



CASA K'UN

Manual de EFT, La Receta Básica
TÉCNICAS DE LIBERACION EMOCIONAL

Elaborado por:

Fiacro Hernández Alaffita-Tito

Abril, 2015

ADVERTENCIA

Este manual de Psicología Energética Básica, incluye técnicas de EFT y Tapping basadas en la interpretación personal de las enseñanzas de Gary Craig, Fred P.Gallo, Harry Vincenci y Liana Brailovsky entre otros por parte de su autor y servidor.

Así mismo, se basa en 15 años de experiencia clínica como técnico acupunturista egresado de la escuela Neijing de Cancún México, fundada por José Luis Padilla Corral y 8 años como facilitador de terapias y cursos independientes de Psicología Energética. Actualmente en proceso de certificación avalado por la AHEFT con Liana Brailovsky.

La intención no es sustituir ninguna atención médica profesional que esté utilizando o puede utilizar el lector, y el uso de estas técnicas es responsabilidad de quien las acepta.

Espero que sea de su agrado y beneficio.

Tito

LA MEDICINA Y LA PSICOLOGÍA ENERGÉTICA

EFT, Una moderna técnica muy antigua

La Técnica de Liberación Emocional o EFT por sus siglas en inglés (Emotional Freedom Technique) es una de las técnicas con mayor crecimiento dentro del ramo de la psicología energética en el mundo moderno, tanto por su reconocimiento científico como por su aceptación popular es una combinación de digito puntura y psicología. Se basa en traer al momento presente y consciente, situaciones emocionales o físicas que nos han generado incomodidad, dolor o sufrimiento en alguna medida; y durante ese proceso de sintonización con el problema, se toca, con los dedos puntos específicos y estratégicos correspondientes a los canales de energía que tenemos en el cuerpo como nos los da a conocer la medicina tradicional china. Estos dos procesos, (sintonización del problema y contacto con los dedos) se integran armoniosamente mientras decimos frases de auto aceptación, además se pueden incorporar elementos de soporte de otras áreas afines como la neurolingüística, la kinesiología aplicada o reestructuración cognitiva.

“El desarrollo de la psicología energética comenzó a principios de la década de los 60 cuando George Goodheart, quiropráctico de Detroit, experimentó dando toquecitos en los puntos de acupuntura para aliviar el dolor de sus pacientes. Luego, en la década de los 80, el psiquiatra

John Diamond y el psicólogo Roger Callahan descubrieron que dar golpecitos o presionar los puntos de acupuntura ayudaba a eliminar las emociones negativas, tales como ansiedades, fobias y recuerdos dolorosos. Callahan, inventor de la terapia energética conocida con el nombre de Terapia del Campo del Pensamiento, aportó la mayor parte del trabajo clínico.

Posteriormente en la década de los 90, Fred Gallo y Gary Craig desarrollaron el sencillo método de la psicología energética y enseñaron sus procedimientos a especialistas en salud mental de todo el mundo. Estos estudios indican que los conceptos de la acupuntura pueden usarse para tratar los problemas psicológicos.

El descubrimiento de que un cambio psicológico puede producirse de manera tan simple es una innovación en el campo de la salud mental, y supone un alejamiento radical de la terapia convencional que ha dominado la psicología del siglo XX. Muchas personas siguen creyendo que la manera más eficaz y saludable es la terapia convencional, en la que se aprenden nuevos datos y se aprenden nuevas habilidades a través de la comunicación verbal. Aunque no parezca realista el hecho es que darse golpecitos en ciertos puntos de la cara o de las manos puede cambiar nuestra manera de sentir o de pensar. No hemos encontrado ningún otro tratamiento que sea tan rápido y tan eficaz como la psicología energética. Muchos se sienten escépticos hasta que se aplican el método a sí mismos para solucionar algunos de sus propios problemas”.

Gallo and Vinzenci, "Toques Mágicos".

Hoy en día existen ya, innumerables referencias científicas al campo electromagnético del cuerpo humano, se sabe por ejemplo según el Institute of HeartMath, que el corazón tiene un campo magnético que es más de 5,000 veces más fuerte que el campo magnético generado por el cerebro, incluso se puede extender a varios metros de distancia en todas direcciones fuera del cuerpo humano, y que el campo eléctrico del corazón es 60 veces más grande que el del cerebro, de esta forma la comunicación entre cerebro, corazón y el resto del cuerpo se dan cuatro vías de ida y vuelta:

1. Comunicación neurológica (sistema nervioso)
2. Comunicación biofísica (pulsos de onda)
3. Comunicación bioquímica (hormonas)
4. Comunicación energética (Campo electromagnético)

Nota: Consultar sobre el IHM Institute of HeartMat En: <http://www.heartmath.org/>

Desde la visión de la Teoría de la Física Quántica de la naturaleza de la luz, se nos dice que somos formados por partículas o por ondas, dependiendo de cómo se estudie el fenómeno, somos paquetes de información energética que cumple una función, o bien, somos una probabilidad de existir manifestada.

Tomando en cuenta estos factores podemos entender que las emociones son programas energéticos que fluyen libremente por todos los sistemas del cuerpo humano cuando están en armonía, y a raíz de algún evento traumático en nuestras vidas se irrumpe esa fluidez, generando un estancamiento o interferencia y modificando ese programa. En psicología se llamaría: Trauma o trastorno emocional.

Mucho antes de los descubrimientos recientes de los creadores de la psicología energética ya existían las mismas declaraciones acerca de éstos temas desde hace más de dos mil años en los textos clásicos de la **Medicina Tradicional China**, donde se describe detalladamente la “Cosmogénesis de los cinco reinos mutantes”; la cual implica el desarrollo a partir de una energía original (un Génesis) fuera de estas dimensiones conocidas de espacio-tiempo hacía su manifestación en una serie de transformaciones que van desde las cinco orientaciones geográficas, Norte, Sur, Este, Oeste, Centro, hacía los cinco colores, cinco sonidos, cinco sabores, cinco olores, cinco energías celestes, cinco órganos, cinco vísceras, cinco sentidos, y entre otras muchas cosas más elaboradas, a las cinco emociones básicas, que corresponden, no al cerebro, sino a cada uno de los cinco grupos energéticos; o sea, “*Los Cinco Reinos Mutantes*” (*Los 4 Elementos conocidos en otras tradiciones: Fuego, Agua, Aire y Tierra*). Éstos “Cinco Reinos” se relacionan entre sí generándose y regulándose mutuamente, comunicándose interna y externamente a través de una vasta red de canales sutiles de energía conocidos en occidente como los “*Meridianos de Acupuntura*”.

