia EFT nuestra comprensión. De los cientos y cientos de personas que Adrienne y yo hemos ayudado con EFT, ni una sola de ellas...jamás...ha hecho alguna petición para entender mejor su problema. ¿Por qué lo harían? No hubo necesidad.

P. ¿Cómo trata EFT el estrés y la ansiedad?



En EFT el estrés y la ansiedad tienen el mismo origen de todas las otras emociones negativas: una ruptura en el sistema energético. Por lo tanto, se enfocan mediante La Receta Básica de la misma manera que cualquier otra cuestión emocional.

La ansiedad tiene un significado específico en la psicología clínica. Se refiere a un miedo intenso o temor, al cual le falta una causa o una amenaza específica. En EFT, sin embargo, nosotros le damos una definición mucha más amplia para aquel estado general de intranquilidad, el cual se conoce más comúnmente como la ansiedad. Bajo esa definición, el estrés y la ansiedad se encuentran prácticamente en la misma categoría.

El estrés y la ansiedad tienden a ser problemas continuos, porque las circunstancias que las crearon son continuas. Una situación abusiva familiar o ambiente de trabajo estresante son nada más dos de una larga lista de posibilidades. El método de EFT no deshace las circunstancias, por supuesto, pero es una ayuda importante para reducir tus respuestas ansiosas. En la mayoría de los casos, se necesitará usar EFT persistentemente (diariamente de ser posible), porque las circunstancias estresantes tienden a reproducirse.

Después de un tiempo, debes notar que tus respuestas a los eventos difíciles son más calmadas. Las cosas ya no te molestan como solían hacerlo antes. Sonríes más. Tu salud se mejora y la vida parece más fácil.

P. ¿Cómo te ayuda EFT en tu rendimiento deportivo?



Pregunta a cualquier atleta exitoso y te dirá, enfáticamente, que su actitud mental es fundamental para su comportamiento. La diferencia entre días buenos y días malos para el atleta está casi siempre ligada a causas emocionales. Sin tomar en cuenta una enfermedad, el atleta usualmente trae el mismo cuerpo

altamente habilitado para el campo de batalla. La única cosa que cambia es el efecto que las emociones tienen en el cuerpo.

Todas las personas, incluyendo a los atletas, tienen su parte de pensamientos negativos y dudas de sí mismos. Por ahora, estás bastante familiarizado con el hecho de que los estados negativos de la mente trastornan al sistema energético y causan emociones negativas. Estas emociones negativas se exhiben en el cuerpo en una variedad de maneras (aceleración en el ritmo cardiaco, lágrimas, sudor, etc.), y esto incluye un poco de tensión en los músculos.

Con los atletas, la sincronización es todo, y hasta la tensión más leve en los músculos la afecta. Darle con el bate a una pelota de béisbol o pelota de tenis o de golf requiere de una sincronización perfecta, y estar fuera por solamente un centímetro es la diferencia entre fallar un cuadrangular y volar la pelota fuera del estadio; la diferencia entre hacer un servicio perfecto en el tenis o pegarle a la red o dar un gran golpe o fallar el tiro en el golf. Y así podemos mencionar varios ejemplos.

Los atletas están conscientes de este problema, y muchos contratan a psicólogos deportivos para ayudarles en este respecto. Cualquier emoción negativa, aún las leves y las inconscientes, pueden ser fundamentales para la ejecución de un atleta.

EFT proporciona una solución bastante efectiva para este problema. El propósito de La Receta Básica es neutralizar las emociones negativas y sus efectos. Una de las respuestas más comunes es que las personas se sienten relajadas, lo cual, por cierto, es otra forma de decir que la tensión ha abandonado sus músculos. Esto es ideal para el atleta porque neutraliza cualquier tensión innecesaria en los músculos, sin afectar al resto de su habilidad atlética. Permite que su potencial fluya sin ser obstaculizado por cualquier resistencia en los músculos.

P. Por qué EFT da un alivio sorprendente a los problemas físicos?

Esto es fácil de entender dadas las actitudes emergentes sobre la existencia de la conexión mente-cuerpo. EFT proporciona una evidencia impresionante en relación a esta conexión. ¿Cuál prueba podría ser más obvia que ver ocurrir los cambios tanto en la mente como en el cuerpo como resultado de hacer una estimulación en el sistema energético del cuerpo? Pero la evidencia va aún más allá. Aplicar EFT en cuestiones emocionales a menudo trae la eliminación de problemas físicos. Desaparecen problemas de respiración. Desaparecen dolores de cabeza. Bajan los dolores en las articulaciones. Los síntomas de esclerosis múltiple se mejoran. He atestiguado este fenómeno durante años. La lista de alivios proporcionados por EFT no tiene fin.

La inferencia lógica de esto es que EFT efectivamente se enfoca sobre cualquier contribución emocional a las síntomas físicos de la persona. Una vez que aquello que contribuyó a las respuestas emocionales queda eliminado los síntomas bajan de intensidad o desaparecen.

Ciertamente, hay personas que creen que las emociones o procesos mentales que aquejan al ser humano son la única causa de sus enfermedades físicas. No sé cómo comprobar o negar esa noción, pero ofrezco aquí el hecho más obvio: las emociones, por lo menos,

contribuyen sustancialmente a la salud del ser humano. Y EFT es una herramienta eficiente para el alivio de situaciones relacionadas con esto.

Una nota final. Te podrías preguntar qué sucede “detrás del escenario emocional” cuando aplicas La Receta Básica directamente a un síntoma físico (como un dolor de cabeza) sin enfocarte en una emoción específica. Dicho de otra forma, si el síntoma físico fue causado por alguna cuestión emocional, entonces, ¿por qué es que el síntoma físico experimenta alivio cuando no se enfocó a ninguna emoción específica?

No sé exactamente por qué. Hay mucho que aprender acerca de estas técnicas. El futuro, estoy seguro, nos traerá algunas revelaciones emocionantes en muchas áreas. Por ahora, creo que la mente subconsciente presenta cualquier cuestión emocional que contribuye a la causa del síntoma físico. Al aplicar La Receta Básica automáticamente nos enfrentamos a esa emoción.

Apéndice

Artículos Escritos por Gary Craig sobre...

Utilizar EFT para Miedos y Fobias

Utilizar EFT para Recuerdos Traumáticos

Utilizar EFT para Adicciones

Utilizar EFT para Curación Física

Utilizar EFT para Mejorar tu Auto-Imagen

Utilizar EFT para Miedos y Fobias



Alrededor del 10% de la población sufre de una o más fobias. Pueden causar miedo intenso y a menudo limitan de manera drástica las vidas de aquellos que las sufren. Hay cientos de fobias posibles, y EFT puede ser efectivo con todas ellas. En seguida incluyo algunas de las más comunes:

Hablar en Público

Alturas

Víboras, arañas e insectos

Claustrofobia

Dentistas

Inyecciones

Conducir un auto

Elevadores

Volar

Puentes

Rechazo

Sexo

Agua

Velocidad

El teléfono

Matrimonio

Hombres

Fracaso

Enfermedad

Perros

Computadoras

Abejas

Estar Solo

¿Qué es una fobia? Para nuestros propósitos, una fobia es cualquier “miedo en exceso” más allá de la cautela normal o la preocupación. Permíteme explicar...

Nuestros miedos son esenciales, hasta cierto punto. Son importantes para nuestra supervivencia. Sin ellos, podríamos salir caminando desde la parte más alta de un edificio, comer arsénico o jugar tenis en la carretera. Son mecanismos automáticos que se ejecutan cuando hay peligro. Ellos pisan los frenos para nosotros y nos cuidan del daño.

Pero a veces los miedos van más allá de su función. Van mucho más allá de los límites normales de la cautela, y crean una respuesta innecesaria de miedo. Una cosa es, por ejemplo, ser cauteloso cuando ves una víbora o una araña. Algunos de estos reptiles o insectos son bastante peligrosos y te podrían causar daño. Pero una cosa muy diferente es experimentar un corazón que palpita con fuerza, un dolor de cabeza, náusea, vómitos, sudor, lágrimas, o una larga lista de síntomas de miedo excesivo. Estas últimas respuestas

son inútiles en que no contribuyen más a tu seguridad que lo que haría la cautela normal. Estos son “miedos excesivos” y sirven solamente para crear infelicidad para la persona fóbica.

Es aquel “miedo excesivo”, la parte inútil, la parte que yace más allá de la cautela normal o la preocupación la que definimos como una fobia.

Lo que es fascinante acerca de EFT respecto a esto es que elimina la parte fóbica del miedo, pero deja intacta la cautela normal o preocupación. A menudo las personas se sorprenden de lo rápido que una fobia -de toda la vida- se desvanece. Pero este proceso no las hace cometer tonterías. No saltan de repente de edificios altos ni abrazan y besan osos grizzli.

