



**Emotional Freedom Techniques®**

# El Manual

Sexta Edición

## **Técnicas de Liberación Emocional**

*Ofrecen un asombroso alivio emocional que lleva a sanaciones físicas profundas.  
- Aprobadas por Médicos -*

[www.emofree.com](http://www.emofree.com)

Se puede aplicar a cualquier problema, incluyendo...

- |                     |                             |
|---------------------|-----------------------------|
| ... Alivio de Dolor | ... Miedos y Fobias         |
| ... Ira             | ... Alergias                |
| ... Adicciones      | ... Problemas Respiratorios |
| ... Pérdida de Peso | ... Tensión Arterial        |
| ... Ansiedad        | ... Problemas de Relaciones |
| ... Trauma          | ... Problemas Femeninos     |
| ... Depresión       | ... Problemas de Niños      |

- ... Problemas de Rendimiento en la Escuela, los Deportes y la Sexualidad
- ... Enfermedades Graves (desde las migrañas hasta el cáncer)

*“Algún día los profesionales de la medicina despertarán y se darán cuenta de que los problemas emocionales sin resolver son la principal causa del 85% de todas las enfermedades. Cuando lo hagan, EFT será una de sus herramientas primordiales de sanación... tal como lo es para mí. – Dr. Eric Robins*

*“EFT ofrece grandes beneficios de sanación.” Dr. Deepak Chopra*

**Nota importante para quien descarga este manual gratuitamente de Internet:** Este manual hace referencia a grabaciones de vídeo y audio que se incluyen en el Curso EFT que es mucho más exhaustivo. Estas grabaciones ya no están disponibles, pero hay un excelente tutorial en <http://www.emofree.com/eft-tutorial/eft-tapping-tutorial.html>. **Además:** si aún no lo has hecho, por favor suscríbete a nuestro **Boletín de Aprendizaje de EFT** gratuito (en español) en <http://www.aheft.com/index.php/inscripcion>

© Gary Craig

# Mensaje especial para quien descargue este Manual de nuestro sitio en la Web.

Este manual es un punto de partida – una introducción – a EFT. Es un acompañamiento a nuestra formación más extensa expuesta en el curso EFT en vídeo y NO pretende ser una formación completa. **Estas grabaciones ya no están disponibles, pero hay un excelente tutorial en <http://www.emofree.com/eft-tutorial/eft-tapping-tutorial.html>**

Si estudias este manual y aplicas EFT diligentemente a ti mismo y a otros, es muy probable que obtengas resultados inmediatos y a menudo profundos. Esta es la promesa de EFT que verás cumplida con bastante facilidad cuando la apliques correctamente. También habrá ocasiones en que tropezarás y te rascarás la cabeza mientras te preguntas...

*“¿Por qué no funciona en este caso?” o*

*“¿Por qué funciona para todo el mundo menos para mí?” o*

*“¿Por qué parece ser permanente en algunos casos y solamente temporal en otros?”*

*o... o... o...*

Hay respuesta para todas estas preguntas, pero no se encuentran en un manual como éste; llegan a través de la experiencia y de una formación más minuciosa. Por ello, conviene estudiar el tutorial en <http://www.emofree.com/eft-tutorial/eft-tapping-tutorial.html>. Un aspirante a cirujano sólo puede aprender hasta cierto punto de los libros pero después necesitará observar el proceso llevado a cabo por aquellos que tienen maestría en el tema. La aplicación de EFT tiene cierto arte que se muestra extensivamente en nuestros DVD. Aquellos que deseen desarrollar este arte necesitarán esta formación adicional.

**Además:** si aún no lo has hecho, suscríbete a nuestro **Boletín de Aprendizaje de EFT gratuito (en español)** en <http://www.aheft.com/index.php/inscripcion> Está cargado de consejos e instrucciones.

Traducción al español por:

**Deborah Miller, Samuel Johnson, Martha Sánchez Llambí**

Modificaciones para la Sexta edición en español por:

**Vera Malbaski, Ana Saval-Badía, David MacKay**

## **Una nota sobre las sorprendentes sanaciones físicas conseguidas con EFT**

Originalmente EFT fue diseñado como una revisión de la psicoterapia. Afortunadamente, esa meta se ha alcanzado, ya que EFT ha reducido la duración de la terapia de meses o años a tan solo minutos u horas.

En el transcurso, notamos constantemente que ocurrían profundas sanaciones físicas: mejoraba la vista, desaparecían los dolores de cabeza, remitían los dolores y síntomas del cáncer, etc. Encontramos que la razón para esto es que EFT trata las causas que han ignorado en gran medida las Prácticas Occidentales de Sanación. La medicina, por ejemplo, presta muy poca atención a los trastornos en los meridianos de energía del cuerpo, ni le da demasiada importancia a las causas emocionales. Estas causas, naturalmente, son el eje central de EFT.

Por lo tanto no es de extrañar que EFT produzca beneficios en casos en los que la profesión médica no tiene respuesta. La razón es simplemente que apuntamos a las causas que otros han ignorado en gran medida.

Este Manual de EFT se escribió antes de que yo me diera cuenta de la naturaleza amplia y profunda de las sanaciones físicas; es por ello que recalca las sanaciones emocionales y no se centra en las sanaciones físicas de la misma forma espectacular con que ocurren en realidad. Sin embargo, debido a su probada eficacia como manual de instrucción, he decidido dejarlo como está en lugar de modificarlo para enfatizar las sanaciones físicas. Son las causas emocionales y energéticas las que debemos comprender y éstas se ilustran profusamente en estas páginas.

De todas maneras, como recordatorio, he salpicado todo el manual con referencias a las sanaciones físicas. Además, el contenido de ninguna manera tiene la intención de reemplazar los consejos médicos profesionales.

### **Nota a los terapeutas, médicos, pastores y otros profesionales de la salud:**

Este curso representa un alejamiento *radical* de las técnicas convencionales. Si se usa correctamente, tus habilidades se verán multiplicadas significativamente.

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

A pesar de lo anterior, se ha mantenido la precisión y la totalidad del tipo de enseñanza que suelen exigir los profesionales, aunque se haya entretejido con metáforas e ilustraciones. Esto por supuesto, no es convencional, pero tampoco lo es EFT. Si buscas algo convencional, estás en el lugar equivocado.

## La Manera Fácil de Estudiar Este Curso

Esta sección es importante: te ahorrará mucho tiempo y aumentará tu eficacia con EFT.

Es comprensiblemente humano (yo también pecho de ello) que los recién llegados hojeen este manual para obtener algunas ideas y que después se lancen directamente a nuestros tentadores vídeos. Esto, a la larga, te perjudicará *porque estás haciendo el curso de manera desordenada*. Por ejemplo, te puede parecer que en los últimos vídeos estoy infringiendo todo lo que predico en este manual. No es así. Simplemente estoy empleando atajos muy efectivos (procedimientos que pueden acortar el tiempo invertido en más de un 50%) y estoy edificando sobre conceptos desarrollados anteriormente en el curso. Además, términos importantes como “aspectos”, “reverso psicológico”, y “toxinas energéticas” no se pueden entender correctamente sin la formación necesaria. Todo esto se desarrolla y revela de una manera fácil de entender *si estudias el curso en el orden correcto*.

Me pasé dos años y me gasté considerables sumas de dinero desarrollando EFT y lo hice de manera que sea fácil de aprender. Así que... permíteme recomendarte firmemente que estudies el curso de EFT en el orden en el que se presenta. Ésta es la forma fácil. Hacerlo diferente del orden presentado es la forma difícil. Es como leer un libro empezando por el capítulo 1, luego pasar al capítulo 8, para luego volver al capítulo 4, y después hacer caso omiso del resto de los capítulos pensando que ya te lo sabes todo.

Y con eso lo he dicho todo.

### La Forma Fácil de Estudiar el Curso de EFT

#### 1ª Parte – Lo Básico

1. En primer lugar, lee la sección titulada 1ª Parte del manual, siguiendo el orden de las secciones. Es importante que lo hagas incluso si eres un terapeuta con experiencia, porque las siguientes secciones del curso se elaboran a partir de las ideas y la terminología contenidas en estas páginas.

El capítulo principal de la 1ª Parte se llama la “Receta Básica.” Describe con detalle la rutina fundamental de sanación con EFT y es la plataforma desde la cual se lanza el resto de EFT. Sin embargo, tal como aprenderás en la 1ª Parte, rara vez necesitas hacer toda la Receta Básica. El uso de atajos será suficiente en casi todos los casos. No obstante, necesitas conocer la Receta Básica completa como fundamento para que puedas usar los atajos y llegar a dominar el arte de EFT. Cuando termines de leer la 1ª Parte, no vayas directamente a la 2ª Parte. Eso viene después.

**Nota importante para quien descarga este manual gratuitamente de Internet:** Este manual hace referencia a grabaciones de vídeo y audio que se incluyen en el Curso de EFT que es mucho más exhaustivo. Estas grabaciones ya no están disponibles, pero hay un excelente tutorial en <http://www.emofree.com/eft-tutorial/eft-tapping-tutorial.html>. Sin embargo, este manual enseña todo lo básico. Los vídeos y audios no son necesarios a no ser que quieras aumentar tus habilidades más allá de principiante. **Además:** si aún no lo has hecho, por favor suscríbete a nuestro Boletín de Aprendizaje de EFT gratuito (en español) en <http://www.aheft.com/index.php/inscripcion>

2. A continuación estudia los vídeos de la 1ª Parte. Hay tres y los puedes reconocer por la impresión en azul de sus etiquetas.