La importancia básica para nuestro futuro trabajo es saber que en la visión basada en la Medicina Tradicional China, la energía mental se genera en los órganos y vísceras, viaja al corazón donde se procesa y al cerebro donde se administra y clasifica, pero se almacena holográfica o simultáneamente en todo el campo energético del Ser, son sistemas dentro de sistemas, (véase “holones o holográfico”).

Cada canal de energía cuenta con puntos resonadores donde se conecta con otro canal, se cruza, profundiza, sale a la superficie, o muta en el otro canal, además, cada punto resonador tiene nombre propio. Existen más de 365 de estos puntos resonadores, cada uno con una cualidad energética y función diferente; cada uno por lo tanto con un código para procesar información emocional específica entre otras formas de energía. Las técnicas de la psicología energética han sabido seleccionar sabiamente cada uno de los puntos de acupuntura para representar los llamados **14 canales principales**, de los 20 canales energéticos del maravilloso entramado del cuerpo energético del Ser.

EFT, UNA HERRAMIENTA UNIVERSAL DE SANACIÓN

Para Gary Craig, el trastorno emocional es como una interferencia permanente en un televisor. Si el televisor falla en reproducir la imagen o sonido tal vez porque un objeto extraño está generando interferencia, al quitar dicho objeto se arregla la imagen.

LA PREMISA FUNDAMENTAL DE GARY CRAIG

*“La causa de todas las emociones negativas, es un **Trastorno** en el sistema energético del cuerpo “*

A veces, el origen del trastorno sucede desde antes de nacer, en el vientre materno, al sentir violencia, tristeza, o rechazo; a veces lo genera un estímulo de una sola ocasión, al recibir una cachetada o cualquier forma de agresión, o simplemente ser testigos de algo amoral o impresionante; otras veces el trastorno es por causas repetitivas a lo largo de mucho tiempo como un menosprecio o vivir en codependencia de otra persona con vicios de carácter.

Creencias Auto Limitantes o Auto Saboteadoras, Inversión o Reverso Psicológico

Este trastorno irá generando una visión distorsionada del mundo que te generará *“Creencias Auto Limitantes o Auto Saboteadoras”*, algunas veces, a fuerza de voluntad lograrás superarte a ti mismo, pero muchas veces a pesar de todos tus esfuerzos fracasará rotundamente, no importa que lo entiendas racionalmente.

Eso se debe a que el trastorno energético ha cambiado la polaridad de ese programa psicológico y no existe ya coherencia entre tu pensar, tu sentir y tu hacer. A eso se le llama *“Inversión o Reverso Psicológico”*.

El Reverso Psicológico trabaja generalmente en el nivel subconsciente y es el causante de la gran cantidad de fracasos en las personas que están tratando de dejar de fumar, o beber o cualquier vicio. Por lo general una adicción está relacionada a un *Reverso Psicológico profundo*. Hay *Reversos Psicológicos masivos* como por ejemplo, las personas a las que todo les sale mal y que parece están saladas, y *Reversos Psicológicos simples* que nos generan pequeños o medianos defectos de carácter.

Los chivos expiatorios de nuestro *Dolor del Alma*

¿Quién no ha tenido algún accidente en el trabajo o ha practicado algún deporte, o cualquier actividad que le haya generado un dolor crónico? y después el médico le dijo *“Ya estas tocada/o, te va a doler siempre”, “eso ya no se quita”, “Vas a tener que acostumbrarte a vivir con ello”*.

He percibido que estas personas tienden a negar sus emociones negativas, su estrés, o sus preocupaciones porque ya tienen un lugar donde justificar su dolor. A ese dolor le llamo *“El chivo expiatorio del dolor del Alma”*, es más fácil decir: *“¿Me sobas? es que me duele el cuello porque me chocaron hace diez años”*, que decir: *“necesito un poco de cariño, tócame”*. Ese dolor físico se ha convertido en el bote de basura de nuestro dolor del alma, es más fácil decir: *“Me duele el hombro porque cargué el garrafón”*, que *“Mi pareja o es un flojo que nunca me ayuda”*.

Aceptamos el decreto del médico asumiendo que es la absoluta verdad, igual le obedecemos cuando nos dice: *“Tú también vas a tener diabetes porque está en la familia”* o la frase ninja killer *“Solo le quedan tres meses de vida...”*. En el momento que aceptamos esas frases como nuestra verdad, recién hemos instaurado *una nueva Creencia Auto Limitante que podría también adoptar la forma de Reverso Psicológico*.

La familia casi siempre es el caldo de cultivo para nuestros primeros reversos psicológicos, conflictos y sabotajes. Allí recibimos los primeros abandonos, rechazos, humillaciones, traiciones e injusticias, los primeros golpes, las primeras ofensas, allí aprendemos a fabricar nuestros primeros rencores, nuestros primeros miedos, vergüenzas y culpas, que se convertirán en nuestros primeros criterios que condicionarán por el resto de nuestra vida la interpretación que haremos de ella y las decisiones que una vez tomadas y con el tiempo, se convertirán en LEY.

En esta sección ni siquiera estamos considerando, las posibilidades de lo heredado, karmático, colectivo, sistémico familiar, tarea del alma, etc.

REGLAS SIMPLES PARA IDENTIFICAR CONFLICTOS, SABOTAJES Y REVERSOS PSICOLÓGICOS:

1. Un Conflicto es cuando tienes que decidir entre dos acciones conscientemente y hacerlo te generaría un problema posterior, por ejemplo:
 - *Si me voy a estudiar fuera, abandonare a mi madre*
 - *Si compro el carro me quedo sin casa*
 - *Si me caso con él, me va a odiar mi padre.*

2. Un Sabotaje es cuando estás postergando algo y no eres consciente del por qué; estás realizando algo que te está afectando otra cosa y no te das cuenta; o estás teniendo un beneficio secundario oculto, por ejemplo:

- Yo no creo en estas cosas (EFT, energía, new age, somatización, etc.)
- Piensas que los hombres amables son débiles, por lo tanto buscas hombres duros y luego te quejas de que siempre te maltratan los hombres.
- Piensas que solo haciendo trampa se puede ser rico y que los ricos son nefastos, y cuando tienes oportunidades de hacer dinero honestamente, inconscientemente las rechazas, después te quejas de no tenerlo.
- Crees que “siempre” dejan de “ver” e ignoran tus esfuerzos, y “no escuchas” cuando reconocen tus logros. Eso es tal vez porque eres una persona más visual y no auditiva.
- Crees que “nunca te dicen” cosas bonitas y “no ves” cuando te las hacen. Eso es tal vez porque tal vez eres una persona más auditiva y no visual. Es tu filtro principal para recibir información del exterior.
- Si estás enfermo, tus hijos, familiares o amigos te visitan y te cuidan, si estás sano te “abandonan”.
- Padeces una enfermedad grave, “y todo parece señalarte como el culpable de tu propia enfermedad”, luego, te odias, te juzgas, te enfadas, te castigas o castigas a los demás. Se hace difícil distinguir entre culpa y responsabilidad, (la culpa es autodestructiva y adictiva, la responsabilidad te libera).