Lo que es interesante, sin embargo, es que las personas que eliminan una fobia con EFT tienden a tener menos miedo que el resto del público en cuanto a aquella circunstancia fóbica. Por ejemplo, casi todo el mundo tiene alguna reacción fóbica a las alturas. Pide a 100 personas que miren hacia abajo desde la cima de un edificio alto, y la mayoría de ellas se sentirán un poco mareadas. Esa es una respuesta fóbica, por supuesto, pero para la mayoría de las personas es algo leve. No les causa ningún problema verdadero en su vida cotidiana.

En contraste, aquellos que eliminan por completo una fobia a las alturas con EFT ni siquiera se sienten mareados. Les queda únicamente la cautela normal y podrían pasar el día mirando calmadamente desde lo alto de ese edificio.

No importa cuán intensa pueda ser la fobia ni tampoco cuanto tiempo la hayas tenido.

Esa es una gran sorpresa para muchas personas porque la sabiduría convencional nos ha dicho durante décadas que las fobias intensas de larga duración están “profundamente arraigadas”, y deben llevar meses o años para ser eliminadas. Este no es el caso con EFT.

Algunas fobias llevan más tiempo para resolver que otras, pero no es debido a su intensidad o longevidad; más bien es por su complejidad, es decir, el número de aspectos involucrados.

Si una fobia está siendo “terca” con EFT, intenta utilizar EFT sobre los eventos específicos que pueden subyacer al miedo. Algunos ejemplos podrían ser...

*** Aunque esa serpiente me picó cuando tenía 8 años...*

*** Aunque me caí del techo de la escuela en cuarto año...*

*** Aunque la clase se rio de mi cuando olvidé las palabras de mi discurso...*

Y así sucesivamente.

Con esto en mente, vamos a aplicar lo que has aprendido en los capítulos anteriores de este manual. Recuerda, por favor, el enunciado del descubrimiento sobre el cual se construye EFT:

“La causa de toda emoción negativa es un bloqueo en el sistema energético del cuerpo.”

Todas las reacciones fóbicas son emociones negativas y son causadas por un “zumbido” en tu sistema energético. Eso quiere decir que la solución a tu problema es conceptualmente muy fácil. Se trata de eliminar el “zumbido” y la fobia bajará a cero. Nada de dolores de cabeza. Nada de taquicardia. Nada de problemas en absoluto. La intensidad emocional será neutralizada.

Nuestra herramienta para esto es “La Receta Básica”. Unas cuantas repeticiones deben eliminar el problema para siempre. Sin embargo, el número de repeticiones que te serán necesarias depende de cuantos aspectos existen dentro de esa fobia.

Los aspectos son importantes. Los aspectos, tal como decíamos antes, son partes diferentes de la fobia que contribuyen a tu intensidad emocional. Vamos a revisar de nuevo el ejemplo de la

fobia a las alturas para darle mayor claridad a esta idea. La mayoría de los fóbicos a las alturas han tenido muchos eventos específicos en sus vidas en donde estaban en un sitio alto, y sus respuestas fóbicas los dejaron con recuerdos desagradables. Por ejemplo, un señor a quién ayudé con una fobia a las alturas tenía un recuerdo que le causó temor (aspecto) al sentarse sobre un depósito de agua (por lo general son torres muy altas en donde está colocado un enorme contenedor) cuando era muchacho. No había forma de bajarse y eso lo asustó mucho. Recuerdos como este representan aspectos separados de una fobia a las alturas y cuando se recuerdan por separado, producen una reacción de miedo.

Debido a que la mayoría de las fobias necesitan dirigirse solamente a un aspecto, con tan sólo 1 a 3 rondas breves siguiendo La Receta Básica por lo general obtendremos un resultado positivo. Estarás libre del problema en cuestión de minutos y, en la mayoría de los casos, nunca volverá.

En este momento, ni tú ni yo sabemos cuántos aspectos de tu fobia se tienen que tratar. No obstante, de todos modos podemos proceder muy efectivamente. Lo único que tenemos que hacer es suponer que tu fobia tiene varios aspectos que deben ser tratados y... tratarlos, uno por uno, hasta que ya no percibas una intensidad emocional. Cuando tu intensidad emocional se ha desvanecido, sabrás que has terminado y que todos los aspectos relevantes han sido tratados.

Pregunta: ¿Qué hago si tengo varias fobias?

Respuesta: Se tratan una por una. Por ejemplo, asegúrate que tu fobia a las arañas esté totalmente neutralizada antes de tratar tu claustrofobia. Entonces, asegúrate que tu claustrofobia esté totalmente neutralizada antes de tratar tu fobia a conducir un auto, etc.

Algunas fobias son descritas como complejas en tanto que son varias fobias envueltas en una. El miedo a volar aparece a veces porque también puede involucrar

1) claustrofobia, 2) miedo a caer, 3) miedo a morir, 4) miedo a la turbulencia, 5) el miedo al momento de despegar, (6) el miedo al aterrizaje, (7), el miedo a estar entre muchas personas, etc. Si las puedes aislar en tu mente verás que todas califican como diferentes aspectos y deben tratarse por separado.

Si tienes una fobia compleja, pero no tienes conciencia de ella, el uso persistente de La Receta Básica debe funcionar. Pero puedes necesitar muchos viajes a través del proceso hasta que todos los “zumbidos” queden neutralizados. La intensidad puede subir y bajar a medida que se manejan los diferentes aspectos “detrás el escenario”.

Utilizando EFT en Memorias Traumáticas

(Incluyendo la Guerra, Accidentes, Trastorno de Estrés Post-Traumático (TEPT) y todo Abuso Pasado)



En esta sección reunimos una lista casi sin fin de problemas emocionales que se agrupan en una sola categoría (memorias traumáticas) y los manejamos todos como si fueran idénticos. De hecho, todos son idénticos porque todos tienen la misma

causa: una interrupción en el sistema energético del cuerpo.

Las memorias traumáticas generan una amplia variedad de reacciones emocionales cuando las personas las recuerdan. Algunos individuos tienen reacciones muy intensas. Tienen dolor de cabeza o dolor de estómago. Sufren de taquicardia. Sudan. Lloran.

Pueden tener disfunción sexual, pesadillas, pesar, enojo, depresión y cualquier cantidad de problemas emocionales y físicos.

Vamos a iniciar con lo que aprendiste antes. Una vez más, recuerda el enunciado del descubrimiento sobre el cual está construido EFT: “La causa de toda emoción negativa es una ruptura en el sistema energético del cuerpo.” Así que cada emoción negativa que tienes relacionada con un recuerdo traumático es causada por un “zumbido” en tu sistema energético. Eso quiere decir que la solución a tu problema es, conceptualmente, muy fácil. Elimina el “zumbido” y el impacto emocional se desvanecerá a cero. No más pesadillas. No más dolores de cabeza. No más problemas de cualquier tipo. El recuerdo persistirá, por supuesto, pero la carga emocional será neutralizada.

Nuestra herramienta para esto, por supuesto, es La Receta Básica. Unas cuantas repeticiones deben darte alivio. Ahora bien, cuántas repeticiones vas a necesitar depende del número de aspectos que existan en tu memoria.

Los Aspectos son importantes. Como recordarás, los aspectos son partes diferentes del recuerdo que contribuyen a tu intensidad emocional. La mayoría de los recuerdos traumáticos tiene varios aspectos. Requieren de más tiempo porque se necesitan más repeticiones de La Receta Básica. Pero aún si se necesitan repeticiones extras, usualmente estamos hablando de minutos solamente. Tal vez 20 o 30 minutos en lugar de 5 o 6.

Lo que necesitamos, obviamente, es una forma para encontrar estos aspectos. Una vez encontrados, tratarlos uno por uno es una cuestión muy sencilla, hasta que cada aspecto del recuerdo haya sido neutralizado. Podemos hacer esto muy eficientemente al usar el concepto de la “película corta en tu mente”.

Una película corta en tu mente. Considera un recuerdo traumático como si fuera una película corta que pasa en el teatro de tu mente. Hay un principio. Hay caracteres principales y eventos. Y hay un fin.

Usualmente, la “película” pasa en un destello, y termina en una emoción conocida no deseada. Debido a que la película pasa tan rápido, no estamos conscientes de que pueda tener diferentes aspectos que contribuyen a la emoción negativa, ésta parece provenir de la película como un todo.



Si pudiéramos pasar la película en cámara lenta, se podrían localizar los diferentes aspectos y tratarlos. Así que esto es lo que hacemos. Pasamos la película en cámara lenta.