El Vídeo 1a amplía la 1ª Parte de este manual y te muestra cada uno de los puntos de “tapping” (\*) y todas las rutinas incluidas en la Receta Básica. El Vídeo 1b contiene una sesión que utiliza la Receta Básica *completa* para tratar y resolver un miedo intenso al agua de un hombre llamado Dave. Observa que *ésta es la única vez en todo el curso de EFT en que se utiliza la Receta Básica completa*. Esto se hace solamente con la intención de darte una visión completa de la rutina fundamental. En las demás sesiones del curso se utilizan atajos. El miedo que Dave tenía al agua es un caso complicado ya que existen varios aspectos que hubo que tratar antes de que el problema desapareciese. Esto hace que sea un ejemplo ideal para tu aprendizaje. Aunque toda la sesión dura solamente una hora (incluyendo una larga entrevista antes de iniciar el proceso de EFT) es, según los parámetros de EFT, tedioso. Si se hubiesen utilizado los atajos, se podría haber resuelto el caso en una fracción del tiempo empleado.

(\* n.t.: El proceso de EFT se realiza dando unos golpes suaves con las yemas de los dedos en varios puntos del cuerpo. Este ‘golpeteo’ se llama ‘tapping’, término que se mantiene en inglés en todo el material traducido.)

Los vídeos 2a, 2b, y 3 amplían tu educación al permitirte ver un taller y numerosas sesiones individuales. En ellas verás con mayor claridad el poder de EFT mientras observas las versiones cortas (atajos) de la Receta Básica utilizadas sobre una amplia gama de problemas. En estos vídeos no explicamos los atajos, se trata de ellos en la 2ª Parte.

3. Después, repasa las páginas de este manual sobre las grabaciones de audio y luego estudia las grabaciones de audio para escuchar más historias y comentarios. El propósito de estas grabaciones *no* es que aprendas cómo hacer la Receta Básica; eso se hace en otra parte del curso. Más bien, los objetivos son: (1) darte más experiencia con la amplia variedad de casos que EFT trata, (2) que comprendas el papel que juegan a menudo los “aspectos” de un problema en este proceso, y (3) permitirte experimentar las diversas reacciones que tiene la gente a estos procedimientos (desde el entusiasmo hasta una cautelosa incredulidad).

## **2ª Parte – Avanzada**

1. En primer lugar, lee la sección titulada 2ª Parte del manual, pasando por todas las secciones en estricto orden. Aquí se te presentan los Impedimentos hacia la Perfección (incluyendo las Toxinas Energéticas), Atajos y otros consejos prácticos para aprovechar al máximo las técnicas de EFT.

2. A continuación estudia los vídeos de la 2ª Parte. Hay 8 y los puedes reconocer por la impresión en rojo de sus etiquetas. El vídeo N° 1 de la 2ª Parte sirve como puente entre la 1ª y la 2ª Parte y es muy importante que lo veas. El resto de los vídeos de la 2ª Parte revelan sesiones en directo y discusiones que muestran el arte de EFT. Estas son sesiones reales igual que las que tendrás contigo mismo o con clientes, y son un cofre de tesoros lleno de ejemplos de EFT en acción. Enseñan profusamente el arte de EFT y deben ser estudiados varias veces para aprovecharlos al máximo.

# Tabla de contenido

EFT 1ª Parte .....	1
<b>Una Carta Abierta</b> .....	2
<b>Un Regalo Inestimable</b> .....	5
<b>Cartas de Testimonios</b> .....	6
<b>Las Cuestiones Legales</b> .....	10
<b>Lo Que Puedes Esperar de este Curso</b> .....	13
Libertad Emocional .....	13
Sencillez .....	13
Escepticismo Sano .....	14
Historiales de Casos .....	16
Repetición .....	17
<b>La Ciencia Detrás de EFT</b> .....	18
Un ingeniero estudia la ciencia de la psicología .....	18
El sistema energético del cuerpo .....	21
La primera experiencia del Dr. Callahan .....	22
La Premisa Fundamental .....	22
El concepto de 'Revisión al 100%' .....	24
<b>La Receta Básica</b> .....	26
Como si hicieses una tarta .....	26
Ingrediente Nº 1 - La Preparación .....	26
Ingrediente Nº 2 - La Secuencia .....	29
Ingrediente Nº 3 - El Procedimiento de 9 Pasos .....	31
Ingrediente Nº 4 - La Secuencia (otra vez) .....	32
La Frase Recordatoria .....	32
Ajustes para las Rondas Posteriores .....	34
<b>Consejos sobre Cómo Aplicar EFT</b> .....	36
Evaluación .....	36
Aspectos .....	36
La Persistencia tiene sus Recompensas .....	37
Sé Específico Siempre que sea Posible .....	37
El Efecto Generalizador .....	38
¡Pruébalo con Todo! .....	38
EFT en pocas palabras .....	39
<b>EFT en una Página</b> .....	40
<b>Preguntas y Respuestas</b> .....	41
<b>Historiales</b> .....	45
Historial No. 1 – Miedo a hablar en público .....	45
Historial No. 2 – Asma .....	46
Historial No. 3 – Abuso Sexual .....	46
Historial No. 4 – Ansiedad y morderse las uñas .....	47
Historial No. 5 – Miedo a las arañas .....	47
Historial No. 6 – Adicción al café .....	48
Historial No. 7 – Alcoholismo .....	48
Historial No. 8 – Pena .....	48
Historial No. 9 – Miedo a las jeringas .....	49
Historial No. 10 – Adicción a los "M&Ms de cacahuete" .....	49
Historial No. 11 – Dolor físico .....	49
Historial No. 12 – Dolor lumbar .....	49
Historial No. 13 – Culpabilidad e insomnio .....	49
Historial No. 14 – Estreñimiento .....	50
Historial No. 15 – Vergüenza del cuerpo .....	50
Historial No. 16 – Lupus .....	51
Historial No. 17 – Colitis ulcerativa .....	51

Historial No. 18 – Ataque de pánico .....	52
Historial No. 19 – Miedo a los ascensores .....	52
<b>Grabaciones de vídeo en DVD para la 1ª Parte</b> .....	54
Vídeo 1a.....	54
Vídeo 1b.....	54
Vídeo 2a.....	54
Vídeo 2b.....	54
Vídeo 3.....	55
<b>Las Audio cintas en DVD para la 1ª Parte</b> .....	56
Lee estos puntos antes de escucharlas.....	56
Resumen sesión por sesión.....	57
EFT 2ª Parte .....	60
<b>Los Impedimentos a la Perfección</b> .....	61
Aspectos .....	61
Reverso Psicológico.....	61
Problema de Respiración de la Clavícula.....	65
Toxinas Energéticas.....	66
<b>Atajos</b> .....	71
Acortar la Secuencia.....	71
Eliminando la Preparación .....	71
Eliminando el Procedimiento de 9 Gama .....	72
Barrido Ocular .....	72
El Arte de Utilizar Atajos.....	72
<b>Las Grabaciones en DVD para la 2ª Parte</b> .....	73
Vídeo 1 – Resumen.....	73
Vídeo 2 – Ejemplos de la Audiencia.....	73
Vídeo 3 – Cuestiones Emocionales I .....	73
Vídeo 4 - Cuestiones Emocionales II .....	73
Vídeo 5 – Cuestiones Físicas.....	74
Vídeo 6 – Antojos Adictivos .....	74
Vídeo 7 – Toxinas Energéticas, Fobias y Persistencia .....	74
Vídeo 8 – Problemas Comunes y Preguntas y Respuestas.....	75
<b>Apéndice</b> .....	76
<b>Utilizar EFT para Miedos y Fobias</b> .....	76
Preguntas y Respuestas .....	78
<b>Utilizando EFT para Recuerdos Traumáticos</b> .....	78
Preguntas y Respuestas .....	79
<b>Utilizando EFT para las Adicciones</b> .....	80
El Problema de la Abstinencia.....	81
Cómo tratar la adicción.....	82
Cómo tratar a los antojos .....	83
Tratando eventos específicos que causan la ansiedad .....	83
Lo que se puede esperar .....	86
Preguntas y Respuestas .....	86
<b>Usando EFT para La Sanación Física</b> .....	88
Pruébalo con todo .....	88
Preguntas y Respuestas .....	89
<b>Utilizando EFT para Realzar la Auto-Imagen</b> .....	91
La causa de una pobre auto-imagen.....	91
La metáfora del bosque y los árboles .....	92
Generalización .....	92
Sé un observador .....	93
Cómo proceder .....	93
Resumen de Las Grabaciones de Vídeo y Audio EFT .....	94
<b>Un Formato para Usar EFT</b> .....	103

# **EFT 1ª Parte**

**Lo básico de EFT y el procedimiento  
paso a paso para ponerla en acción.**

**Nota: Los atajos y otros conceptos avanzados  
se desarrollan en la '2ª Parte de EFT'.  
Sin embargo, se recomienda dominar  
en primer lugar la 1ª parte.**

Las imágenes contenidas en este manual han sido proporcionadas por: New Vision Technologies, Inc. Corel, 3G Graphics, Inc.; Archive arts; Image Club Graphics, Inc., One Mile Up, Inc., Techpool Studios, Totem Graphic, Inc.

# Una Carta Abierta

**a todos los estudiantes de las Técnicas de Liberación Emocional que prepara el terreno y explica el “porqué” de este curso.**

**“Juntos construiremos en tu interior un puente hacia la tierra de la paz personal.”**

Querido amigo:

Mientras escribo esto estoy en casa, solo, un martes por la noche. Afuera hay una ligera lluvia que produce un sonido suave contra la ventana. Después de dos años de escribir y filmar, EFT está completo; Estamos casi listos para “ir a imprenta”; 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 vídeo que mi socia Adrienne Fowle y yo grabamos en la Asociación de Veteranos en Los Angeles. Pasamos 6 días allí usando EFT para ayudar a nuestros veteranos de la guerra de Vietnam a superar los terribles recuerdos de la guerra. Tendrás oportunidad de ver ese vídeo como parte de este curso.