3. Un Reverso Psicológico es cuando entiendes perfectamente lo que debes hacer y porqué, incluso haces planes, decides y propones; pero cuando es momento de actuar no puedes, por ejemplo:

- Quieres hacer ejercicio; te compraste la caminadora, los pants, el tenis, el vídeo y nunca encuentras tiempo para hacerlo.
- Quieres comer sano, te compras los sartenes de acero de ¼ de pulgada de primera calidad, la vaporera, el extractor de jugos, el recetario y luego compras pizza y coca light.
- Quieres ser respetuoso con tus hijos y siempre que te tocan “el tema”, los humillas.
- Quieres ser un amante sensible y proactivo pero prefieres el “refri”, la “tele” o la “compu”.
- Quieres amar pero no te gusta que te toquen.
- Sabes que eres responsable de tus respuestas emocionales ante las crisis pero inevitablemente te sientes mal, y peor, luego te castigas por ello.

Debido a que cualquier trastorno psicológico puede somatizarse, es decir convertirse en una afección en el cuerpo físico y afectar cualquier sistema, ya sea en su forma o en su función, me permito afirmar, que más del 80% de las enfermedades tienen su corresponsal emocional o mental. Por lo tanto, con EFT podremos abordar casi todos los padecimientos y afecciones sabiendo que siempre podremos incidir en menor o mayor medida a su mejoramiento.

Con EFT se han atendido con gran éxito: *fobias, alergias, ansiedades, asma, colitis, gastritis, depresiones, rencores, recuerdos dolorosos, trauma por violación, violencia o accidente, síndromes dolorosos varios, estrés, adicciones, miedo, pesadillas, bullying y duelos entre otros.*

Siempre que haya un problema energético o emocional subyacente a la afección, EFT va a funcionar, si no funciona es porque no se ha sabido llegar a la causa raíz del problema y no se ha sabido abordar con persistencia en los diferentes aspectos relacionados con el tema en cuestión.

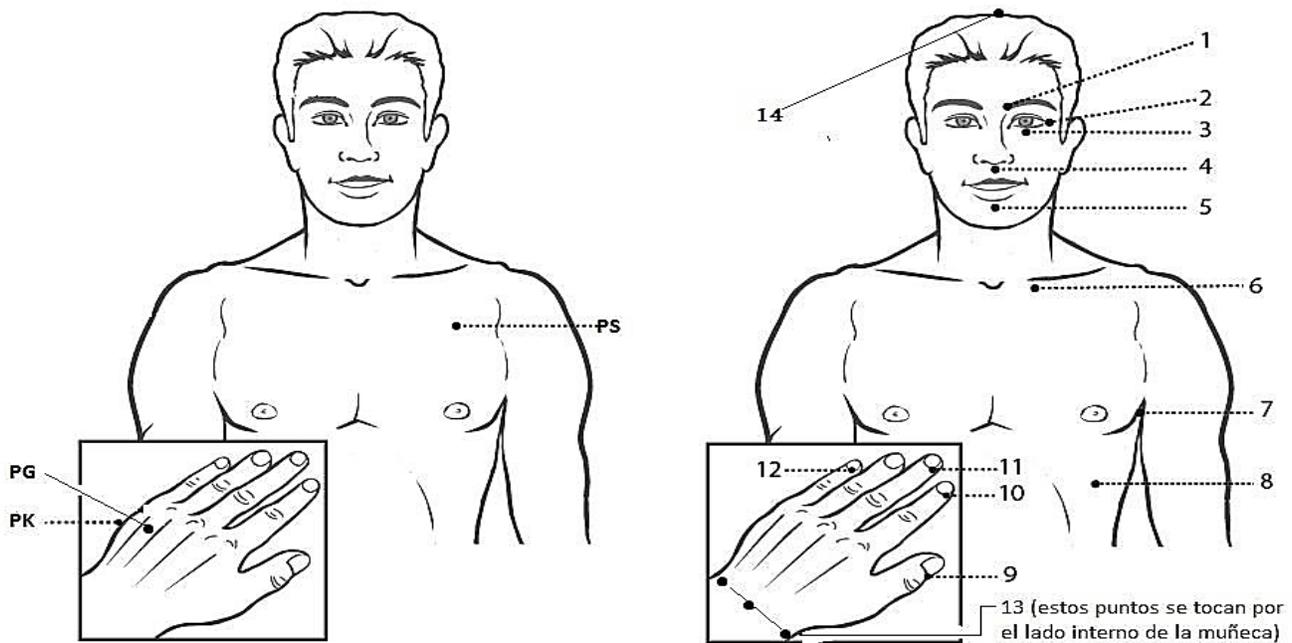
A continuación, se muestra una gráfica con los **17 Puntos Resonadores Energéticos** que hemos de utilizar para la **Receta Básica de Gary Craig**. Debo advertir que las versiones mostradas en éste manual no son replica fiel sino adaptaciones basadas en mis propias experiencias clínicas, pero conservando en lo mejor posible su esencia.

Identifica estos puntos claramente en tu cuerpo para que puedas continuar inmediatamente con dicha fórmula.

A medida que avances en el universo de EFT descubrirás nuevos puntos resonadores, nuevas estrategias y atajos que harán más versátil tu manejo de esta técnica maravillosa y podrás convertirla en una nueva parte de ti.

¡Suerte y adelante!