Se narra la película. La mejor manera de hacerlo es narrar la película EN VOZ ALTA.

Cuéntala a una amistad o a un espejo o a una grabadora. Y, sobre todo, cuéntala en detalle. Esto automáticamente aminora la velocidad porque las palabras son más lentas que los pensamientos.

Mientras la cuentas en detalle, cada aspecto surgirá como algo ya conocido por ti. Pero, tan pronto sientas alguna emoción intensa (recuerda, minimizamos el dolor aquí, y ejecutamos La Receta Básica sobre esa emoción o ese dolor como si fuera un recuerdo traumático aislado) En realidad, sí es un recuerdo traumático separado, sólo que se perdió dentro de una película más larga.

Entonces se continua a través de los aspectos, llevando cada uno a cero, hasta que puedas contar toda la historia sin ningún impacto emocional negativo en tu sistema.

Tal como se ha enunciado, la mayoría de las memorias traumáticas solamente tienen un solo aspecto. Otras tienen 2 o 3. Rara vez hay más de 3, pero podría suceder. Si así, se persistente. El alivio no está muy lejos.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Pregunta: ¿Qué hago si tengo varios recuerdos traumáticos?

Trátalos uno por uno. Primero, toma tu recuerdo más intenso y llévalo a cero antes de continuar con el siguiente. Sigue este patrón hasta que todos tus recuerdos traumáticos hayan sido neutralizados. En el proceso de poner estos recuerdos “en la bolsa de basura”, probablemente sentirás una libertad que raya en la euforia. Es un regalo increíble descargar ese exceso de equipaje.

Algunas personas (como los veteranos de guerra) tienen cientos de memorias traumáticas. Si eres uno de ellos, puedes esperar que el efecto generalizador funcionara para ti. Por ejemplo, si tienes cien recuerdos traumáticos, probablemente necesitas tratar 10 o 15 de ellos. Después de esto, posiblemente tendrás dificultad en percibir alguna intensidad emocional sobre los restantes. El efecto generalizador los habrá neutralizado.

Pregunta: ¿No roba la eliminación rápida algo de la importancia de explorar el problema a fondo, y “llegar al grano”?

Los métodos convencionales suponen que la causa de estos problemas emocionales “profundamente arraigados” reside en algún rincón de la mente, el cual, de alguna manera, debe ser descubierto y desentrañado. Hacerlo de otra forma sería “defraudar” al cliente y dejar al problema sin resolución.

EFT hace caso omiso de esta idea.

He ayudado a cientos de personas con memorias traumáticas; algunas de ellas extraordinariamente intensas. Después de usar EFT, ni una sola persona, JAMÁS, ha mostrado algún interés en “llegar al fondo” del asunto. Para ellos, está resuelto completamente, y están

aliviados de su peso y sumamente agradecidos. En mi experiencia, EFT sí llega al fondo del asunto, y lo hace con gran fuerza. Las actitudes de las personas cambian casi instantáneamente con respecto del recuerdo. Hablan de ello de otra manera. Sus palabras van del miedo al entendimiento. Su porte y postura evidencian una disposición dramáticamente cambiada en relación al recuerdo. Ni siquiera la mencionan ya porque ha sido puesta en perspectiva. Todo esto sucede cuando EFT remueve el “zumbido” ofensor del sistema

UTILIZANDO EFT EN ADICCIONES



(Reconsiderar la causa de las adicciones)

Las adicciones son un misterio para la mayoría de los profesionistas. Las personas adictas llegan a ellos solicitando ayuda y quieren - realmente quieren- liberarse de su adicción. Pero a pesar de sus buenas intenciones, y a pesar de gastar mucho tiempo y dinero, por lo general retornan a su conducta anterior.

Y aun cuando alguno pudiera superar una adicción, de alguna manera resulta que adquieren otra en su lugar. La mayoría de las personas que dejan el cigarro, por ejemplo, usualmente suben de peso porque substituyen comida por cigarros. Asimismo, las personas que pasan más allá del alcohol frecuentemente revierten al

uso excesivo de cigarrillos y café. En estos casos, la adicción no ha sido superada, simplemente ha sido cambiada.

La razón por la que solemos ver malos resultados en la mayoría de los tratamientos de adicciones es que ¡no tratan a la verdadera causa! Si lo hicieran, las personas no necesitarían sustituir una adicción por otra. Entonces, ¿Cuál es la causa de la conducta adictiva? Empezaremos por hacer una lista de lo que NO es. No es lo que los métodos convencionales han tratado de hacer durante décadas. Por ejemplo:

No es un hábito malo.

No es heredado.

No es porque existen casos en la familia.

No es porque el adicto es débil.

No es una falta de voluntad.

No es porque el adicto obtiene una “ganancia secundaria”.

En mi experiencia, estas “causas” son utilizadas porque parecen ser explicaciones para esta conducta no-deseada. Parece haber algo de lógica en ellas y eso, por supuesto, es porque han sido enunciadas. Sin embargo, todas tienen una cosa en común: un récord mal llevado con la intención de aliviar a alguien de su adicción. Lo que se necesita aquí es la verdadera causa, no una lista de “parece ser que...”.

La verdadera causa de todas las adicciones es ansiedad; un sentimiento intranquilo que está temporalmente disfrazado por alguna sustancia o comportamiento.

Para muchos, esto es un “¡Ajá!” refrescante, porque revela una causa que no sabían ni podían articular. En su interior, siempre han sabido que su necesidad por fumar, beber, comer en exceso, etc. es impulsada con el objeto de calmar un nivel de intranquilidad. Pero

no han tenido la posibilidad de enlazar directamente ese sentimiento con la verdadera causa de su adicción.

Si lo consideras, este enlace se hace obvio. Por ejemplo:

- 1) Los adictos a menudo se refieren a sus adicciones como hábitos nerviosos (ansiosos) y,
- 2) Los adictos aceleran su uso cuando están bajo un estrés (ansiedad) incrementado.

Si quitas la sustancia de un adicto (su elemento tranquilizador) éste se pone muy inquieto (ansioso). De hecho, a menudo sentirá ansiedad con la mera amenaza de retirarle la sustancia. Escucha a los adictos cuando hablan de su adicción, y con frecuencia los oirás decir, “Me relaja”. Esta es la pista más obvia de todas. ¿Por qué necesitarían relajarse a menos que estuvieran sintiendo alguna forma de ansiedad? ¿De qué otra cosa necesitarían relajarse?

Examinemos esto más a fondo al ver la idea falsa de que las adicciones son nada más “hábitos malos”. Aun cuando puede haber algo de conducta habitual involucrada, las adicciones son más que simplemente “malos hábitos”. Esto es evidente porque los hábitos, en si, son muy fáciles de romper.

He aquí un ejemplo: ‘Tengo el hábito en la mañana de poner mi zapato derecho antes que el izquierdo’. Si quisiera cambiar el hábito, me sería muy fácil hacerlo. Simplemente pondría una nota al lado de mis zapatos que me recordara poner mi zapato izquierdo primero. Después de algunas repeticiones de este proceso, mi hábito cambiará, y la nota ya no sería necesaria. Cambiar un hábito como este es fácil porque no existe una ansiedad involucrada.

Pero este mismo método fracasaría terriblemente si se aplicara al “hábito” de fumar cigarros. Colocar notas para recordarle a uno no fumar es un ejercicio inútil. Esas notas son impotentes frente a alguien con un antojo estimulado por la ansiedad.

Cuando los adictos tienen antojos, buscan una sustancia favorita (cigarros, alcohol, etc.), para tranquilizar su ansiedad. Lo hacen, por supuesto, en un esfuerzo por relajarse, por calmar sus nervios, por alejar su mente de cosas, queriendo tomar un descanso, etc.

Todos estos reflejan diferentes formas de ansiedad, las cuales los conducen hacia la sustancia o comportamiento adictivo. Así que la conducta adictiva no es simplemente un hábito malo. Es una necesidad impulsada por la ansiedad, que está rogando ser aliviada.

Aquí el verdadero problema para el adicto es que su sustancia o conducta solamente alivia a su ansiedad temporalmente. Simplemente disfraza su problema por un rato. Por eso es un tranquilizante. Cuando el efecto tranquilizador desaparece, la ansiedad surge a la superficie otra vez. Esto es cierto y no podría ser más claro. De otra forma, el sólo uso de la sustancia adictiva aliviaría el problema permanentemente. Como es bien sabido, esto nunca sucede. Más bien, los adictos deben repetir su conducta para poder obtener un alivio. Entonces se vuelven dependientes y terminan asociando la ansiedad con el tranquilizante. Esto se vuelve, por supuesto, un ciclo vicioso, en el cual están atrapados.