Ellos sufren el Trastorno de Estrés Post-Traumático (TEPT), el cual es uno de los trastornos emocionales más graves conocidos. Todos los días estos hombres reviven las catástrofes de la guerra, como por ejemplo el haberse visto obligado a disparar contra civiles inocentes (incluyendo a niños pequeños), enterrar cuerpos en fosas abiertas y ver a sus estimados amigos morir o ser desmembrados. Los sonidos de tiroteos, bombas y gritos hacen eco en sus cabezas día y noche. A veces solamente las drogas son capaces de tranquilizar 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 y fobias, y temen dormirse por la noche a causa de las pesadillas. Muchos han estado en terapia durante 20 años... con muy poco alivio.

Todavía me acuerdo de lo emocionado que estaba cuando la Asociación de Veteranos (AV) nos invitó a Adrienne y a mí a llevar EFT a nuestros soldados. Nos dieron libertad total para tratar a estos hombres de cualquier forma que quisiéramos. Esto iba a ser la prueba definitiva en cuanto al poder de EFT; si EFT únicamente hubiese logrado un cambio modesto pero notable en las vidas de estos hombres gravemente discapacitados, la mayoría de la gente lo hubiera considerado un éxito. En realidad hizo mucho más que eso.

La AV no nos pagó. No contaban con un presupuesto para ayuda externa como ésta; de hecho, tuvimos que pagar nuestros propios pasajes aéreos, facturas de hotel, comidas y alquiler de coche. Pero no nos importó. Hubiéramos pagado mucho más sólo por tener esta oportunidad.

Así pues el vídeo que estaba viendo yo hace un momento era un resumen de lo que sucedió durante aquellos 6 días. Una sección entera tiene que ver con Rich, quien había estado en terapia durante 17 años por su grave trastorno de estrés post traumático. Tenía:

**\*\*Más de 100 recuerdos perturbadores de la guerra, muchos de los cuales revivía a diario.**

**\*\*Una importante fobia a las alturas, agravada por el hecho de haber efectuado más de 50 saltos de paracaídas.**

**\*\*Insomnio. Tardaba 3 o 4 horas en conciliar el sueño cada noche, aún con medicación fuerte.**

Después de tratarle con EFT, todo indicio de estos problemas se desvaneció.

Como a la mayoría de la gente, 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. Lo comprobó subiendo varios pisos de un edificio y mirando abajo desde una escalera de incendios. Para su asombro, no tuvo ninguna reacción fóbica. A continuación aplicamos EFT a varios de sus recuerdos de guerra más intensos y los neutralizamos al cabo de una hora. Aún se acuerda de esos eventos, naturalmente, pero ya no tienen ninguna carga emocional.

Enseñamos estas técnicas a Rich (de la misma forma que te las enseñamos a ti en este curso) para que pudiera trabajar sobre el resto de sus recuerdos de guerra él mismo. Al cabo de unos pocos días todos habían sido neutralizados; ya no le molestaban y en consecuencia, el insomnio desapareció así como la medicación para el insomnio (con la supervisión de su médico). Dos meses después hablé con Rich por teléfono y seguía sin tener problemas.

Esa es la verdadera libertad emocional, el fin de años de tormento. Es como salir de una prisión. **¡Y yo tuve el privilegio de darle las llaves! ¡Cielos, qué sensación tan especial!** Ésta es la promesa de EFT: domínalo y podrás lograr para ti y para otros lo mismo que logró Rich.

Luego siguieron Robert, Gary, Philip y Ralph. Todos sufrían de recuerdos traumáticos de la guerra. En cuestión de minutos, EFT proporcionó alivio para los recuerdos sobre los que trabajamos. Contemplar sus sonrisas y escuchar su agradecimiento fue una inyección de alegría que solamente pueden expresar las lágrimas.

Y entonces vino la entrevista de vídeo con Anthony. Anthony estaba tan asustado por sus experiencias de guerra que temía entrar en lugares públicos como un restaurante, por miedo a que un soldado vietnamita entrara disparando una metralleta AK47. Se paralizaba tan solo de pensar en ello. Por supuesto que sabía que no era lógico, pero esto no disminuía su temor. Así es el TEPT.

Después de usar EFT, Anthony nos acompañó a un restaurante y según sus

propias palabras no tuvo *“ni pizca de ansiedad.”* Los tres, Adrienne, Anthony y yo, nos reímos y bromeamos despreocupadamente mientras cenamos tranquilamente en ese restaurante ocupado por más de 200 personas. Anthony estuvo completamente relajado. El temor se había ido. ¡Qué cambio! Qué sensación, la de poder aportar tanto a la vida de alguien.

Entonces, durante la entrevista grabada, se detuvo un momento y dijo: *“Dios me ha bendecido, lo juro. Creo que ya me tocaba conocer a vosotros”.*

Y ahí es cuando, sentado en mi salón, esas lágrimas de felicidad rodaron por mi cara.

El valor humano en este curso merece su propia cumbre. Te puedes elevar a nuevas alturas con EFT y, si lo deseas, lo puedes usar para ayudar a otros y aumentar tu auto-estima de paso. ¿Cuántos agradecimientos te gustaría recibir? No hay mayor recompensa. Así que espero que ahora sepas lo que me ha motivado a escribir este curso: es porque *Dios me ha bendecido, lo juro. ¡Ya me tocaba conocerte!*

Juntos, construiremos en tu interior un puente hacia la tierra de la paz personal. Una vez construido, ese puente se convertirá en una habilidad de por vida que puedes usar para difundir libertad emocional y alegría que parte de ti hacia los demás... y es permanente. Es igual que el oro: **no se oxida ni se deslustra ni se vuelve obsoleto. Siempre estará ahí para ti.**

Puede que tú y yo nunca nos conozcamos cara a cara, así que tal vez no te podré ver ni conocer tu calidez, como hice con Anthony. Nuestra única conexión podría limitarse a este curso, pero no pasa nada, porque siempre que individuos se unan con el propósito de sanar, están realizando un trabajo divino. El amor llena el espacio entre Dios y el individuo (no importa cuán 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 juntos hacia la libertad emocional. No será igual a nada de lo que hayas experimentado antes, lo prometo. No es

un viaje místico sobre una alfombra mágica que termina en ilusión. Es un viaje verdadero destinado a darte resultados verdaderos, tal como sucedió con nuestros veteranos. Ciertamente desarrollarás la habilidad de desechar tus miedos, fobias, recuerdos traumáticos, culpa, enojo, penas, y todas las demás emociones limitantes. Tampoco tardará años de sesiones dolorosamente lentas y económicamente agotadoras; a menudo hasta las emociones negativas más graves 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 lo resuelve todo para todo el mundo, pero lo que hace te asombrará. Todavía me asombra a mí y lo he estado usando durante años. A propósito, EFT hace mucho más de lo que menciona esta carta. He levantado la tapadera tan solo un poquito para dejarte echar una ojeada. El resto te será dado a conocer mientras vas pasando estas páginas.

Mis Mejores Deseos,

*Gary H. Craig*

P.D. Recordatorio: por favor acuérdate de lo dicho en nuestros comentarios iniciales sobre que las liberaciones emocionales y energéticas que se logran con EFT a menudo dan como resultado sanaciones físicas profundas.

# Un Regalo Inestimable

## Una dedicación especial, un agradecimiento a 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 inestimable.

Desafortunadamente, nunca conoceremos a algunos de nuestros benefactores porque sus contribuciones esenciales fueron hechas hace más que 5.000 años. Estas brillantes personas descubrieron y trazaron el eje de EFT, concretamente, las energías sutiles que fluyen a través del cuerpo.



Estas energías sutiles también son el eje de la acupuntura y es por ello que EFT y la acupuntura son primos. Ambas disciplinas están evolucionando rápidamente y, con el paso del tiempo, están destinadas a desempeñar un papel primordial en la sanación, tanto emocional como física.

En tiempos más recientes, otros seres dedicados han desarrollado el uso de estas técnicas antiguas; uno de los principales es el Dr. George Goodheart con sus muchas excelentes contribuciones en el campo de la Kinesiología aplicada, que es una precursora de EFT.

El trabajo del Dr. John Diamond merece un reconocimiento excepcional porque, que yo sepa, él fue uno de los primeros psiquiatras en usar y escribir acerca de estas energías sutiles. Sus numerosos conceptos pioneros, junto con sus ideas avanzadas sobre la Kinesiología aplicada, constituyen los cimientos sobre los cuales se está construyendo este nuevo rascacielos de sanación.

El Dr. Roger Callahan, de quien recibí mi primera experiencia sobre estos procedimientos de *hacer tapping* en la energía, merece todo el reconocimiento de la historia. Fue el primero en llevar estas técnicas al público de forma significativa y lo hizo a pesar de la hostilidad patente dentro de su propia profesión. Como puedes comprender, se necesitan grandes dosis de convicción para hacerse camino a través de las creencias arraigadas del pensamiento convencional; sin el fervor misionero de Roger Callahan, tal vez aún estaríamos sentados teorizando acerca de esta “interesante idea”.