PUNTOS RESONADORES ENERGÉTICOS



PS Punto Sensible
 PK Punto Karate
 PG Punto Gama

Punto Neuro-linfático
 Canal de Intestino Delgado
 Canal Triple Recalentador

- 1. CJ Principio de la Ceja
- 2. LO Lado del Ojo
- 3. DO Debajo del Ojo
- 4. BN Bajo la Nariz
- 5. ME Mentón
- 6. CL Clavícula
- 7. BA Bajo el brazo
- 8. BT Costillas
- 9. PU Pulgar
- 10. DI Dedo Índice
- 11. DM Dedo Medio
- 12. DM Dedo Meñique
- 13. **MU Puntos de Muñeca**
- 14. **CO Coronilla**

- Canal de Vejiga
- Canal de Vesícula biliar
- Canal de Estómago
- Canal de la Columna Vertebral, Mar del Yang
- Canal de la Línea Media Frontal, Mar del Yin
- Canal de Riñón
- Canal de Bazo/Páncreas
- Canal de Hígado
- Canal de Pulmón
- Canal de Intestino Grueso
- Canal de Maestro de Corazón
- Canal de Corazón
- Canales de Corazón, Maestro de Corazón y Pulmón**
- Canal de la Columna Vertebral, Mar del Yang**

Nota: los puntos **13** y **14** se pueden usar como alternativa a los puntos **9, 10, 11 y 12**.

PREPARANDO EL TERRENO

1. Toma agua pura, sin sabor, sin azúcar.
2. Realiza el Método de *Corrección Energética* para la *Desorganización Neurológica* que encontrarás en la página 18.
3. Identifica un Problema, puede ser de tipo físico, funcional o emocional.
 - a. Un problema físico puede ser un dolor muscular o lesión.
 - b. Un problema funcional puede ser alguna enfermedad o reacción como, alergias, resfriados, colitis, gastritis, hipertensión arterial, cáncer, diabetes, enfermedad crónica, degenerativa, autoinmune, etc.
 - c. Un problema emocional puede ser ansiedad, fobias, pánico, angustia, rencor, miedo, vergüenza, tristeza, depresión, ira, resentimiento, culpa, baja autoestima, timidez, anorexia, bulimia, pesadillas, etc.
4. Ahora puedes continuar la Receta Básica.

LA RECETA BÁSICA

La **Receta Básica** consta de 7 partes:

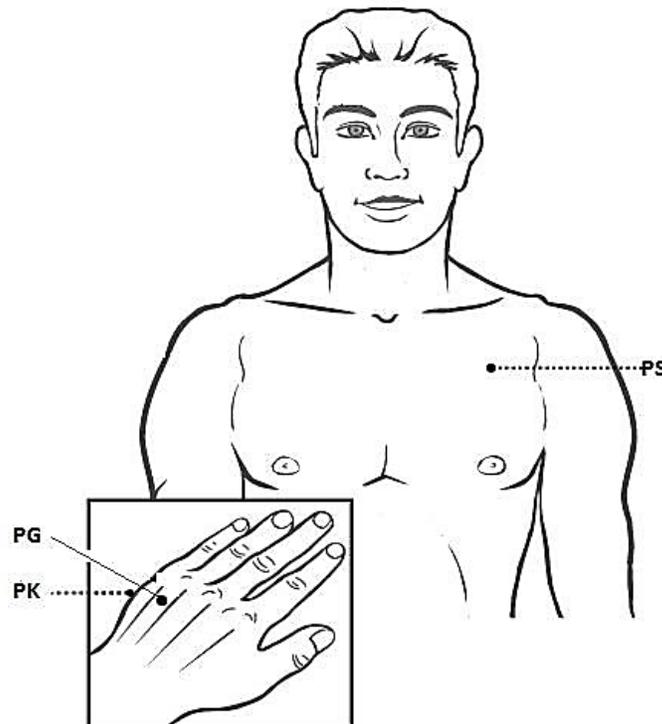
1. Calificar el Nivel de Intensidad
2. La Preparación
3. La Secuencia
4. El procedimiento de los Nueve Pasos o Equilibrado de Cerebro
5. La Secuencia, otra vez
6. Calificar el Nivel de Intensidad, otra vez
7. Repetir la Receta Básica desde La Preparación si es necesario pero con la Frase Ajustada

1.- Calificar el Nivel de Intensidad

Califica el problema de acuerdo a su intensidad de dolor, estrés o dificultad en una escala de **0 a 10**, siendo **10** el nivel más alto de tensión y **0** que ya no hay nada que te moleste.

2.- La Preparación

Contacta el **Punto Sensible del Pecho, PS**, (este punto se usa más cuando el problema está muy arraigado), o el **Punto Karate**, (este punto es muy eficiente, se usa de manera más práctica y rápida). Frota cualquiera de los dos puntos circularmente mientras repites tres veces la **Frase Preparatoria para la Receta Básica**.



Frase Preparatoria para la Receta Básica:

“A pesar de... (Describe tu problema detalladamente: Cuando empezó, como, porque, aspectos, reincidencias etc. Pero solo un problema)...Me amo y me acepto total y profundamente”.

Un ejemplo repitiendo tres veces la Frase Preparatoria en un caso de ansiedad por hablar en público (Podría ser cualquier otro tema):

(Primera repetición de la frase preparatoria)

“A pesar de ésta ansiedad por hablar en público que comenzó cuando el maestro Pedro me humillo enfrente de todos los niños porque se me olvidó la poesía del día de las madres cuando yo apenas tenía tres años, me amo y acepto total y profundamente” .

(Segunda repetición de la frase preparatoria)

“A pesar de ésta ansiedad por hablar en público que hizo que todo mundo se burlara de mí en la primaria porque se me olvidaban las cosas y hasta tartamudeaba, me amo y me acepto total y profundamente”

(Tercera repetición de la frase preparatoria)

“A pesar de ésta ansiedad que siento por hablar en público que me afecta mi trabajo porque no pude subir a gerente de ventas, por no poder dar una plática de motivación, me amo y me acepto total y profundamente”.