Frecuentemente, su ansiedad se vuelve todavía más intensa cuando están privados de su tranquilizante. Esta situación aumenta los síntomas que impiden la total abdicación y, al mismo tiempo, construye una barrera en contra de dejar la adicción. El dolor que perciben al pensar en retirarse del

problema se convierte en un precio demasiado alto que tendrían que pagar. Prefieren, por mucho, los riesgos de su adicción.

El Problema de Abandonar la Adicción

Esto me recuerda un rasgo atractivo de EFT: reduce dramáticamente el dolor de tener que abandonar la adicción y, a

menudo, lo elimina completamente. Este es tan sólo uno de los muchos rasgos que distingue a EFT de otros métodos.

El retiro (o la acción de abandonar) involucra factores tanto físicos como emocionales. Cuando las personas descontinúan el uso de una sustancia adictiva, la necesidad física usualmente desaparece en los siguientes 3 días. Este es un proceso natural mediante el cual el cuerpo elimina toxinas no-deseadas. Pero el factor emocional (la ansiedad) tiende a persistir durante semanas o meses, y a veces nunca se va.

En mi experiencia, la ansiedad es la parte más importante de la acción de abandonar una adicción. Esto es obvio cuando aplicas EFT, porque la ansiedad usualmente baja a cero en cuestión de momentos. Y cuando se va la ansiedad, también se van la mayoría de los síntomas de la abstinencia.

Volvamos ahora a la solución. Empezaremos por aplicar lo que aprendiste en los capítulos anteriores. Recuerda siempre el enunciado del descubrimiento sobre el cual se construye EFT:

“La causa de toda emoción negativa es un bloqueo en el sistema energético del cuerpo.”

Debido a que la ansiedad es una emoción negativa, es aparente que lo que la causa es un bloqueo en el sistema energético del cuerpo. Y esto, por supuesto, se puede tratar fácilmente con La Receta Básica. Elimina el “zumbido” y eliminas el antojo. Es casi así de sencillo.

Yo digo casi, porque, para ser completo, debo discutir otra barrera importante en tu camino: el Revés Psicológico o ganancia secundaria. Para enfatizar su importancia, dediqué una sección entera al RP en una parte anterior de este manual. Recomiendo que lo leas otra vez, porque se aplica de manera fundamental para las adicciones. Recuerda, por favor, que el RP es la causa del auto-sabotaje. Es la razón por la cual las personas frustran sus propios esfuerzos, y se comportan de una manera contraria a sus mejores intereses.

Todos los adictos saben que su conducta los está llevando en la dirección equivocada. Muchos tratan repetidamente de superarla y, aunque obtengan algún progreso, por lo general se ven derrotados al regresar a su comportamiento anterior. Este es un ejemplo clásico de RP.

El Revés Psicológico o ganancia secundaria ocurre en más del 90% de todos los comportamientos adictivos. Es por eso que nos es tan difícil dejar las adicciones atrás. Nuestros sistemas energéticos cambian de polaridad y trabajan sutilmente en contra de nuestros esfuerzos bien-intencionados.

Otra razón es que podemos eliminar nuestros antojos adictivos y aun así encontrar difícil la posibilidad de discontinuar nuestra conducta adictiva. Sé que puede parecer extraño, pero sucede consistentemente. Si has fracasado repetidamente en dejar atrás una adicción te garantizo que el RP fue el factor principal. Para ser efectivos, entonces, debemos eliminar ambos: tanto los antojos inmediatos como la ganancia secundaria. La Receta Básica será nuestra herramienta, por supuesto. Está particularmente adecuada para la tarea porque contiene La Preparación, que representa justamente la corrección que vamos a instalar para el RP.

¿Cómo tratar la adicción?

Esto es sencillo. Nada más aplicas La Receta Básica mencionando el tema de la adicción y la repites durante el día. Ayudará a reducir cualquier ansiedad que tiene poder sobre la adicción; es igual a corregir cualquier Revés Psicológico.

Sin embargo, debemos recordar que La Preparación no elimina el RP permanentemente. El RP usualmente regresa, y, en el caso de las adicciones, lo hace con frecuencia. Por lo tanto, y esto es muy importante, necesitarás repetir La Receta Básica un mínimo de 15 veces por día. Aunque yo recomiendo 25 veces por día. Esto mantendrá tu ansiedad (y por lo tanto tus antojos) a un nivel bajo, y mantendrá continuamente los efectos sutiles (pero perjudiciales) del

RP fuera de tu camino. Con el tiempo, el RP debe desaparecer y quedar eliminado como un problema.

La recomendación de 25 veces por día debe ser espaciada para que puedas hacer la estimulación (tapping) durante el día. Para hacerlo, podrías (1) tener un reloj con alarma para que te recuerde cada media hora, o (2) hacerlo al mismo tiempo que ejecutas rutinas cotidianas habituales tales como...

Cuando te levantas en la mañana.

Cuando te vas a dormir en la noche.

Antes de cada comida.

Cada vez que entras al baño.

Cada vez que entras o sales de un coche.

Cada vez que cuelgas el teléfono.

Cada vez que te sientas.

Cada vez que te pones de pie.

Cada vez que entras o sales de tu casa.

Cada vez que cruzas por una puerta.

Obviamente, las personas tienen rutinas diferentes, y algunas de las que acabo de mencionar podrían no ser prácticas para ti. Las he descrito sólo para darte una idea. Deberás adecuar tu propia lista a tus circunstancias.

A veces te encontrarás en circunstancias sociales (fiestas o restaurantes) en donde hacer La Receta Básica puede provocar que otros duden de tu cordura. En ese caso, discúlpate y entra al baño o a tu auto o a cualquier otro lugar conveniente.

¿Cómo tratar los antojos?

Si sigues con precisión lo que explico en los párrafos anteriores, es improbable que pudieras tener accesos de antojos durante el día. Pero, si no es el caso, debes ejecutar una o más rondas de La Receta Básica hasta que baje el antojo. Esto es algo extra a las 25 repeticiones recomendadas para la adicción.

Tratando eventos específicos que causan tu ansiedad

Mientras que la rutina de arriba, si se sigue con diligencia, debe ayudarte en romper una adicción, también debo recomendarte (con el propósito de ser cabal), tratar los eventos específicos que subyacen a las ansiedades, para las cuales tus conductas adictivas están en constante lucha y tratan de tranquilizar.

Aparentemente, esto puede ser un proceso desafiante, porque la mayoría de las personas no está consciente de los eventos específicos que contribuyen directamente al comportamiento adictivo. Entonces, sin esa conciencia, ¿cómo pueden aplicar EFT?

También, dependiendo de la persona, puedes revisar una lista sin fin de eventos específicos. Afortunadamente, hay una solución para esto, la cual puse en la página de Internet de EFT. Se llama El Procedimiento Personal de Paz. Su valor aquí es colapsar sistemáticamente cada evento específico en tu vida que causa ansiedad, adicciones, o límites de cualquier tipo. En seguida proporciono este Procedimiento Personal de Paz para que puedas repararlo.



El Procedimiento Personal de Paz



El Procedimiento Personal de Paz que estoy a punto de describir no es solamente una forma de “sentirse un poco más sereno.” Entendida correctamente, esta técnica debe ser la pieza central de curación para cada persona sobre la tierra. Cada médico, terapeuta, consejero espiritual y entrenador de comportamiento personal en el mundo lo debe estar usando como herramienta de curación para ayudar a otros (y a sí mismos). En esencia, el Procedimiento Personal de Paz involucra hacer una lista de cada EVENTO ESPECÍFICO de la vida de uno, y sistemáticamente usar EFT para eliminar su influencia y sacarlo de nuestra existencia. Al hacer esto diligentemente, podemos retirar cada árbol negativo de nuestros bosques emocionales y así eliminar las causas principales de nuestros padecimientos emocionales y físicos. Esto, por supuesto, propulsa a cada individuo hacia la paz personal misma que contribuye poderosamente a la paz mundial.

He aquí algunos usos...

1. Como “tarea” entre sesiones con un médico o terapeuta. Es seguro que esto acelerará y profundizará el proceso curativo.
2. Como procedimiento cotidiano para alejar tu vida o la vida de cualquiera de la basura emocional acumulada. Esto mejorará tu auto-imagen, reducirá las dudas e inseguridades y proporcionará un sentido profundo de libertad.
3. Como medio para eliminar un elemento mayor que es el que contribuye (si no es la causa fundamental y única) a una enfermedad seria. En alguna parte dentro de los eventos específicos de uno, yacen aquellos enojos, miedos y traumas los cuales se están

manifestando como enfermedad. Al tratarlos todos, es probable que llegues a trabajar precisamente aquellos responsables de la enfermedad.