Es sobre los hombros de estos gigantes que me alzo humildemente. Mi propia contribución a este campo de rápida expansión ha sido reducir la complejidad innecesaria que inevitablemente se infiltra en descubrimientos nuevos. EFT es una versión elegantemente sencilla de estos procedimientos que tanto los profesionales como los laicos pueden utilizar en 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 en deuda con los muchos practicantes de EFT que han contribuido incansablemente con sus innovaciones a nuestro sitio Web ([www.emofree.com](http://www.emofree.com)). Son ellos los que nos llevan a nuevos niveles.

Ofrecemos algunas  
**Cartas de Testimonios**  
de usuarios de EFT

INDEPENDENT DISTRIBUTOR  
**INTERIOR DESIGN**  
NUTRITIONALS  
BOB & DEBRA ACKERMAN  
INTELLIGENT WEIGHT MANAGEMENT HEALTH & FITNESS

*Gary y Adrienne —*

*Quiero darles las gracias a ambos por haberme introducido a EFT. Tengo una compresión de un nervio en el cuello que ocasionalmente me provoca un fuerte dolor en el brazo y la mano derecha, dejándolos prácticamente inútiles. El último episodio fue el peor y no encontré alivio alguno al utilizar medicinas y métodos normales durante días, es decir, hasta que atendí nuestro seminario. No sólo pude detener el dolor de inmediato, sino que cuando volvió, ¡pude controlarlo totalmente!*

*¡Gracias!*

*Debra Ackerman*

*San Francisco, CA*

Adrienne Fowlie  
Colega de Gary Craig  
1102 Redwood Boulevard  
Novato, CA 94947

Querida Adrienne:

El martes 21 de julio, asistí al curso de Gary Craig titulado "Cómo Conducir tu propio Autobús." Fui por varias razones personales pero no para resolver mi **miedo a las alturas**; ni siquiera se me ocurrió que podría deshacerme de ese miedo hasta que Gary preguntó si entre los asistentes había alguien que tuviera miedo a las alturas. Levanté la mano y de inmediato me puse nerviosa, empecé a sudar y a temblar. **Tenía un miedo terrible a las alturas y ni siquiera podía sentirme cómoda subida a una silla.**

Pues bueno, sucedió algo sorprendente. Gary me guió por el procedimiento de EFT y **mi miedo quedó disuelto casi instantáneamente.** De hecho, fue tan rápido, que todavía me cuesta trabajo creerlo. Como sabes, tú y yo subimos unas escaleras y yo pude mirar desde la ventana sin tener siquiera ninguna reacción. Al día siguiente, en el trabajo, miré desde un balcón del segundo piso sin ningún problema.

Todavía más sorprendente es que a lo largo de mi vida solamente he subido a la **rueda de la fortuna** unas tres veces, pero ayer fui a la Feria del Condado de Sonoma y me subí a una ;;;y ni siquiera tuve miedo!!! ;Esa fue la prueba definitiva! En las otras ocasiones en que había subido estuve petrificada, no podía respirar, hiperventilaba, sudaba, temblaba; era algo irreal cómo me sentía. Ayer, estuve totalmente relajada y a gusto; fue realmente un milagro. **¡Mis hijos estaban estupefactos! Ellos saben lo real que solía ser mi miedo y ahora es como si nunca hubiera existido.**

Por cierto, solamente he tenido que hacer el procedimiento de EFT una vez más desde que Gary me ayudó; esto fue unos días antes de ir a la feria, pero ni siquiera lo hice el mismo día de la feria.

Adrienne, estoy extremadamente feliz de haberos conocido y espero veros de nuevo.

Cordialmente,

*Barbara Woolman*  
Barbara Woolman  
Santa Rosa, CA

**Nota: Tim Clark es un preso en la Cárcel Folsom que ha sufrido durante años de Trastorno por Estrés Post Traumático (TEPT). Tim estuvo utilizando EFT unos minutos en la sala de visitas y todos los síntomas desaparecieron. No han regresado. Esta carta de valor incalculable se escribió en la máquina de escribir de la prisión y se ha conservado exactamente como se escribió.**

A QUIEN CORRESPONDA:

No sé lo que quiero expresar sobre la ayuda que gary trajo a mi vida más que simplemente decir esto.

En enero de 1980 me sentenciaron al hoyo en SAN QUENTIN. Esto duró hasta que me dieron la libertad condicional en abril de 1982. En ese tiempo pillé el "trastorno por estrés postramático". (TEPT)

Hasta que conocí a gary el trastorno de estrés era mi estilo de vida. Casi unos 12 años.

Gracias a gary ya no es así. Vino a verme (ahora estoy en la prisión de FOLSOM) y me curó en la misma sala de visitas. Yo también era un incrédulo de estas teorías pero ya no comparto esa opinión. Gracias, amigo.

CON MUCHO RESPETO

TIMOTHY CLARK

**Greenwood & Co.  
COMMERCIAL REAL ESTATE  
I N C O R P O R A T E D**

Sr. Gary Craig  
c/o Adrienne Fowlie  
Emotional Freedom Techniques™  
1102 Redwood Boulevard  
Novato, CA 94947

Querido Gary;

Soy uno de los asistentes al seminario que presentaste en Los Angeles para la Fundación Nacional de Veteranos el mes pasado en el que demostraste EFT.

La frase “todas las emociones negativas son causadas por un desequilibrio en el sistema energético del cuerpo” es una declaración muy audaz.

La noción de hacer *tapping* por el cuerpo para conseguir cambios rápidos en estas emociones realmente exigía un poco más de mi sistema de creencias de lo que yo podía dar sin tener pruebas.

Decir que las fobias se podían curar casi inmediatamente o que se podían obtener resultados positivos en los deportes, los negocios y las adicciones usando EFT era, como poco, algo difícil de creer.

Después de presenciar los resultados extraordinarios que obtuviste con las personas con quienes trabajaste en el seminario, utilicé EFT para tratar de mejorar mi puntuación en el golf.

**Para mi sorpresa y deleite el resultado fue inmediato; después de tres aplicaciones de la técnica, logré reducir mi puntuación en diez (10) golpes: de noventa y pico a ochenta y poco.**

**Ahora, y desde que empecé a utilizar tu técnica, me he estado manteniendo consistentemente en los ochenta y poco en la mayoría de los campos de golf.**

Espero tener resultados similares en la próxima aplicación de tu técnica en lo que sea que elija para mí.

Gracias por esta interesante y divertida herramienta.

Saludos Cordiales

*Gray DeFevere*

Gray DeFevere

1554 South Sepulveda Boulevard  
Los Angeles, CA 90025

# Las Cuestiones Legales

## Importante. Léelo detenidamente, por favor.

El sentido común sugiere que no debes preocuparte por efectos secundarios negativos al usar EFT; esto se debe a que:

- No es un procedimiento quirúrgico.
- No se usan agujas.
- No se usan pastillas ni productos químicos.
- No se dan tirones ni empujones en el cuerpo.

En su lugar, sólo hay unos pocos procedimientos aparentemente inocuos como dar golpecitos, tararear, contar y girar los ojos hacia un lado y otro. Hasta el día de hoy, más de 100.000 personas han usado EFT y el número de quejas está muy por debajo del 1%.

De vez en cuando alguien nos cuenta que siente un poco de náuseas y en alguna ocasión algunas personas comentan que se “sienten peor”. Como estos casos son tan infrecuentes, no se sabe si fue EFT la que causó el problema en realidad. A propósito, algunas personas sienten náuseas o “empeoran” con la mera mención de su problema particular; esto sucederá tanto si se emplea EFT como si no.

EFT está todavía en sus etapas iniciales y tenemos mucho que aprender; por lo tanto, es posible que estas técnicas sean perjudiciales para algunos. En consecuencia, debes considerar que todavía estamos en la etapa experimental y utilizar EFT con la debida precaución.

En este contexto incluyo un mensaje importante que proporcioné para la lista de apoyo de EFT por e-mail. Debe leerse con mucha atención.

### **No te metas en territorio ajeno**

*Hola a Todos/as:*

*Este es un mensaje importante y he pasado muchas horas escribiéndolo y volviéndolo a escribir para “dar en el clavo”.*

*Por suerte, lo que tengo que decir aquí es puro sentido común y el 99% de vosotros ya comprendéis lo que voy a decir.*

*En resumidas cuentas, debemos usar nuestro sentido común con EFT y NO aplicarlo a personas con problemas graves A MENOS QUE tengamos la experiencia adecuada para hacerlo. Aunque nuestra fascinación con estos procedimientos nos da muchos motivos para estar entusiasmados, debemos sopesar ese entusiasmo con algunas reservas de sentido común. Permíteme que explore los dos lados de esta cuestión.*

*En primer lugar, uno de los aspectos encantadores de EFT (y sus muchos primos) es que se puede aplicar con poco o ningún dolor a la gran mayoría de las personas. Su naturaleza gentil ha estimulado a muchos psicólogos a escribir libros sobre el tema para que el público general tenga acceso a estos procedimientos. Y ¿por qué no? ¿Por qué negar al público el acceso a herramientas que tan a menudo resultan transformadoras de tantos problemas y que para la mayoría son sutiles y fáciles de aplicar?*

*Por ejemplo, considera que:*

*Hay terapeutas enseñando el proceso rutinariamente a sus clientes para que lo puedan usar en casa;*

*Hay maestros que lo están aprendiendo para usarlo con sus estudiantes;*

*Hay entrenadores que lo están aprendiendo para usarlo con sus atletas;*

*Hay padres que lo están aprendiendo para usarlo con sus hijos;*

*Hay médicos que lo están aprendiendo para el manejo del dolor de sus pacientes;*

*Hay masajistas que lo están combinando con sus procedimientos cotidianos para obtener resultados más duraderos;*

*Hay líderes espirituales que lo están aplicando en personas necesitadas; Hay quiroprácticos, acupuntores, y homeópatas que están ampliando sus*

consultas y lo enseñan a sus pacientes para uso personal.