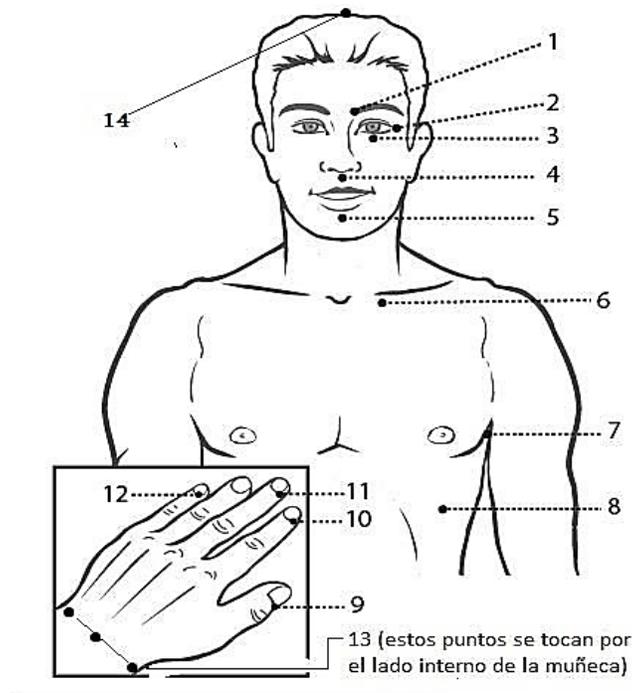
3.- La Secuencia

Ahora da **Toquecitos (Tapping)** en cada uno de los **12 Resonadores Energéticos** que se muestran a continuación mientras repites una **Frase Recordatoria Breve** que te mantenga sintonizado con tu problema (Es indistinto que mano usas y de qué lado tocas los puntos, izquierda o derecha, está bien).

Ejemplo con el caso de la ansiedad al hablar en público:

- 1 Principio de la Ceja, “Ésta ansiedad por hablar en público”.
- 2 Lado del Ojo, “Ésta ansiedad desde el kínder para hablar en público”.
- 3 Debajo del Ojo, “Ésta ansiedad al hablar en público que me genero burlas”.
- 4 Bajo Nariz, “Ésta ansiedad que afecta todavía mi trabajo”.
- 5 Mentón, “Ésta ansiedad al hablar en público”.
- 6 Clavícula, “Ésta ansiedad”.
- 7 Bajo el Brazo, “Ésta ansiedad desde que el maestro Pedro me humillo”.
- 8 Costillas, “Ésta ansiedad, yo solo quería decirle una poesía a mi madre”.
- 9 Pulgar, “Ésta ansiedad”.
- 10 Índice, “Ésta ansiedad y mi tartamudeo”.
- 11 Medio, “Ésta ansiedad desde los tres años”.
- 12 Meñique, “Ésta ansiedad”.

Se pueden usar los puntos: **13 y 14** en vez de los puntos: 9, 10, 11 y 12.



4.- El Procedimiento de los 9 pasos o El Equilibrado de Cerebro

Para hacer el **Procedimiento de los 9 Pasos**, primero tienes que ubicar el **Punto Gama, (PG)** que está en dorso de las manos, entre los dos tendones que mueven los dedos meñique y anular, a 2 cm, de los nudillos de los mismos dedos.

Realiza los siguientes **9 Pasos** en el orden mostrado mientras das **Toquecitos (Tapping)** constantemente en el **Punto Gamma**:

1. Cerrar ojos.
2. Abrir ojos.
3. Manteniendo la cabeza erguida y al frente, dirigir solo los ojos hacia abajo y a la derecha.
4. Manteniendo la cabeza erguida y al frente, dirigir solo los ojos hacia abajo y a la izquierda.
5. Manteniendo la cabeza erguida y al frente, mover solo los ojos en el sentido de las manecillas del reloj (Como si lo estuviéramos mirando de frente).
6. Lo mismo que en el paso 5 pero girando los ojos en sentido contrario.
7. Entonar una melodía durante dos o más segundos con la boca cerrada y lengua pegada arriba, en el paladar, (Tocando los dientes superiores por atrás).
8. Contar en voz alta del 1 al 5.
9. Entonar de nuevo una melodía durante dos segundos, con la boca cerrada y lengua pegada al paladar, (Tocando los dientes superiores por atrás).

Este ejercicio es maravilloso, al mover los ojos en todas direcciones estamos conectando la energía del punto y canal energético sobre el que estamos haciendo Tapping con los recuerdos visuales, auditivos y kinestésicos del evento que estamos sanando; cuando entonamos la canción abrimos el lado holístico, gestáltico del cerebro y cuando contamos abrimos el lado lógico, pragmático del cerebro. De esa forma el cerebro ahora está completamente listo para procesar de manera plenamente consciente y holística la nueva versión del evento. **Además hemos activado a este momento de todo el ejercicio, la generación de ondas cerebrales (Alfa, Beta, Theta, o Delta); en cada persona y en cada caso algo diferente. Pero si te sientes algo somnoliento, flotando, extasiado, liberado, alerta, o raro, puede ser normal. El cerebro y el sistema nervioso están realizando procesos importantes de cambio; cambian los niveles hormonales, químicos, biológicos y por supuesto la energía. Pero también son y deben ser sensaciones pasajeras.**

5.- La Secuencia otra vez

Repite haciendo **Tapping** la **Secuencia de los 12 resonadores Energéticos** repitiendo la **Frase Recordatoria Breve** (Recuerda, la frase es breve).

6.- Revisar El Nivel de Intensidad otra vez

Revisa otra vez el **Nivel de Intensidad** de tu problema, si estas todavía a más de 2 continua con la siguiente parte, si estas a 2 ó menos entonces puedes terminar tu sesión, lo ideal es insistir hasta que llegues a 0.

***Es importante mantenerte hidratado, durante todo el proceso,
en especial al cerebro.***

***Recuerda, estás moviendo campos electromagnéticos y el agua
con minerales es el mejor conductor de la energía y un excelente
procesador de memoria natural.***

¡Bebe un poco de agua!

7.- Repetir La Receta Básica pero con La Frase Ajustada

Si te queda el mismo nivel de tensión o estrés con el que empezaste puedes repetir toda la receta básica pero con la frase ajustada como sigue:

“Aunque todavía tengo éste problema, me amo y me acepto total y profundamente”.

Si te queda un cuatro por ejemplo en tu nivel de estrés, entonces podrías ajustar la frase preparatoria como sigue:

“Aunque todavía me queda un poco de éste problema, me amo de todas formas, completa y profundamente”.

Si te queda después de algunas rondas todavía como un dos de intensidad de estrés, tal vez podrías repetir la frase preparatoria ajustada como sigue:

“Aunque todavía me queda un poquitito de éste problema, me acepto y me amo con todo mi ser y todo mi amor”.