4. Como un sustituto útil para encontrar cuestiones centrales. Si neutralizas todas las cuestiones específicas habrás incluido automáticamente las cuestiones centrales.

5. Como un medio para un relajamiento consistente.

6. Convertirse en un ejemplo para otros en cuanto a lo que es posible.

Este concepto sencillo debe cambiar todo el campo curativo y se puede enunciar en una frase...

LA MAYORÍA DE NUESTROS PROBLEMAS EMOCIONALES Y FÍSICOS SON CAUSADOS POR (O CONTRIBUYEN A) NUESTROS EVENTOS ESPECÍFICOS NO RESUELTOS. UN PORCENTAJE IMPORTANTE DE ÉSTOS PUEDEN SER MANEJADOS FÁCILMENTE UTILIZANDO EFT.

No está mal esta conclusión viniendo de un simple ingeniero ¿verdad? Esta frase, si fuera adoptada por cada practicante de salud y por cada paciente, probablemente:

(1) incrementaría nuestras tasas de curación, al mismo tiempo que
(2) bajarían nuestros costos de manera importante.

Observa, por favor, que esta idea hace caso omiso total de las causas químicas, tales como aquellas propuestas por el modelo de la medicina alópata. Eso es porque he visto repetidamente una mejoría en clientes en quienes las drogas y otras soluciones químicas han fracasado terriblemente. Sin embargo, esto no quiere decir que los medicamentos, una nutrición adecuada y cosas por el estilo no tengan cabida aquí. No obstante, en mi experiencia, nuestros eventos específicos no resueltos están más cerca de la causa

fundamental de la enfermedad que cualquier otra cosa. Por lo tanto, merecen nuestra atención principal.

¡Qué obvio! Los practicantes experimentados de EFT están conscientes de la habilidad de EFT para borrar limpiamente de nuestras paredes mentales todos los eventos negativos específicos. Este es el área en donde aparecen nuestras tasas más altas de éxito. Hasta la fecha, sin embargo, hemos enfocado nuestros esfuerzos sobre aquellos eventos negativos específicos que subyacen a un padecimiento dado como es una fobia, un dolor de cabeza o incidente traumático. Esto es bueno...muy bueno...y debemos continuar haciéndolo. En cambio, ¿por qué no usar EFT en TODOS los eventos específicos, los cuales residen detrás de nuestras cuestiones mas generalizadas (pero MUY importantes) tales como (para nombrar unas cuantas)...

Auto-imagen

Ansiedad

Depresión

Insomnio persistente

Adicciones

Compulsiones

Sentimientos de Abandono

Conforme eliminas el equipaje emocional de tus eventos específicos tendrás, por supuesto, menos y menos conflicto interno que tu sistema debe tratar. Menos conflicto interno significa un nivel mal alto de paz personal y menos sufrimiento emocional y físico. Para muchos, este procedimiento probablemente resultará en la eliminación completa de cuestiones de toda la vida que nunca habían sido tocadas por otros métodos. ¿Qué te parece este párrafo para encontrar la paz?

Lo mismo se aplica a los padecimientos físicos también. Estoy hablando aquí de todo desde dolores de cabeza, dificultades para respirar y trastornos digestivos hasta SIDA, Esclerosis Múltiple y Cáncer.

Se está aceptando más y más ampliamente que nuestros males físicos son causados (o contribuyen) por enojos no-resueltos, traumas, culpa, pena y cosas por el estilo. He tenido muchas conversaciones con médicos en años recientes, y un número creciente de ellos expresa que la lucha emocional es una causa principal de enfermedades serias.

Hasta ahora, sin embargo, no ha habido una manera efectiva de eliminar a estos bandidos de la salud. Los podemos disfrazar con drogas, por supuesto, pero las verdaderas curaciones han sido difíciles de encontrar. Afortunadamente, EFT y sus muchos primos ahora proporcionan herramientas fáciles y elegantes que ayudarán al practicante serio de la salud a matar las causas que son la raíz de la enfermedad...en lugar del paciente.

Lo que comparto aquí NO es un sustituto de la capacitación de calidad de EFT, NI TAMPOCO es un sustituto para la ayuda calificada de un practicante experimentado de EFT. Más bien, es una herramienta, la cual, aplicada correctamente, es capaz de dar alivio de amplio alcance (una capacitación de calidad o ayuda de calidad aumentará su efectividad). Su sencillez y efectividad de amplio alcance le otorga importancia como método obligatorio para quien quiera que esté buscando ayuda, incluso para los problemas más difíciles. Sé que lo anterior es una declaración audaz, pero he estado haciendo esto por más de una década ya, y he visto resultados tan impresionantes sobre una variedad tan amplia de problemas que esta declaración me resulta fácil de emitir, si no esencial.

El método aquí es sencillo (y tomo en cuenta que ya sabes cómo aplicar EFT)...

1. Se hace una lista de cada evento específico molesto que puedas recordar. Si no encuentras por lo menos 50, estás haciendo esto sin ganas o has estado viviendo en algún otro planeta. Muchas personas encontrarán cientos.

2. Mientras que estás haciendo tu lista, puedes encontrar que algunos eventos no parecen causarte incomodidad actual. Está bien. Inclúyelos de todos modos. El solo hecho de haberlos recordado sugiere una necesidad de resolverlos de una vez por todas.

3. A cada evento específico se le otorga un título, como si fuera una mini-película.

Ejemplos: Papá me pegó en la cocina—robé el sándwich de Susi—casi resbalé y me caí en el Gran Cañón—Mi clase de tercer año me ridiculizó cuando di ese discurso—Mamá me encerró en un closet por 2 días—La Sra. Adams me dijo que yo era tonto.

4. Cuando la lista está completa, se seleccionan los árboles más grandes en tu bosque negativo y se aplica EFT a cada uno, hasta que o te ríes de ello o “ya no puedes pensar más en ello”. Asegúrate de poner atención sobre cualquier aspecto que pueda surgir y considéralo como un árbol aislado en tu bosque negativo.

Aplicarás EFT a cada uno de ellos. Pon especial atención en trabajar cada evento hasta que esté resuelto. Si no puedes conseguir un nivel de intensidad 0-10 sobre una película en particular, puedes suponer que la estás reprimiendo, y lo que sigue es aplicar 10 rondas de EFT sobre este asunto, desde cada ángulo que puedas imaginar. Esto te da una alta posibilidad de resolverlo.

Después de que los árboles más grandes han sido removidos, se sigue con los árboles más pequeños.

5. En tu mente realizarás por lo menos una película (evento específico) por día (y, de preferencia, tres) durante 3 meses. Hacerlo solamente te tomará unos cuantos minutos por día. A esta velocidad, habrás resuelto entre 90 y 270 eventos específicos en 3 meses.

Entonces observa cómo tu cuerpo se siente mejor. Pon atención, también, en que tu “nivel de sentirte molesto” es mucho más bajo. Nota cómo tus relaciones son mejores, y cuantas de tus cuestiones tipo terapia simplemente ya no parecen estar allí. Repasa algunos de esos eventos específicos y observa cómo estas incidencias que anteriormente fueron tan intensas se han desvanecido a la nada. Observa cualquier mejoría en tu presión arterial, pulso y capacidad para respirar.

Te pido que te fijes conscientemente en estas cosas porque, a menos que lo hagas, la curación de calidad que hayas tenido parecerá tan sutil que tal vez no te darás cuenta de ella. Hasta la podrías desechar, diciendo, “¡Ah, bueno, de todos modos nunca fue un problema tan grande!” Esto sucede repetidamente con EFT, y por lo tanto lo traigo a tu atención.

6. Si estás tomando medicamentos, puedes sentir la necesidad de discontinuarlos. Por favor, hazlo SOLAMENTE bajo los consejos de un médico calificado.

Es mi esperanza que el Procedimiento Personal de Paz se convierta en una rutina mundial. Unos minutos por día aportarán una diferencia monumental en comportamientos como: una eficiencia académica, en las relaciones, en nuestra salud y en la calidad de nuestra vida. Pero estas son palabras sin significado a menos que otros (tú) pongan esta idea en práctica.

Paz Personal a todos, Gary.



Lo que podemos esperar Si aplicas EFT tal y como lo he detallado, tus antojos podrán ser reducidos de manera importante en el primer día, y serán más leves y menos frecuentes con el pasar de los días. Con el tiempo, no debes tener ningún antojo en lo absoluto, y cualquier sustancia adictiva en realidad parecerá repugnante. Estarás libre. Tus actitudes hacia el tema también

cambiarán, y te vas a preguntar por qué caíste en la adicción en primer lugar.