Y sigue...

No sé a ciencia cierta cuántos entusiastas de EFT utilizan estos procedimientos para beneficio de otros, pero estimo que pasa de los 100.000 y seguramente se ha aplicado más de un millón de veces en todo el mundo.

Esto no sucedería, por supuesto, a menos que 1) se obtuviesen resultados sustanciales y 2) los riesgos percibidos o efectos secundarios negativos fueran mínimos.

Aunque ningún practicante de EFT con experiencia puede negar haber visto resultados significativos, no todo el mundo es consciente de que, en raras ocasiones, PUEDE HABER efectos secundarios negativos, a veces graves. Permíteme que me explique.

Algunas personas han sido tan horriblemente traumatizadas y/o abusadas durante sus vidas que han desarrollado graves problemas psicológicos, tales como personalidades múltiples, paranoia, esquizofrenia y otros trastornos mentales graves. A pesar de que EFT ha sido útil incluso en casos así de graves, EN ESTOS CASOS, DEBE SER APLICADA SOLAMENTE POR PROFESIONALES CUALIFICADOS CON EXPERIENCIA EN ESTOS TRASTORNOS.

¿Por qué? Porque algunos de estos pacientes experimentan "abreacciones"\* por las que pierden el control. Durante tales abreacciones pueden hacerse daño a sí mismos y a otros y puede que necesiten ser sedados u hospitalizados. Esto, obviamente, no es lugar para el novato... no importa lo entusiasta que sea de las técnicas de tapping. (\*N. del T. "abreacción" término utilizado en psicología que significa activación de una emoción o complejo reprimido.)

Incidentalmente, aún no sabemos si el tapping causa tales abreacciones o si es el recuerdo de los asuntos traumáticos lo que precipita tales problemas. De todas maneras, si no tienes experiencia en estas áreas, por favor no te metas en territorio ajeno.

¿Con cuánta frecuencia suceden estas abreacciones? En un hospital psiquiátrico son comunes. En la sociedad cotidiana

son raras. Recientemente hablé con varios terapeutas competentes de EFT que han tratado una amplia gama de problemas emocionales y me enteré que menos de 1 de cada 1.000 clientes han experimentado una abreacción tan grave.

Este porcentaje mínimo se da solamente para ofrecer una perspectiva; no es para sugerir que los que usan EFT "se arriesguen" y "se metan en territorio ajeno"; al contrario, un principiante en EFT debe usar el sentido común y NO INTENTAR ALIVIAR DOLENCIAS QUE ESTÉN MÁS ALLÁ DE SU CAPACIDAD O DE SU EXPERIENCIA.

Se me conoce muy bien por la frase "¡Pruébalo en todo!". Esta frase aparece en el manual de EFT, en el curso de EFT y en nuestro sitio Web. Su propósito, por supuesto, es abrir nuestras mentes a las posibilidades de EFT, no es una licencia para acciones irresponsables.

Afortunadamente, la gente interpreta esto dentro de un contexto razonable y no usa EFT para hacer, por ejemplo, que alguien se lance del Edificio del Empire State (en Nueva York).

En algunas ocasiones, tratar asuntos con EFT hace que la gente llore o muestre otras formas de angustia, que acompañan el traer a la memoria un recuerdo problemático. En otras ocasiones, algunos dolores físicos "empeoran" (al menos temporalmente). Un terapeuta proficiente y experimentado sabrá que estas experiencias son normales y aplicará EFT de forma apropiada para su resolución. Un vez más, cuando ocurren estas reacciones debe prevalecer el sentido común; si el que practica EFT se ve abrumado, debe referir a su cliente a alguien con más experiencia.

Un abrazo. Gary

En consecuencia, las siguientes declaraciones de **sentido común** constituyen un acuerdo legal entre nosotros. **Por favor, lee** estas declaraciones con mucha atención.

\*\*Adrienne y yo no somos psicólogos, ni terapeutas y no tenemos ninguna licenciatura ni preparación formal en un entorno universitario que no sea mi título

de Ingeniero egresado de la Universidad de Stanford.

**\*\*Somos Formadores de Desarrollo Personal y nuestra misión es traer a la atención de los demás las herramientas para la realización personal.**

**\*\*Nuestra búsqueda es espiritual y, por consiguiente, los dos somos pastores debidamente ordenados.**

**\*\*Este curso se centra en la demostración minuciosa de una impresionante herramienta para el desarrollo personal. No es una formación en psicología ni psicoterapia.**

**\*\*Sujeto a las otras provisiones de este acuerdo, puedes usar EFT en ti mismo y en los demás.**

**\*\*Adrienne y yo no podemos hacernos y no nos haremos responsables por lo que tú hagas con estas técnicas.**

Por consiguiente:

***\*\*Se te pide que te hagas totalmente responsable por tu propio bienestar emocional y físico, tanto durante como después de estudiar este curso.***

***\*\*También se te pide que instruyas a quienes enseñes EFT a hacerse totalmente responsables de su bienestar emocional y físico.***

***\*\*Debes acordar que Adrienne, yo y cualquiera involucrado en EFT estamos exentos de cualquier responsabilidad respecto a cualquier reclamación hecha por alguien a quién intentas ayudar con EFT o a quien le enseñas EFT.***

***\*\*Te recomendamos usar estas técnicas bajo la supervisión de un terapeuta certificado o un médico.***

***\*\*No intentes usar estas técnicas para tratar de resolver un problema para el que tu sentido común te dice que no es apropiado.***

**Si no estás de acuerdo con lo anteriormente expuesto, o no lo puedes cumplir, por favor, empaqueta todo este material ahora mismo, devuélvelo y se te reembolsará. De lo contrario, tenemos un acuerdo y espero que lo honres.**

Soy muy consciente de que lo arriba mencionado es de sentido común y te ofrezco mis disculpas si te estoy hablando como si fueras un niño de 12 años. Lo

hago solamente porque mi abogado insiste en ello. No hay más que decir.

Sigamos.

# Lo Que Puedes Esperar de este Curso

## Libertad Emocional – Sencillez – Escepticismo Sano Historiales – Repetición

### Libertad Emocional

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 la Independencia. Para algunas personas son la **Declaración de la Independencia**.



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

Esto significa libertad de años de falta de confianza en uno mismo, llámese resistencia, pena por la pérdida de un ser querido, enojo o recuerdos negativos sobre una violación u otras formas de abuso.

Esto significa libertad para ganar ingresos más elevados, para hacer esas llamadas comerciales, para iniciar una nueva empresa, para mejorar tu puntuación en el golf, para perder esos kilos de más, para acercarte a las personas con facilidad o convertirte en un gran conferenciante, un cantante o un humorista.

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

Esto significa libertad para expresar amor fácilmente y para caminar sobre este planeta con gracia y confianza.

Esto significa estar libre de esos miedos intensos, de esas fobias, de esa ansiedad, de esos ataques de pánico, de padecer del trastorno de estrés post-traumático (TEPT), detener esos antojos

adictivos, de la depresión, de la culpa, etc., etc., etc.

Como dije, creo que EFT cambiará tu mundo dramáticamente.

\*\*Con EFT no hay ningún rollo prolongado y tedioso de “cuéntame tu vida”.

\*\*No hay pastillas.

\*\*No hay que revivir eventos traumáticos del pasado.

\*\*EFT no dura meses o años.

\*\*Solamente dura una fracción del tiempo habitual y a menudo se hace en minutos.

Las personas simplemente superan su bagaje emocional, generalmente de manera permanente, y viven sus vidas más eficazmente.

EFT está basada en el descubrimiento de que los desequilibrios en el sistema energético del cuerpo tienen efectos profundos en la propia psicología personal. Corregir estos desequilibrios, lo cual se hace dando leves golpes (*tapping*) en ciertos puntos del cuerpo, a menudo lleva a un remedio rápido. Por rápido quiero decir que **¡la mayoría de los problemas desaparecen en minutos!** (Esto es especialmente cierto cuando los problemas se centran en eventos negativos específicos de tu vida. Más adelante lo explico más).

Esto se ve repetidamente en los historiales y sesiones en vivo que se incluyen en este curso. Algunos problemas necesitan de más tiempo, tal vez dos o tres sesiones breves; los más difíciles pueden necesitar desde unos días hasta varias semanas, pero, por suerte, estos constituyen la minoría.

### Sencillez

Este curso no pretende enseñarte todos los entresijos de estos

descubrimientos; eso llevaría cientos de páginas y requeriría que sondearas en áreas tan altamente técnicas como la física cuántica y los campos morfogénéticos. Aquí hemos eliminado todo eso y proporcionamos una versión sencilla y altamente factible para el ciudadano común y corriente.

Estudiar este curso es como aprender a conducir un coche. No hace falta saber toda la física, química o ingeniería de un automóvil para aprender a conducirlo, pero sí necesitas saber acerca del acelerador, el freno, el volante y el cambio de marchas. Sabiendo eso, puedes conducir con facilidad en la mayoría de las carreteras.

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

### Escepticismo Sano

Toda innovación normalmente encuentra escepticismo porque viola las creencias de la gente. EFT desafía casi todas las creencias existentes acerca de la psicología y la sanación emocional. En algunos círculos, los remedios rápidos para problemas emocionales 'difíciles' son considerados imposibles y cualquiera que afirme que lo hace es rápidamente tachado de charlatán. "A final de cuentas" - dice la creencia - "esas cosas están profundamente arraigadas en los individuos, por lo tanto, deben llevar mucho tiempo para resolverlas".