Así como repetimos la **Frase Preparatoria ajustada**, también vamos a repetir la **Frase Recordatoria Breve ajustada**, es decir cuando hagamos las secuencias de los pasos tres y cinco mientras vamos dando de cinco a siete toquitos en los **12 Puntos Resonadores** repetimos algo como en siguiente ejemplo con el mismo caso de ansiedad al hablar en público:

1. Principio de la Ceja, *“Ésta poca ansiedad que me queda al hablar en público”.*
2. Lado del Ojo, *“Ésta poquita ansiedad que me queda desde el kínder para hablar en público”.*
3. Bajo del Ojo, *“Lo que me queda de ésta ansiedad al hablar en público que me genero burlas”.*
4. Bajo Nariz, *“Lo poquitito que me queda de ésta ansiedad que afecta todavía un poquito mi trabajo”.*
5. Mentón, *“Ésta poquitísima ansiedad al hablar en público”.*
6. Bajo la Clavícula, *“Ésta ansiedad que ya casi se va completamente”.*
7. Bajo el Brazo, *“Ésta ansiedad desde que el maestro Pedro me humillo, ya hasta lo estoy perdonando”.*
8. Costillas, *“Ésta poquita ansiedad, yo solo quería decirle una poesía a mi madre, ahora si se la puedo decir”.*
9. Pulgar, *“Ésta ansiedad que se está diluyendo casi toda”.*
10. Índice, *“Ésta poquita ansiedad y mi tartamudeo”.*
11. Medio, *“Ésta ansiedad desde los tres años vaya experiencia, me hizo vivir algo interesante”.*
12. Meñique, ***“Ésta ansiedad, que ¡Se va!, ¡Se va!, ¡Se va!”.***
13. Punto de karate, *“Ésta ansiedadsilla”.*

ATENDIENDO EL REVERSO PSICOLÓGICO A FONDO

Si estás teniendo dificultades para avanzar y sentirte mejor al momento de atender un problema, tal vez tengas un Reverso Psicológico, un conflicto o un sabotaje.

Hazte las siguientes preguntas que te servirán para identificar si lo tienes y contesta **sí** o **no**, y si la respuesta es **no**, explica porque no. Existen muchísimas más preguntas y por supuesto, cientos de respuestas pero aquí solo hay algunas de las más comunes que utilizaremos para comenzar. Tendrás que ser muy sincero contigo mismo, date tiempo para pensar y profundiza en la respuesta:

a. ¿Creo que puedo solucionar este problema?

Posibles respuestas negativas:

- *No porque después de un embarazo ya no se pueden quitar las estrías.*
- *No porque mi papá no me va a creer.*
- *No, porque ya metieron la demanda, de antemano la tengo perdida, es una mafia.*

b. ¿Merezco solucionar este problema?

Posibles respuestas negativas:

- *No, porque no merezco ser perdonada, es un pecado mortal.*
- *No, porque yo solo soy un empleado, no me van a hacer caso, antes me corren.*
- *No, porque ya es demasiado tarde.*

c. ¿Haré lo posible por solucionar este problema?

Posibles respuestas negativas:

- *No, porque ya lo intente todo antes, ya no hay por dónde.*
- *No, porque no voy a dar amor.*
- *No, porque si lo perdono; lo va a volver a hacer o; va a pensar que está bien lo que hizo o; le voy a tener que hablar o dejar regresar a la casa.*

d. ¿En qué me beneficia seguir teniendo este problema?

Posibles respuestas negativas:

- *Si empiezo a tener dinero mis hermanos van a querer que les preste y nunca pagan, ya no quiero enojarme con ellos otra vez.*
- *Si me veo muy guapa, mi pareja me cela y se pone muy agresivo.*
- *Si tomo la terapia me voy a divorciar y no me quiero divorciar.*

e. ¿En qué me perjudicaría eliminar este problema?

Posibles respuestas negativas:

- Si recupero mi salud, no me pagan la pensión y tengo que volver a trabajar.
- Si yo salgo a trabajar, mi ex me quita a los niños.
- Si acepto crecer, ya no me tratarán como niño, ser grande es aburrido.

f. ¿Estoy listo para solucionar este problema?

Posibles respuestas negativas:

- No sé cómo.
- No me puedo imaginar sin éste problema.
- No me atrevo a perdonarlo, va a pensar que ya se me olvido lo que hizo.
- No, hasta que me las pague.

Sugerencias de Frases Preparatorias (paso 2 de la Receta Básica) para Conflictos, Sabotajes o Revés Psicológico, escoge la tuya o adáptala a tu problema.

A pesar de que no creo poder solucionar este problema porque... (Aquí inserta tu posible respuesta negativa). Me amo y me acepto total y profundamente.

A pesar de que no merezco solucionar este problema porque... (Aquí inserta tu posible respuesta negativa). Me amo y me acepto total y profundamente.

A pesar de que no haré lo posible para solucionar este problema porque... (Aquí inserta tu posible respuesta negativa). Me amo y me acepto total y profundamente.

A pesar de que me beneficia seguir teniendo este problema porque... (Aquí inserta tu posible respuesta negativa). Me amo y me acepto total y profundamente.

A pesar de que me perjudicaría eliminar este problema porque... (Aquí inserta tu posible respuesta negativa). Me amo y me acepto total y profundamente.

A pesar de que no estoy lista/o para solucionar este problema porque... (Aquí inserta tu posible respuesta negativa). Me amo y me acepto total y profundamente.

Una vez que sepas cuál es tu **Frase Preparatoria**, adáptala al paso 2 de la **Receta Básica**.

DESORGANIZACIÓN ENERGÉTICA

A veces te será difícil reconocer o medir los niveles de dolor, estrés o tensión emocional, a veces incluso te será difícil coordinar los ejercicios de movimiento con las frases y los toquecitos, otras veces no podrás poner atención o estarás muy agotado todo el tiempo. Eso se debe muchas veces a una desorganización energética, tu sistema eléctrico y electromagnético no está equilibrado, las cargas polares no se mueven armoniosamente. Entonces te recomendamos el siguiente ejercicio de corrección. Hacer el método de Corrección Energética es como hacer un embobinado, enredando un cable de cobre en forma de infinito alrededor de un núcleo y pasar una corriente eléctrica por él. Los polos se equilibran y el centro se neutraliza. Lo mismo sucederá en tu cuerpo y quedarás mucho más dispuesto para realizar la Receta Básica, quedarás más relajado, afinado, atento; en esencia: Más equilibrado.