Estos son señas saludables, por supuesto. Cuando llegues a este punto, debes continuar con la rutina completa de manera cotidiana, por algunos días, para establecerla perfectamente.

Sin embargo, una vez que la adicción ha sido rota, de todos modos no estás inmune de volver a “engancharte”. Se aconseja evitar cualquier tentación futura. Por cierto, esto es verdad para cualquier recuperación relacionada con adicciones.

Preguntas y Respuestas

P. ¿Cuánto tiempo me llevará superar mi adicción?

Esto varía mucho. En mi experiencia, las adicciones a sustancias relativamente leves como chocolate, café, refrescos, y varios alimentos desaparecen en unos cuantos días. Se vuelven realmente repugnantes para el adicto. Ayudé a una dama quién superó adicciones a refrescos, tocino, anillos de cebolla, chocolate, dulces tipo pegajoso (chiclosos) y papas a la francesa, con una o dos repeticiones de La Receta Básica para cada sustancia. Ella ya no siente tentación por ellos. Otras personas llevan más tiempo, por supuesto.

Adicciones a sustancias más fuertes tales como cigarros, alcohol, cocaína, etc., usualmente llevan más tiempo, tal vez una semana o dos. Trabajé con un hombre quién eliminó su adicción al alcohol en 3 o 4 repeticiones de La Receta Básica. Este resultado no es raro, pero tampoco no es el tipo de situación que puedo pronosticar para ti.

No hay reglas firmes y absolutas aquí. Se acaba cuando se acaba, y sabrás cuando es porque simplemente ya no lo vas a querer. Mientras tanto, el único “dolor” verdadero que debes tener es hacer La Receta Básica repetidamente.

P. ¿Puedo tratar varias adicciones con la misma repetición de La Receta Básica?

No. Puedes tratar solamente una adicción a la vez. No se deben combinar dos o más adicciones en una misma ronda de La Receta Básica. Se usa una repetición por separado para cada adicción. No te sorprendas, sin embargo, si al poner diligentemente tu atención a una adicción, resulta que rompes con otras en el camino. Esto sucede a veces porque la estimulación (tapping) baja la ansiedad de uno de tal manera que no se requiere ningún otro tranquilizante. No hay manera de predecir este fenómeno como algo maravilloso, pero sí sucede.

P. ¿Cómo ayuda EFT a bajar de peso?

Si quieres bajar de peso, debes tratar la causa fundamental. Y esta causa es una adicción a la comida, la cual está impulsada por ansiedad. De hecho, la sustancia adictiva número uno en América es la comida. Tiene una manera de disfrazar a la ansiedad temporalmente de manera similar al tabaco, alcohol, etc. ¿Cuántas veces has saqueado al refrigerador cuando en realidad no tenías hambre? ¿Por qué lo hiciste? ¿Para disfrazar un sentimiento de ansiedad? Puede ser que no lo llamaste ansiedad. Puedes haberlo llamado aburrimiento o “comer de nervios”, pero fue, de todas maneras, una forma de ansiedad.

La ansiedad que propulsa una adicción a la comida, o a cualquier otra sustancia, puede provenir de muchos lugares. Puede venir de estrés en la familia o en el trabajo o puede venir de experiencias de abusos en la niñez o recuerdos traumáticos.

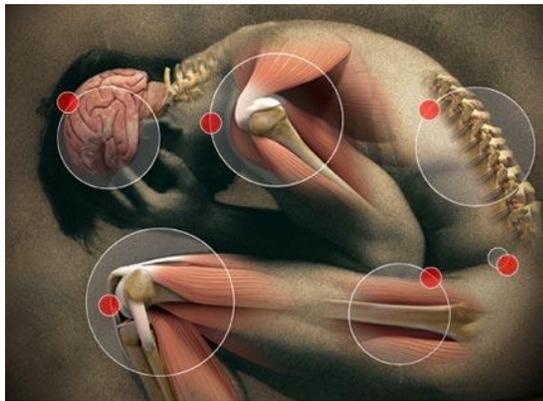
Para bajar de peso, obviamente, debes eliminar la ansiedad que propulsa ese comportamiento de comer en exceso. ¿Qué mejor

herramienta que usar EFT? Además del Procedimiento Personal de Paz (descrito anteriormente), puedes aplicar persistentemente La Receta Básica (25 veces por día) a tu conducta de comer en exceso, para que la ansiedad subyacente baje. Se le utiliza nuevamente para reducir los antojos innecesarios cuando surjan (Aunque se me antoja ese pastel...) y, con el tiempo, la causa de tu adicción a la comida y, por lo tanto, a tu condición de sobrepeso, debe eliminarse.

USANDO EFT PARA LA SANACIÓN FÍSICA

En ninguna parte hay evidencia más obvia para la existencia de la conexión cuerpo mente que en EFT. Hasta ahora habrás atestiguado (y espero que hayas experimentado) una sanación física importante en varios niveles.

En seguida proporciono una lista de padecimientos físicos, los cuales han sido tratados con EFT con éxito parcial o completo:



Dolores de cabeza, dolor de espalda, cuello y hombros rígidos, dolores en las articulaciones, cáncer, síndrome de fatiga crónica, lupus, colitis ulcerativa, psoriasis, asma, alergias, prurito en los ojos, llagas en el cuerpo, irritaciones en la piel, insomnio, estreñimiento, síndrome de colon irritable, problemas de la vista,

tensión muscular, piquetes de abeja, problemas para orinar, enfermedad matutina, SPM (Síndrome Pre Menstrual), disfunciones sexuales, sudores, mala coordinación, síndrome de túnel carpiano, artritis, dedos torpes, dolores de estómago, dolor de muela, temblores, esclerosis múltiple.

Hay muchos, muchos más. Una lista completa tomaría demasiado espacio.

Pruébalo con todo.

He probado EFT en cada padecimiento físico que me ha sido presentado y no ceso de asombrarme ante los resultados. No tengo éxito en un 100% (¿Quién lo tiene?) pero frecuentemente EFT dará un alivio asombroso cuando ninguna otra cosa funciona.

Hay miles de padecimientos físicos que recaen sobre los seres humanos, para los cuales las ciencias curativas han desarrollado un amplio abanico de remedios. Estos remedios van desde colocar las manos para pasar energía, pasando por el uso de drogas y la cirugía hasta ayunos e imágenes mentales. Todos parecen mostrar resultados para un número de personas una parte del tiempo. Pero ninguno de ellos funciona para todas las personas todo el tiempo. EFT, en mi experiencia, funciona tan bien que debe ser incluido en la bolsa de herramientas de cada sanador. Y voy a ir un paso más adelante.

Creo que debe ser una de las primeras herramientas que debe usar el sanador. Estas son las razones:

- Por lo general, el alivio de los síntomas es inmediato.
- A menudo funciona cuando ninguna otra cosa surte efecto.
- Es fácil de aplicar.
- Lleva muy poco tiempo.
- No forma hábito.

No conozco ninguna otra técnica de la que podamos decir lo mismo. ¿Y tú? De todos modos, EFT no reemplaza a la medicina ni a ninguna otra práctica de curación. Es mejor trabajar junto con otros practicantes de métodos para la salud.

Que EFT merece un lugar en la sala de la fama de la curación física es innegable. Aún el observador más superficial debe saludar a los resultados con gran respeto. Pero, la pregunta más obvia es ¿por qué funciona?

¿Por qué, si su diseño original es tratar cuestiones emocionales, funciona de manera idéntica también con problemas físicos?

Muchos misterios rodean a las ciencias curativas y, por eso, la investigación en este campo es un proceso sin fin. EFT no es la excepción.

Tal como el flujo correcto de sangre a través del cuerpo es vital para nuestra salud física, igualmente lo es el flujo correcto de la energía del cuerpo. Por lo tanto, equilibrarla con EFT tiene que promover la curación física.

Es innegable que las emociones negativas contribuyen a los padecimientos físicos. Conforme EFT neutraliza aquellas emociones negativas, los síntomas físicos parecen disminuir.

P. ¿Cuánto tiempo me llevará conseguir alivio?

No hay una regla fija sobre esto. A menudo los síntomas se desvanecen en cuestión de minutos, aunque de vez en cuando hay una reacción demorada durante unas cuantas horas. El alivio de la enfermedad subyacente podría llevar días, semanas, o meses. Así que, debes ser persistente. Y asegúrate de consultar con tu médico. Muchas personas tienden a discontinuar medicamentos mientras que la curación está en proceso con EFT. Esto solamente se debe hacer bajo consejo médico.