Las creencias son muy poderosas; hacemos la guerra por ellas; les construimos monumentos; la medicina, la psicología y los sistemas políticos están contruidos sobre ellas; pero, desgraciadamente, a veces no son ciertas, sino que sólo 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 cierto" o cualquier cosa por el estilo, entonces probablemente ya he violado tus creencias. Es una actitud sana y es de esperar. Hay que someter las nuevas ideas a un examen riguroso porque a la larga les brinda fuerza.

Tienes en tus manos una importante innovación. Como verás, está basada en los principios científicos más sólidos; pero, como es tan dramáticamente diferente de la "sabiduría convencional", constantemente se la recibe con escepticismo, lo cual es comprensible. EFT no es la única en esta situación, otras innovaciones han encontrado actitudes similares; he aquí algunas citas de la historia:

*"Es imposible que existan máquinas de volar que pesen más que el aire".*

Lord Kelvin, Presidente de la Royal Society.

*"Todo lo que se podía inventar ya se ha 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 aprovechar la energía del átomo".*

Robert Milikan, premio Nobel de Física en 1923

*"¿Quién diablos va a querer oír hablar a los actores?"*

Harry M. Warner, Warner Brothers Pictures, 1927



Pero aunque no seas escéptico en absoluto y aceptes esto rápidamente y con entusiasmo (como lo hice yo) te garantizo que te

vas a topar con el escepticismo de otros a quienes estás tratando de ayudar. ¿Cómo lo sé? Años de experiencia. Sin embargo, no hay que criticar este escepticismo, pero sí entenderlo porque tiene unas características únicas respecto de EFT.

Veamos un ejemplo. En muchas ocasiones he dado demostraciones de estas técnicas (a principiantes) desde el escenario con 5 o 10 voluntarios de la audiencia. A los pocos minutos, al menos 80% de ellos obtienen alivios importantes *evidentes* o la eliminación total de problemas físicos y emocionales. Se derrumban sus miedos, desaparecen los dolores de cabeza, se elimina la constricción respiratoria y el trauma emocional desaparece. Entonces le pregunto a la audiencia: “¿Quién de los presentes se siente escéptico?” e invariablemente, al menos la mitad de las manos se levantan.

Por lo tanto les pregunto si creen que los cambios que experimentaron estas personas fueron reales y... sí... generalmente están de acuerdo en que los cambios fueron reales. Después de todo, las personas que experimentaron los cambios son por lo general desconocidas para mí y amigos de los presentes. “Entonces, ¿por qué os sentís escépticos?”, les pregunto. Y en ese momento recibo una lluvia de razones de por qué funcionó:

*\*\*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 tal razón.*

*\*\*Me dicen que sólo es debido a pensamientos positivos. Aunque ninguno de ellos jamás ha visto que el pensamiento positivo obtenga esta clase de cambios tan rápidamente.*

*\*\*Me dicen que la gente simplemente quiso superar sus problemas y que sencillamente era una cuestión de “la mente en control de la materia”. Entonces, ¿por qué no superaron sus problemas antes de subir al escenario?*

*\*\*Me dicen que no durará porque no existen las “curas rápidas”. Sin embargo, ellos toman medicamentos*

*como la penicilina para “curar rápidamente” otras dolencias.*

*\*\*Me dicen que las técnicas de tapping fueron distracciones para que no pensasen en sus problemas. Esto demuestra que hicieron caso omiso de la necesidad de que se “sintonicen” con su problema para que funcione EFT, lo cual es justamente lo contrario de la distracción.*

Pues bien, aquí está lo que *realmente* me fascina acerca de este fenómeno: *ninguna de las razones dadas menciona EFT. ¡EFT, de alguna manera, queda excluida de la lista de posibilidades!*

¡Qué reacción tan extraña! Pensarías que la gente, después de ver estos incuestionables beneficios, me bombardearía con preguntas sobre cómo funcionan las técnicas para poder entender mejor el proceso. En su lugar, tienden a hacer *caso omiso del proceso y ofrecen otras explicaciones. No me preguntan qué sucedió, al contrario, me lo explican ellos a mí.*

Cada uno mete la mano en su propio ‘baúl de conocimiento y experiencias y relaciona lo que acaba de suceder con lo que ya “sabe” que es verdad. EFT no está en ese baúl (todavía) y por lo tanto, tienen dificultad para hacer esta conexión. Ahora sé cómo se sintieron los científicos de hace unos siglos cuando trataron de explicarle que el mundo era redondo a aquellos que creían en una tierra plana.

Casi nunca escucho a nadie decir: “¡Ah!, es como dijiste. Equilibraste su sistema energético mientras ellos estaban sintonizados al problema para así eliminar la causa”. Pero eso es lo que sucedió. Y es exactamente lo que me he pasado la última media hora explicando a la audiencia que sucedería. Es lo *único* que sucedió durante los pocos minutos que esos voluntarios estuvieron sobre el escenario y es lo *único* que causó los cambios.

Solía criticar esto y pensar que la gente estaba siendo combativa, terca o tonta. “¿Por qué no pueden ver lo obvio?”, me decía. Pero entonces me di cuenta que la gente no estaba siendo combativa, terca o tonta, ya que esta reacción venía de gente de todo tipo de estratos culturales y

económicos. No importaba si eran chóferes de autobús o tenían un doctorado; algunos de mis más íntimos amigos simplemente “justificaban con explicaciones” estos increíbles resultados y se burlaban de lo “tonto” del proceso.

A menudo, incluso las personas que experimentan los cambios acreditan los cambios a cualquier otra cosa; y normalmente es algo totalmente irrelevante, como un terremoto reciente o un aumento de salario que acaban de recibir. Fíjate, *no niegan el cambio ocurrido o el hecho de que sucedió mientras practicaban EFT*, simplemente no lo pueden relacionar con las técnicas de *tapping*; para ellos no tiene sentido, debe de haber otra explicación, o por lo menos eso creen.

Repito, no es cuestión de criticarlo, pero *sí* es importante observarlo y entenderlo porque *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 lo explico, porque si no eres consciente de ello, la podrías rechazar, “justificarla con explicaciones” y dar la espalda a tu pasaje a la libertad emocional y a todos los beneficios de por vida que te ofrece.

Otra razón para el escepticismo es que EFT tiene un aspecto muy 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 varios puntos del cuerpo. Ni siquiera se parecen en lo más mínimo a la psicología, tal como la mayoría de la gente la conoce, y puede estar *muuuuy* alejado de tu sistema de creencias. Sin embargo, una vez entiendes la lógica detrás de todo, estas técnicas se vuelven obvias y tal vez te preguntes cómo es que no se descubrieron antes.

Al margen de lo dicho, he aquí algo interesante: *No hace falta que creas en estas técnicas para que funcionen*. Algunas personas concluyen erróneamente que EFT consigue resultados simplemente porque la gente cree en el sistema. Ésta es una conclusión particularmente extraña porque

normalmente la hacen personas escépticas.

El hecho es que la gente *rara vez* cree en estas técnicas al principio, casi siempre muestran escepticismo, al menos hasta cierto grado. A pesar de la acostumbrada falta de fe por parte de los principiantes, los resultados que se logran con EFT no disminuyen; la gente mejora a pesar de su escepticismo.

## Historiales de Casos

De niño estaba fascinado por el béisbol y solía soñar con jugar como mediocampista para los Yanquis de Nueva York. Batear me parecía algo tan fácil; sólo tienes que plantarte en la base y darle a la pelota cuando te la lancen.

Darle a la bola de béisbol, por supuesto, es una habilidad y se necesita experiencia para ser un experto. Cuantas 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 convertir en experto después de unos pocos intentos; sin embargo, si quieres *dominarlo* necesitarás estudiar los DVD que presentamos para el curso básico de EFT (así como el resto de los DVD especializados) y utilizarlo en una amplia variedad de problemas (pelotas rápidas, curvas y con efecto) para perfeccionar tu habilidad. En una palabra, necesitarás más formación y experiencia de la que recibirás en este manual.

*Tal vez la mayor limitación que encontrarás al usar EFT es no reconocer lo mucho que puedes hacer con esta herramienta*. Esta es una de las razones por las que he inundado de historiales el manual del curso. Aún más importante, hay horas y horas de historiales grabados en los vídeos y muchas más en las cintas de audio. Estas sesiones grabadas son fundamentales para que puedas llegar a dominar estas técnicas, porque sacan a EFT ‘del texto impreso’ y exhiben su efectividad en la vida real. Por favor, estúdialas detalladamente. Son casos verdaderos, con personas reales y problemas reales y por lo tanto ampliarán tus horizontes.

Serás testigo de cómo algunas personas superan en tan solo unos minutos problemas que han tenido toda su vida, mientras que otras requieren persistencia. Escucharás cómo se aplica EFT a problemas emocionales graves y oirás cómo se derrumban ahí mismo mientras se graba. También serás testigo de alivios parciales que no se resuelven completamente. En una palabra, estas grabaciones te dan una amplia gama de experiencias reales que son una base necesaria si deseas pasar del uso mecánico de EFT a ser un experto.

Otra razón por la que te estoy sumergiendo en tantos historiales, es que quiero exponerte a tal cantidad de personas que han obtenido cambios dramáticos usando EFT que **ya no te sea posible ser un escéptico.**

Ni el más acérrimo escéptico se podrá resistir a esta avalancha de evidencias tan obvias. EFT logra todo lo que digo... y más.

### Repetición

Creo firmemente en la repetición; es la herramienta más efectiva de aprendizaje del planeta y la uso sin parar.