Método de corrección energética:

1. Siéntate en una silla cómoda.
2. Cruza tu tobillo izquierdo sobre el derecho.
3. Extiende los brazos hacia adelante con las palmas de las manos una frente a la otra.
4. A continuación, gira las palmas de las manos de tal forma que ahora los dorsos de las mismas estén frente a frente y los pulgares apuntando hacia abajo.
5. Ahora con los brazos todavía estirados, crúzalos a la altura de las muñecas pasando la mano derecha sobre la izquierda y entrecruza los dedos. Mano con mano.
6. A partir de los codos dobla los brazos hacia abajo y continúa el movimiento circular de tal forma que las manos terminan apoyadas sobre el pecho y los hombros y codos relajados.
7. Sitúa la lengua sobre el cielo del paladar, ligeramente por detrás del reborde dental, con la boca apenas cerrada.
8. Asegúrate que todo tu cuerpo esté relajado mientras mantienes esta posición y respira profundamente con los ojos cerrados durante unos 2 minutos. ***(Gallo y Vincenzi, Brain Gym)***



Gráfica: Reorganización Energética, Ganchos de Hook, Brain Gym.

ÚLTIMAS RECOMENDACIONES

Revisa todos los aspectos implicados en tu problema y se específica/o

No es lo mismo trabajar un miedo a las arañas, que, un miedo a las arañas negras adentro de tu casa; o rencor hacia mi padre, que, rencor hacía mi padre porque me abandono a los tres años; no es lo mismo atenderte por la diabetes, que atender el miedo que sentiste cuando te asaltaron y el coraje porque te ofendieron y humillaron mientras lo hacían, que posteriormente desencadenó tu diabetes que ya esperabas que sucediera, porque los médicos te dijeron que deberías tenerla porque ya la tuvo tu mamá o la frustración que sientes porque no ves resultados a mejor a pesar de cuidar lo que comes.

A veces solo vas a sentir alivio hasta que has atendido a todos y cada uno de los aspectos de tu problema y a veces por tratar bien uno o dos aspectos de tu problema los demás se derrumban como efecto dómينو.

Se persistente, tiene sus recompensas

He pasado meses reintentando con los pacientes en algún caso reincidentes o cuando no habíamos podido llegar a la raíz del problema y un día de repente ¡Voilà! ¡Bingo!

RECUERDA SIEMPRE LAS GRANDES PREMISAS DE EFT

- ✓ Aplícalo a todo, todo el tiempo.
- ✓ Si no lo haces, ¡No funciona!
- ✓ ¡Se persistente!, ¡Se persistente!, ¡Se persistente!

APLICA EL PROYECTO PARA PAZ PERSONAL

Escribe todos los eventos desagradables desde tu niñez hasta la fecha, seguramente saldrán más de 50, si no, eres un caso especial, tal vez salgan cientos de eventos desagradables algunos tal vez muy dramáticos, escoge entre uno y tres a trabajar cada día, aplica la Receta Básica completa a cada caso, te irás sintiendo con más ligereza cada día, despertarás potenciales de felicidad y paz conforme tu campo se vaya limpiando, te disfrutarás más, ¡Pruébalo!

Preguntas para descubrir decisiones, eventos y emociones clave en tu vida

Con esta guía de preguntas descubrirás de forma fácil, mucho material de trabajo para realizar tu **Proyecto para la Paz Personal**, requiere de ser auténticamente honesto contigo mismo y tener el compromiso real de limpiar tu vida pasada. Te sorprenderás de ver lo que sale.

Nota: Si existen temas tan dolorosos que todavía no puedes hablar de ellos, no te sientes seguro o tienes miedo de abrir tu Cajita de Pandora, en siguientes cursos abordaremos las **técnicas suaves de EFT. ¡Nunca había sido tan seguro y suave resolver un conflicto doloroso!**

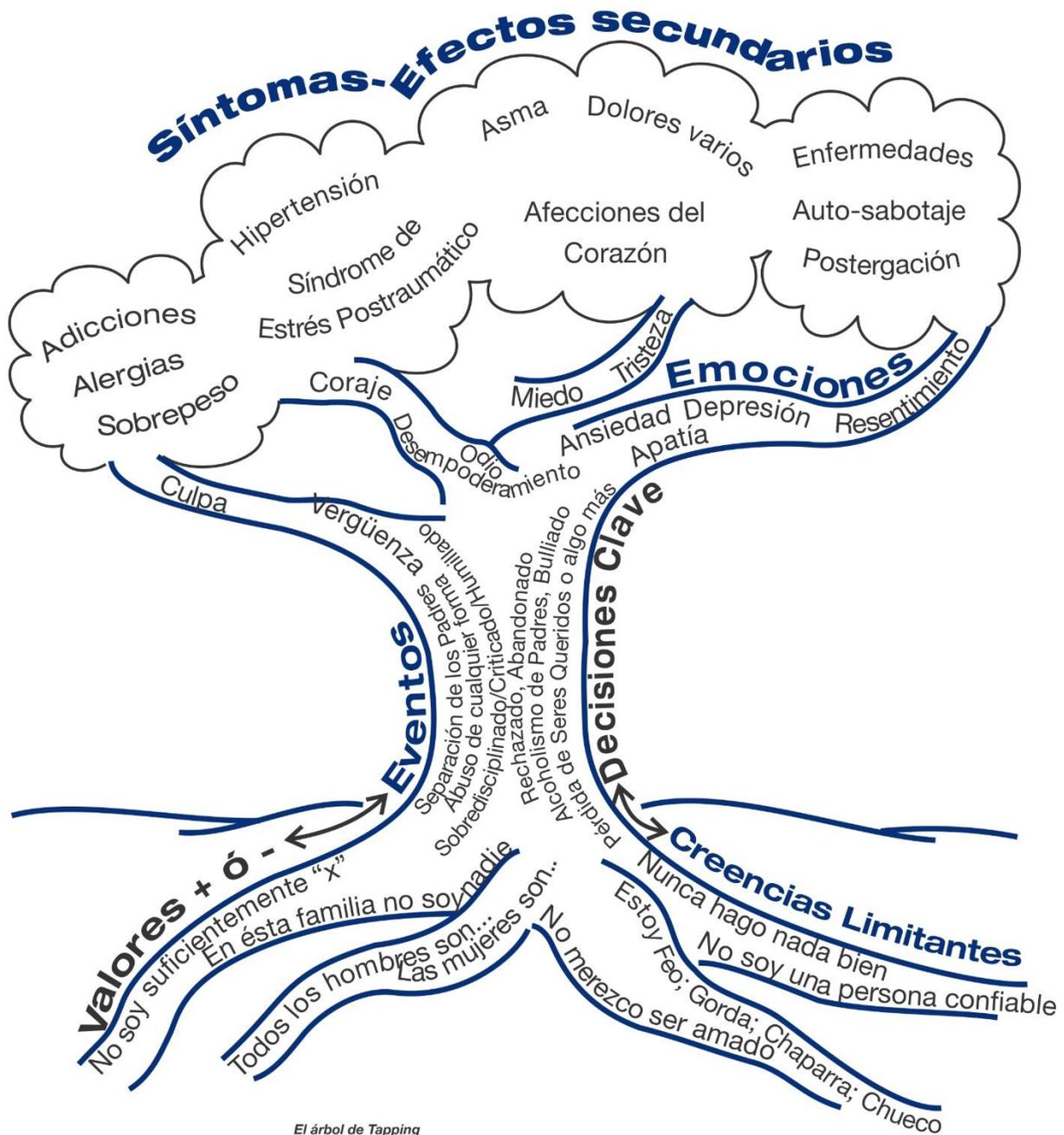
Ejercicio:

1. Escribe de forma rápida y espontánea, todos y cada uno de los eventos en tu vida que recuerdes que te hayan hecho sentir un estrés emocional, ej.
 - Cuando tu hermano tomo el dinero y te castigaron y él no dijo nada.
 - Cuando el profesor te humillo enfrente de todos en clase.
 - Cuando tu papá te dio una cachetada enfrente de tus amigos y tu novia muy injustamente.
 - Etc.
 - Sigue escribiendo hasta que ya no recuerdes ninguno.
2. Describe la o las emociones que sentiste durante cada proceso en orden cronológico y calificalas en un rango de intensidad del 0 al 10, siendo 10 el máximo estrés y 0 nada. Primero describe lo que sentiste en ese momento y luego lo que sientes ahora al recordarlo.

- Ej. 1 Primero sentí mucho miedo cuando los vi acercarse fue un 10 porque hasta me quede congelado; luego sentí mucho coraje como en un 9 por la impotencia de no poder hacer nada para ayudar; después guarde mucho rencor hasta un 10. Etc. Ahora le tengo miedo a ese tipo de hombres como en un 7.
 - Ej. 2 Solo sentí tristeza en un 7, ahora que lo recuerdo siento un 3.
3. Describe el o los actos que realizaste como reacción ese episodio de tu vida.
- Ej. 1. Rompí la vajilla completa.
 - Ej. 2. Me fui de mi casa y no le hable por 20 años.
 - Ej. 3. Me corte yo mismo.
4. Describe que decisiones importantes en tu vida tomaste a partir de ese evento, qué estrategias de vida tomaste para adaptarte y sobrevivir, que creencias formaste, que decretaste.
- Ej. 1. Decidí que en esa familia yo no era nadie importante.
 - Decidí que nunca me iba a casar y que yo no iba a tener hijos para que vengan a sufrir a éste mundo.
 - Decidí que es mejor pegar primero antes de que te peguen ellos.
 - Decidí que a mí nadie me iba a mandar nunca.
5. Revisa que actitudes, creencias, decretos, estrategias, que antes te sirvieron, o no, para adaptarte, ahora te son obsoletas y te traen más problemas que lo que te arreglan, y diseña una nueva estrategia para sustituir lo que ya no te sirve.
6. Escribe los nuevos eventos que vayas recordando al final de la lista y pásalos por el mismo proceso.
7. Realiza la receta básica de EFT o Tapping para cada uno de estos eventos con cada uno de sus aspectos y en las rondas finales cuando tu estrés haya bajado, haz decretos nuevos, positivos, breves y en tiempo presente para sustituir los antiguos.

EL ÁRBOL DEL TAPPING

Una vez realizado el ejercicio anterior, el siguiente árbol te servirá muchísimo visualmente para desarrollar tus árboles individuales con tus propios temas. Descubrirás como al tratar La Raíz se pueden resolver muchas veces manifestaciones en Los Troncos, en Las Ramas y en Las Hojas o cómo tratando un solo aspecto se transforman los otros, incluso se afectan asuntos que parecían no tener ninguna relación.



El árbol de Tapping
 Idea original: Lindsay Kenny / publicado por Nick Ortner en el libro The Tapping Solution
 F.H.A. 2014

Edición y producción: Fiacro Hernández Alaffita Cancún,
Q. Roo, México, Abril 2015.

Bibliografía:

Toques Mágicos, Gallo y Vincenci, Editorial Siria.

The Tapping Solution, Nick Ortner, Hay House.

Revista mensual de Medicina Tradicional China, Escuela NeiJing, José Luis Padilla Corral.

Libros sugeridos:

La Enfermedad Como Camino. Thorwald Dethlefsen y Rudiger Dahkle

Tú Puedes Sanar Tu Vida. Louise Hay

Las Cinco Heridas Que Impiden Ser Uno Mismo, Obedece a tu cuerpo, ¡amate! Y Escucha tu cuerpo tu mejor amigo sobre la tierra. Lise Bourbeau

Sitios WEB:

<http://www.emofree.com/> (Página oficial de Gary Craig) www.aheft.com (Página de la asociación Hispana de EFT) <http://www.heartmath.org/> (Institute of heartmath, la ciencia del Corazón, textos en ingles) YOU TUBE:

<http://www.youtube.com/watch?v=4D898kG50xQ> (Promocional de Gary Craig con subtítulos)

Especial agradecimiento a Lina Moreno Valenzuela por su cooperación y apoyo para la revisión de este manual.

A Kanda Hernández por sus Ganchos de Hook.

A Katia Villareal por los diseños originales del logo y el modelo de puntos resonadores.

A Patricia Lastra por la revisión y corrección de textos y formatos.

Para ver videos de sesiones reales de EFT asistidas por Tito:

<http://www.casakun.info/#!manuales-de-cursos/c1x8e>



CASA K'UN

Calle Miguel de la Madrid, Mza 53, L.2 Fraccionamiento Colegios, Alfredo V. Bonfil Cancún
Q.Roo, México CP 77560

Fiacro Hernández Alaffita "Tito" e-mail: tito@casakun.info

Página Web: www.casakun.info T. (01998) 882 22 31

25 de Abril de 2015