P. ¿Puedo tratar varios síntomas al mismo tiempo?

¡No! Utiliza La Receta Básica para cada síntoma independientemente. Empieza con el síntoma más severo y sigue desde ahí. No te sorprendas si al trabajar con un síntoma la técnica genera alivio para otras. Esto sucede con frecuencia.

P. ¿Puedo realmente esperar resultados con EFT para enfermedades severas de larga duración?

Estoy muy consciente de que la sabiduría convencional sugiere que muchas enfermedades de larga duración son características permanentes en el perfil de salud de uno. De acuerdo con esto, sugerir que puedan ser reducidas de manera que se puedan “medir” (valorar) o ser eliminadas al hacer tapping metódicamente sobre el sistema energético es algo radical en verdad. Está fuera de las creencias de casi todas las personas que he conocido. Pero he visto, de primera mano, muchos ejemplos asombrosos y estaría equivocado si no te los reportara.

P. ¿Con cuanta frecuencia debo aplicar La Receta Básica a mi problema?

Para síntomas como dolores de cabeza, dolor de estómago, etc. aplica La Receta Básica cuando necesites darte alivio. Para la enfermedad subyacente, se debe hacer 10 veces por día hasta que estés satisfecho con los resultados. Las 10 repeticiones cotidianas de La Receta Básica deben ser esparcidas durante el día. Una buena manera para hacer esto es desarrollar el hábito de aplicar las ronda al tiempo que ejecutas algunas rutinas habituales, tales como:

Al levantarte por la mañana.

Al acostarte por la noche.

Antes de cada comida.

Cada vez que vas al baño.

También es importante aplicar EFT a cada evento específico que puede estar causando el padecimiento físico. Aplicar el Procedimiento Personal de Paz ayudará también.

P. ¿Podrías hablar, por favor, de algunas de tus experiencias con varios padecimientos físicos?

Desde luego. Pero, recuerda, por favor, que los ejemplos que doy en seguida representan una muy pequeña porción de los padecimientos posibles, los cuales EFT puede tratar

Dolor de espalda



Conozco muchas personas que tienen un daño importante en su espalda, y la causa de sus dolores es evidente al observar las placas radiográficas. Sin embargo, después de unos minutos de aplicar EFT, sus dolores disminuyeron de manera drástica. Esto no parece tener sentido hasta que reconoces que el estrés se presenta en los músculos, los cuales, a su vez, ejercen tensiones anormales sobre nuestras articulaciones. El hecho de relajar la tensión muscular con EFT reduce un estrés innecesario sobre estas articulaciones. El resultado es: menos dolor. He perdido la cuenta de cuantos dolores de espalda he visto disminuir. Algunos dolores se van por completo y nunca regresan, mientras que otros requieren una rutina diaria de tapping para mantener alejado al dolor.

Dolores de cabeza y de estómago

Estimo que por lo menos 90% de los casos que he atestiguado en cuanto a estos síntomas han respondido muy bien. La mayoría de ellos se desvanecieron completamente después de utilizar La Receta Básica durante unos minutos.

Síndrome del túnel carpiano

Tuve una cena de negocios una noche con Ana, cuyo dolor en el hueso carpiano (síndrome del túnel carpiano o de la muñeca) estaba

en un 7. En menos de 2 minutos en los que apliqué La Receta Básica, el dolor desapareció completamente, y no volvió en el resto de nuestra reunión. Ana, sin decirlo, estaba asombrada, porque jamás ninguna otra cosa le había dado alivio. Nuestros caminos no se han cruzado desde entonces, así que no sé cuánto tiempo duró. No obstante, este es el tipo de problema que tiende a regresar, y entonces quizá sería necesario hacer tapping adicional.

Psoriasis



La psoriasis de Donna era tan severa que ella tenía dificultad para ponerse los zapatos.

Sus medicamentos no estaban ayudando. Ella hizo tapping de manera rutinaria durante unos días y 90% de esta molesta situación fue eliminada.

Alergias

Estas usualmente responden bien. He visto a muchas personas eliminar la mucosidad de los senos nasales, la comezón en los ojos, los molestos estornudos y muchos otros síntomas relacionados con alergias.

Estreñimiento

Los resultados varían mucho aquí, pero, en mi experiencia, por lo general se obtiene éxito. Un individuo experimentó un alivio instantáneo y permanente con una sesión de tapping. Otros necesitan hacer tapping diariamente durante varias semanas antes de lograr que años y años de estreñimiento puedan disminuir.

Recuerda, por favor, que no siempre conseguirás un alivio permanente para tu padecimiento físico, y a veces parecerá que el tapping no funciona. Ten paciencia y se persistente. Lo único que

estás gastando es tiempo. Las probabilidades están a tu favor si insistes. Esto se aplica a todos los padecimientos, no sólo al estreñimiento.

Visión



He visto a muchas personas mejorar su visión con EFT, al menos temporalmente. Las personas suben al escenario conmigo, aplican La Receta Básica para la vista, y entonces reportan que su visión es notablemente más clara. No he mantenido una secuencia sobre

este tema así que no puedo reportar nada respecto de algunos cambios permanentes. Sospecho, sin embargo, que una mejoría permanente pueda ser posible si la persona es persistente.

Artritis

El dolor artrítico a menudo se disminuye con La Receta Básica. Lo he visto muchas veces. Sin embargo, debido a la condición subyacente, sí tiende a volver. Así que debes enfocarte en los síntomas y en la enfermedad subyacente.

¿Puedes revertir la artritis y deshacerte de ella para siempre con EFT? No sé, porque nadie, que yo sepa, ha utilizado estas técnicas persistentemente para estos propósitos. La sabiduría convencional nos dice que la artritis no es reversible, que no puede ser curada. Sólo se lo puede detener. Sin embargo, yo fui diagnosticado con artritis en 1986, y no tengo señas de ella hoy. No utilicé EFT en aquel tiempo porque no conocía las técnicas. La mejoría apareció como resultado de ayunos y cambios en mi dieta, estilo de vida y actitud. Estoy convencido de que EFT hubiera acelerado mi curación.

Utilizando EFT para Realzar tu Auto-Imagen

La causa de una mala auto-imagen

El término “mala auto-imagen” se refiere a un sentimiento generalmente negativo acerca de uno mismo. Las autoridades sobre el tema no han desarrollado una definición precisa, ni han encontrado una causa exacta. Por lo tanto, no hay una manera acorde para manejarla.

EFT en contraste, es mucho más preciso en su propuesta, y señala una causa exacta.

Aquí está:

La causa de una mala auto-imagen es una acumulación de emociones negativas acerca de uno mismo.

Esto es evidente y se menciona aquí porque, en estos términos, EFT encierra una lógica.

Si eliminamos las emociones negativas, eliminamos la causa. Y sin la causa, una mala auto-imagen se desvanece.

¿Y qué mejor herramienta para eliminar emociones negativas que EFT?



Una mala auto-imagen puede ser el padecimiento número uno del mundo. Es tan consistente que casi todos cargan un poco. Nuestra auto-imagen a menudo es equiparada con nuestra auto-confianza. Tendemos a “irradiarla” a través de nuestros gestos, postura,

palabras y ademanes, y otros la “captan” lo queramos o no. Por lo

tanto, tiene un efecto mayor en nuestro comportamiento comercial, social y personal.

A veces se obtienen o se pierden empleos, promociones y ventas dependiendo de cómo irradiamos nuestros pensamientos interiores hacia los demás. Las amistades y los encuentros románticos pueden florecer o morir dependiendo de cómo proyectamos nuestros sentimientos acerca de nosotros mismos. Cuanto más baja nuestra autoimagen, más fácil resulta estar molesto y más intensos se vuelven nuestro enojo, culpa, celos, y otras reacciones emocionales. Cuando nuestra auto-imagen está baja, tendemos a quedarnos atrapados en un solo lugar. No entramos a este negocio nuevo, ni salimos de esta relación abusiva ni probamos algo nuevo. Algunas partes de nuestras vidas pueden ser muy aburridas o deprimentes.

En una palabra, nuestra auto-imagen es la pieza central de nuestra fuerza emocional. La calidad de nuestras vidas a menudo depende en ello.

Ve a la sección de auto-ayuda de cualquier librería principal, y allí encontrarás incontables libros con soluciones al problema de la auto-imagen. En general, enfatizan actitudes positivas, y dan ejercicios para que uno pueda ver el lado más brillante de la vida. Nos alientan a enfocarnos en nuestras fuerzas en lugar de nuestras debilidades, y algunos hacen énfasis en las visualizaciones y las afirmaciones para ayudarnos a lograr nuestros deseos. Los aplaudo todos.