Mientras más esté uno expuesto a algo, mejor lo aprenderá; es por ello que en este curso me vas a escuchar decir lo mismo desde diferentes ángulos. Incluyo los mismos conceptos repetidamente en este manual, en los DVD y en las audiocintas. Si te cansas de escuchar una idea repetidamente, da gracias; eso significa que lo has aprendido tan bien que ahora ya te aburre un poco, lo cual es *mucho* mejor que estar expuesto a una idea tan solo una vez y que no consiga arraigar en tu memoria. En virtud de la gran importancia de estas técnicas para tu calidad de vida, te haría un flaco servicio si no machacara estas importantes ideas hasta que te las aprendas.

Así que, repito: Prepárate para muchas repeticiones a lo largo del curso.

**P.D. Recordatorio: por favor acuérdate de lo dicho en nuestros comentarios iniciales sobre que las liberaciones emocionales y energéticas que se logran con EFT a menudo dan**

**como resultado sanaciones físicas profundas.**

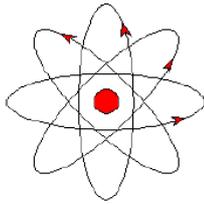
# La Ciencia Detrás de EFT

## Un ingeniero estudia la ciencia de la psicología El sistema energético del Cuerpo La primera experiencia del Dr. Callahan La Premisa Fundamental El concepto de 'revisión al 100%'

Un ingeniero estudia la ciencia de la psicología

Este curso está escrito por un ingeniero de Stanford. No soy un 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, eso puede que te moleste; al fin y al cabo, ¿qué derecho tiene un ingeniero a entrometerse en el campo de la psicología? Es verdad que las ciencias físicas y las ciencias de la mente parece que no tienen nada en común.



Pero hace 40 años, me di cuenta que la calidad de vida de un individuo está directamente relacionada con su salud emocional. La salud emocional es el cimiento de la auto-confianza, y la confianza en uno mismo es el trampolín para la realización en todos los aspectos de la vida. Es evidente que ésta no es una idea nueva; casi todo el mundo está de acuerdo con ella y la sección de auto-ayuda de todas las librerías 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 me la tomé en serio, muy en serio: ya que me voy a pasar algunas décadas en este planeta, es mejor que sea una experiencia jubilosa para mí y para los demás. Así fue como inicié una búsqueda de 40 años para encontrar herramientas para ayudar a la gente en este aspecto.

Leí todos esos libros (centenares) y gasté miles de dólares en seminarios y

cintas. Investigué cada idea que encontraba con el entusiasmo de un reportero periodístico en busca de "la gran noticia". Hablé con psiquiatras, psicólogos y psicoterapeutas de todo tipo para saber qué funcionaba. EFT es, por mucho, la herramienta más fascinante, más gratificante y más eficaz que jamás he encontrado para el desarrollo personal. Hace honor a su reputación y, efectivamente, proporciona una liberación de las emociones negativas.

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

En primer lugar, quiero que comprendas que nunca he utilizado mis conocimientos como ingeniero en el campo profesional. Siempre he elegido profesiones orientadas hacia las personas y, al mismo tiempo, he seguido mi verdadera pasión como formador para la realización personal.

Pero eso no quiere decir que no me haya influido mi formación científica; ciertamente, esa formación me guió a muchas herramientas útiles para el desarrollo personal. Verás, la ingeniería es una ciencia EXACTA. Es muy práctica. Dos más dos tienen que sumar cuatro. Hay una razón para todo. La lógica tiende a regir el pensamiento de un ingeniero.

Así pues, cuando inicié mi búsqueda de herramientas para el desarrollo personal, llevaba esa forma de pensar conmigo. Para mí, 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 que empecé a leer esos libros y a asistir a seminarios sobre psicología, que era lo 'lógico' para mí, pero la psicología me resultaba un rompecabezas. Buscaba la misma lógica y precisión a las que estaba acostumbrado como ingeniero, pero me parecía que aquí no existían. 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.**

Superficialmente, la psicología parece ser muy científica: hay laboratorios dedicados a la investigación sobre cuestiones psicológicas en casi todas las universidades de prestigio de los Estados Unidos; se presentan teorías y se prueban rigurosamente; se realizan estudios 'controlados' para asegurar que los hallazgos sean válidos; estos estudios pasan a formar la base de enormes cantidades de ponencias profesionales escritas por los practicantes más reconocidos en el campo. Todo parece muy impresionante y en muchos aspectos lo es.

Toda esta investigación *ciertamente* descubre aspectos valiosos de nuestro proceso de pensar y de nuestro comportamiento. Se usan con gran eficacia en ventas, anuncios comerciales y en muchos otros campos, pero la **gran mayoría sirven de muy poco para proporcionar un alivio rápido y duradero a los problemas emocionales de la gente.**

Sé que esto suena un poco irreverente, y no es mi intención faltar el respeto a nadie, pero según los principios de un ingeniero es un enunciado muy cierto. Hay algunas excepciones, por supuesto, pero la gran mayoría de las técnicas convencionales tienen unos antecedentes muy malos.

*Me gustaría que entendieses que esto no es una crítica de los psicoterapeutas. Encuentro que los miembros de esa profesión están entre las personas más dedicadas de la tierra y cuento con muchos de ellos entre mis amistades; son individuos muy compasivos y se preocupan mucho por sus pacientes; trabajan muchísimas horas y están*

*constantemente buscando cómo mejorar las herramientas de que disponen para trabajar. EFT es una herramienta nueva que pueden incorporar a su 'caja de herramientas para ayudar a la gente', que tiene un componente claramente científico. Ese componente satisfecería hasta al ingeniero más exigente y sin duda mejorará el rendimiento de cualquier terapeuta.*

Algunas personas se someten a terapia durante meses o años para aliviar sus miedos, enojos, culpas, penas, depresión, recuerdos traumáticos, etc., y avanzan muy poco o nada. Así que cambian de terapeuta con la esperanza de que alguien más tenga 'la respuesta'. Los resultados son a menudo los mismos. Cambian de nuevo, una y otra vez, invierten dinero, invierten tiempo, pasan por sesiones emocionalmente dolorosas, pero, para la mayoría de las personas, si sucede algo positivo, no parece ser gran cosa.

Esto me pareció un poco curioso. Para mí, había algo obviamente erróneo con los métodos utilizados, porque 1) no funcionaban (al menos según mis normas) y 2) eran terriblemente lentos. Así que pregunté a terapeutas y pacientes "¿Por qué lleva tanto tiempo lograr tan poco?" Hubo varias respuestas, por supuesto, pero por lo general tenían que ver con algo como...

*\*\*\*"Bueno, el problema está profundamente arraigado" o*

*\*\*\*"Es una cicatriz muy profunda", o*

*\*\*"No sabemos exactamente..."*

*estamos tratando con los misterios de la mente, ya sabes"*

Mi mente de ingeniero inmediatamente descartó esas respuestas como excusas convenientes para justificar o racionalizar métodos que no lograban demasiado; pero a la mayoría de la gente les sonaban bien, les parecían razonables, y por eso eran aceptadas y seguidas. Además, ¿qué otra cosa se podía hacer? No había respuestas de verdad.

Tampoco quiero sugerir aquí que la terapia no ayuda o alivia a nadie, porque sencillamente ese no es el caso: le sirve a algunas personas; pero en general la

terapia convencional está entre las ciencias más lentas e ineficaces de la tierra.

Para este ingeniero el único laboratorio científico que cuenta es el mundo real y hay solamente un criterio para determinar si una teoría psicológica es válida o no, a saber, **¿le funciona al cliente?**

Si un ingeniero diseña un ordenador, por ejemplo, más vale que funcione en el mundo real y más vale que funcione perfectamente; de lo contrario, sus clientes se lo devolverán inmediatamente exigiendo un reembolso y además, puede que le manden una carta desagradable. En la salud emocional, sin embargo, si un método *parece* funcionar de vez en cuando, (siempre que no sea *demasiado* radical) a menudo se anuncia como un gran avance y el descubridor del método se hace rico escribiendo libros y dando conferencias. Interesante, ¿no?, pero así es como funciona.

En los primeros años de mi búsqueda de herramientas para el desarrollo personal consideré graduarme en psicología, pero a medida que me exponía más a ese campo, más me convencía de que hacerlo sería una desventaja para mí. ¿Por qué? **Porque tendría que aprender sobre métodos que no funcionaban... al menos según mis criterios.**

Simplemente no podía ver las ventajas de estudiar tanto para aprender algo que, para mí, tenía un valor cuestionable. Paradójicamente, me distraería de mi verdadero objetivo de encontrar herramientas para el desarrollo personal que funcionasen.

Con el paso de los años, descubrí una pila de herramientas que usé para mí y enseñé a otros; por cierto que ninguna de ellas surgió de libros de texto de psicología. Todas eran bien recibidas y eficaces cuando se aplicaban correctamente.

Una de las herramientas más eficaces que encontré fue la Programación Neuro Lingüística (también conocida como PNL). Me involucré profundamente y acabé siendo bastante competente en ella. Me certifiqué como Master en PNL y ayudé a mucha gente con su uso. Le recomiendo que la estudie a cualquiera que esté interesado en el desarrollo personal.

Entonces, mi búsqueda para el mejoramiento personal dio un mega-salto a un nuevo nivel. Me hablaron de un psicólogo en el sur de California, el Dr. Roger Callahan, que estaba aliviando a personas de miedos intensos (fobias) en cuestión de minutos. Así pues, como entusiasta empedernido que soy, lo llamé inmediatamente para indagar sobre sus métodos. Me dijo que sus métodos no se limitaban a las fobias: **se aplicaban a todas las emociones negativas.**

Eso incluía depresión, culpabilidad, enojo, pena, trastorno por estrés post-traumático (TEPT) y cualquier otra emoción negativa que yo pudiera nombrar. Además, normalmente el método sólo tardaba unos minutos en aplicarse y el resultado solía ser permanente.