Estoy a favor de cualquier método o idea que ayude y muchas de estas propuestas sí ayudan a las personas a mejorar su auto-imagen. Sin embargo, los resultados son un poco dispares. Un mejoramiento aquí. Una nueva actitud allá. Rara vez logra alguien una auto-imagen totalmente mejorada con estas herramientas.

La razón por la que fallan tantas de estas técnicas es que hacen poco por neutralizar toda la auto-duda y los sentimientos negativos

que componen una mala auto-imagen. Más bien, tratan de aplastarlos con mega dosis de positivismo.

Este es un esfuerzo loable, por supuesto, pero las auto-dudas establecidas y los sentimientos negativos personales pueden ser un poco tercos. Si tu viaje por la vida es como un viaje en autobús, entonces estas auto-dudas y estos sentimientos negativos representan a los pasajeros en tu autobús. Tu estás al volante, y ellos son los “chóferes del asiento trasero”, quienes creen que son los dueños de los asientos de enfrente. Una vez bajados del autobús, ya no contribuyen a una mala auto-imagen.

Las auto-dudas y los sentimientos negativos que constituyen un mala auto-imagen son formas de “emociones negativas”, las cuales, por supuesto, son exactamente para lo que EFT fue diseñado. Acuérdate del enunciado de descubrimiento sobre el cual EFT está construido:

“La causa de toda emoción negativa es un bloqueo en el sistema energético del cuerpo.”

Teniendo presente esta frase, el proceso para mejorar tu auto-imagen es sencillo. Nada más aplica La Receta Básica sobre cada emoción negativa que tengas. Una por una desaparece, y cuando todas se van, el equilibrio entre tus emociones positivas y negativas cambia inevitablemente hacia lo positivo. Una nueva auto-imagen fresca y confiada sube a la superficie. Te has deshecho del equipaje de tu autobús.

Después de algunos días de seguir el proceso te darás cuenta que los “grandes árboles” con los cuales empezaste ya no aparecen en tu vida. Eso es típico, y hay mucha libertad en este sistema. Disfrútalo.

La metáfora del bosque y los árboles

Aquí tenemos una metáfora que te va a ayudar todavía más a comprender este concepto.

Considera cada una de tus emociones negativas o eventos específicos como un árbol en un bosque de auto imagen negativa. Estos árboles pueden ser reflejo de cosas en tu pasado como rechazos, abuso, fracasos, miedos, culpa, etc. Pueden existir cientos de ellas y pueden ser tan espesas que parecen una jungla. Vamos a asumir que existen 100 árboles enfermos en el bosque de tu auto imagen. Si cortas uno de ellos (al neutralizarlo con EFT) todavía te quedan 99. Aunque vas a sentir un alivio notable, que seguramente apreciarás, al retirar ese árbol, todavía no has logrado mucho en ese bosque de auto imagen. Pero ¿qué pasaría si tú cortaras, metódicamente, un árbol al día?

Gradualmente, el bosque quedaría aligerado de esos árboles enfermos. Tendrías más espacio para moverte dentro del bosque y se convertiría en un lugar más libre en el cual vivir. Eventualmente, con el uso persistente de EFT, todos los árboles desaparecen y en su lugar encontrarás a un ser mucho más libre. El mundo se mira diferente cuando el bosque (o jungla) desaparece y una nueva auto imagen surge.

Generalización

Afortunadamente, no tendrás que cortar todos los 100 árboles para obtener el resultado que esperas. Esto es porque al usar EFT para neutralizar unas cuantas emociones negativas de determinado tipo ocurre una generalización sobre las emociones negativas restantes.

Por ejemplo, supón que en tu bosque tienes un grupo de 10 árboles conocidos como “experiencias en donde sufrí abuso”. Toma el árbol más grande (más intenso) de ese grupo y córtalo con EFT. Una vez que has trabajado en 3 o 4 de ellos por lo general te darás cuenta que los 6 o 7 que quedan se caen solitos. Equilibrar el sistema energético de algunos árboles hace que el resultado se extienda a los otros del mismo tipo. Puedes repetir este concepto de generalización con otros grupos que podrían llamarse “fracasos” o

“rechazos”. De este modo, un bosque de 100 árboles en mal estado podría quedar eliminado al cortar aproximadamente 30 árboles.

Sé un observador

Con EFT los cambios en la auto imagen llegan más fácilmente y con mucha más fuerza que con los métodos convencionales. Pero los



cambios no ocurren tan rápidamente como con las fobias o los recuerdos estresantes. Con frecuencia, EFT maneja estos en algunos minutos mientras que los cambios completos en la auto imagen a veces toman semanas. Esto es porque los cambios en la auto imagen son el resultado de la eliminación de numerosas emociones negativas (árboles) que toman tiempo ya que se van descartando... una por una. Cuando digo que los cambios completos de auto imagen a veces toman semanas no quiero decir que nada está ocurriendo mientras tanto.

Por el contrario, con cada árbol que se retira del bosque aparece un cambio en la auto imagen. Sin embargo, la inmediata libertad emocional que aparece a partir del retiro de ese árbol usualmente no muestra un cambio notable en el problema mayor de la auto imagen. Pero el cambio que se va acumulando al retirar varios árboles sí es notable porque sí te conviertes en el “observador” de todo lo que está sucediendo.

Los cambios que suceden dentro de ti son graduales, sutiles y poderosos. Se sienten tan naturales que no te das cuenta que un cambio está ocurriendo. Eventualmente, tus amigos harán comentarios acerca de los cambios que ven en ti y entonces tú tendrás una prueba irrefutable. Pero, hasta entonces, necesitas ser un “observador” y sintonizarte con lo que está sucediendo.

Observa, por ejemplo, cómo manejaste un rechazo reciente con menos preocupación que antes. Observa cómo hablas con mayor frecuencia y cómo estás cuidando más de ti. Escucha cómo el tono

de tus conversaciones va cambiando hacia lo positivo. Toma nota de las reacciones de los demás hacia ti a medida que irradian una auto imagen más firme y segura.

Ser un “observador” es importante porque, sin él, podrías llegar a la conclusión de que nada está sucediendo y podrías abandonar el proceso.

¿QUÉ HACER?

El método aquí es sencillo. Es la esencia del Procedimiento Personal de Paz. Existen tan sólo dos pasos:

1. Prepara una lista de cada emoción negativa en tu pasado que recuerdes. Incluye cada vez que tuviste miedo, que sufriste rechazo, que hubo culpa, enojo, abuso, lágrimas o cualquier otra emoción negativa. Incluye tanto los grandes eventos como los pequeños, pero pon los más grandes en primer lugar. Esto es porque querrás neutralizarlos primero. No te reocupes si no puedes pensar en cada uno de ellos al principio. Puedes irlos agregando a la lista a medida que los recuerdas con el tiempo.

2. Luego, usa la Receta Básica todos los días para “talar un árbol” de tu lista. Haz esto todos los días hasta que ya no existan más emociones negativas (árboles). Asegúrate de “observar” tu progreso en toda esta acción. Puedes hacerlo más de una vez al día si tu horario lo permite y así podrás eliminar más de un árbol en cada sesión. Sin embargo, debes manejar cada árbol por separado. No los agrupes en el mismo viaje cuando haces la Receta Básica.

Después de unos cuantos días que vivas este proceso, vas a notar que los “árboles grandes” con los que empezaste ya no parecen estar presentes en tu vida. Eso es típico y sentirás una gran libertad.

Disfruta esa libertad.

EL FORMATO PARA USAR EFT

A continuación veras el diagrama que muestra el formato, o secuencia para usar EFT.

Se trata de una guía muy útil para saber en dónde te encuentras en el proceso y se convierte en tu segunda naturaleza después de que lo has usado algunas veces.

Identifica El Problema

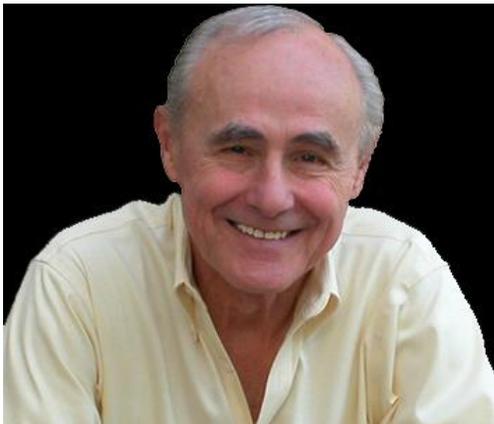
Aplicar toda la Receta Básica,

¿Nada de Alivio?

¿Alivio Parcial?

¿Alivio Total?

Verifica y vuelve a aplicar la Receta Básica Ajustada



Gary Craig.

DIAGRAMA