Por un lado estaba entusiasmado con sus afirmaciones, pero debo admitir que también tenía cierto escepticismo. Sus declaraciones sonaban algo grandilocuentes... incluso para mí. No obstante seguí escuchándolo. Entonces me dijo que el método consistía en dar golpes suaves con las yemas de los dedos en los puntos terminales de los meridianos energéticos del cuerpo.

*“¿Quieres decir, meridianos como en la acupuntura?”*

*“Exactamente”, me contestó.*

*“Mmm”, pensé, “eso es un poco raro”.*

Aquí tenía a un doctor que hacía afirmaciones asombrosas y trataba de explicarlas en términos de las cantidades sutiles de electricidad que circulan a través del cuerpo.

La psicología y la electricidad me parecían bastante dispares, pero de todas formas compré algunos de sus vídeos para ver una demostración.

Me quedé pasmado por lo que vi. Era claro y obvio que la gente estaba superando las emociones más intensas, **lo estaban haciendo en cuestión de minutos y los resultados eran duraderos.**

Nunca había visto nada que se le semejara siquiera, en ninguna parte.

Seguía sin ver la conexión entre las emociones y el sistema energético del cuerpo, pero a mí me *sonaba* a científico. Tal vez estaba a punto de encontrar un

acercamiento verdaderamente científico a la psicología. Efectivamente, eso es lo que encontré. Resulta que la *verdadera causa de todas las emociones negativas* no está donde todo el mundo cree; no está en donde la han estado buscando los psicólogos; por eso no la han encontrado, porque están buscando en el lugar equivocado. *La causa de todas las emociones negativas reside en el sistema energético del cuerpo.* Este es un concepto importante que transforma el paradigma, aunque suene un poco extraño.

La prueba está en los resultados. Para mí, el único laboratorio que cuenta es el mundo real y es ahí donde estas técnicas destacan. Lo verás repetidamente a lo largo de las grabaciones en vivo incluidas en este curso. La velocidad, eficacia y naturaleza duradera de estas técnicas va mucho más allá que cualquier otra cosa que haya encontrado en 40 años de búsqueda intensa.

Este descubrimiento es el motor que impulsa EFT, y sin ello, este curso no existiría. Por lo tanto, para aumentar tu comprensión debemos enfocarnos un poco en este sistema energético vital.

### El sistema energético del cuerpo

Nuestros cuerpos tienen una naturaleza profundamente eléctrica. Cualquier curso inicial de anatomía cubre esto. Arrastra los pies por una alfombra y después toca algo metálico. A veces puedes hasta ver la electricidad estática que se descarga desde la punta del dedo. Esto no sería posible si tu cuerpo no tuviese una naturaleza eléctrica.

Si tocas una estufa caliente sentirás el dolor instantáneamente porque se ha *transmitido eléctricamente* a través de los nervios hasta el 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 prueba evidente de la existencia de la electricidad (energía) en el cuerpo son los electroencefalogramas (EEG) y

electrocardiogramas (EKG). El EEG graba la *actividad eléctrica del cerebro* y el EKG graba la *actividad eléctrica del corazón.*



La ciencia médica ha usado estos dispositivos durante décadas. Son los aparatos que ves conectados a pacientes moribundos en las series televisivas sobre hospitales. Cuando la pantalla deja de hacer “bip”, el paciente está muerto.

Nuestros sistemas eléctricos son vitales para la salud física. ¿Qué podría ser más obvio? Cuando la energía deja de fluir, nos morimos. Pregúntaselo a tu médico. Es algo que nadie disputa.

De hecho, las civilizaciones lo han sabido durante milenios. Hace alrededor de 5.000 años, los chinos descubrieron un sistema complejo de circuitos de energía que circulan a través del cuerpo. Estos circuitos de energía, que se denominan meridianos, constituyen el eje central de las prácticas orientales de salud y forman la base de la acupuntura moderna, la digitopresión y una amplia gama de técnicas de sanación.

Esta energía fluye a través del cuerpo y es invisible al ojo humano. No se puede ver sin aparatos de alta tecnología, de la misma forma que no puedes ver la energía fluyendo a través de un aparato de televisión; *sin embargo, sabes que está ahí por sus efectos.* Los sonidos e imágenes son la evidencia permanente de que el flujo energético existe.

De la misma manera, EFT te da una evidencia contundente de que la energía fluye por tu cuerpo porque produce los efectos que te hacen saber que está ahí. Con tan solo golpear levemente cerca de los terminales de los meridianos energéticos, puedes experimentar 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 sobre la naturaleza química del cuerpo y no ha prestado mucha atención a estos sutiles, pero poderosos, flujos energéticos hasta hace unos pocos años. Sin embargo, *existen* y están atrayendo a un grupo creciente de investigadores.

Puedes leer los siguientes libros para más información:

\*\* Becker, Robert O. y Selden, Gary, *The Body Electric* (El Cuerpo Eléctrico). Morrow, NY, 1985

\*\* Becker, Robert O. *Cross Currents* (Corrientes Cruzadas). Tarcher, NY, 1992

\*\* Burr, H.S., *Plan para la inmortalidad; los patrones eléctricos de la vida*. Neville Spearman, Londres, 1972

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

Un número creciente de profesionales de la salud está encontrando maneras de utilizar este vital sistema energético para facilitar la sanación física. La acupuntura, el masaje y la quiropráctica son algunas de esas formas. Las librerías tienen estanterías repletas de obras sobre técnicas energéticas para promover una buena salud física.

### La primera experiencia del Dr. Callahan

La ciencia detrás de EFT no se desarrolló como en otros muchos descubrimientos, es decir, no fue creada en un laboratorio y después puesta a prueba en el mundo real; más bien, un giro espectacular de los acontecimientos en el mundo real marcó el camino a seguir. Esta es la historia.

En 1980 el Dr. Callahan estaba trabajando con una paciente, Mary, sobre una fobia intensa al agua. Ella padecía frecuentes dolores de cabeza y pesadillas aterradoras, ambas relacionadas con su miedo al agua. Mary había visitado terapeuta tras terapeuta durante años en busca de ayuda, sin obtener mejoría alguna.

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

Entonces, un día, 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 yemas de los dedos debajo de los ojos de su paciente (un punto terminal del meridiano del estómago). Esto surgió a raíz de una queja de Mary respecto de una molestia estomacal.

Para su sorpresa, Mary anunció inmediatamente que sus pensamientos preocupantes sobre el agua habían desaparecido, se fue corriendo a una piscina cercana y empezó a echarse agua en la cara. Ya no tenía miedo. Ya no tenía dolores de cabeza. **Todo se desvaneció, incluyendo las pesadillas. Y nunca regresaron.** Está totalmente libre de su fobia acuática. Este tipo de resultados son raros en el campo de la psicoterapia, pero son comunes con EFT.

### La Premisa Fundamental

Pues bien, con esto en mente, he aquí la esencia de EFT que de aquí en adelante denominaremos "La Premisa Fundamental".



Vamos a explicar esto en términos de la fobia de Mary. Cuando sentía miedo, la energía que fluye por el meridiano del estómago se alteraba. Ese desequilibrio energético es lo que causaba la intensidad emocional. Al dar golpes (*tapping*) en el punto debajo de sus ojos se enviaron impulsos a través del meridiano y se corrigió el trastorno. Lo 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 indeseadas: son causadas por trastornos energéticos.

Ahora bien, vamos a examinar la premisa fundamental con más detalle. Primero, fíjate en lo que *no* dice: *No* dice que una emoción negativa sea causada 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, es práctica aceptada ‘tratar el recuerdo’ y, en el proceso, pedir al cliente que reviva repetidamente algún evento emocionalmente doloroso. EFT, por contraste, respeta la memoria, pero se enfoca sobre la verdadera causa: un trastorno en el sistema energético del cuerpo.

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

Me importa profundamente ayudar a la gente que innecesariamente lleva a cuestas todos esos recuerdos emocionalmente cargados. Por eso diseñé este curso. Pero a la gente siempre le parece extraño cuando le digo que no necesitan revivir dolorosamente todos esos horrorosos detalles para que EFT les ayude. Puede que esos recuerdos *contribuyan* a una emoción indeseada (más adelante verás cómo), pero no son la causa directa; por consiguiente no necesitamos pasar tiempo reviviéndolas dolorosamente; es superfluo.

Es por eso que hay relativamente poco sufrimiento emocional involucrado con EFT; es relativamente indoloro. Se te pedirá que recuerdes brevemente tu problema (puede resultar algo molesto) pero eso es todo. No hay necesidad de revivir el dolor; de hecho, en EFT generar molestias emocionales prolongadas está muy mal visto. Este es tan solo un ejemplo de cómo EFT se desvía radicalmente de los métodos convencionales.

Para facilitar tu aprendizaje, puede que te resulte útil comparar el flujo energético de tu cuerpo con el de un televisor. Mientras la



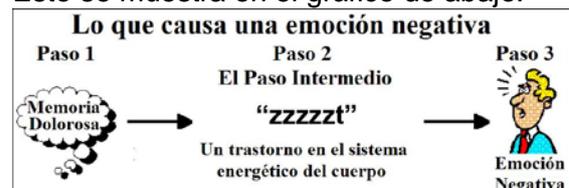
electricidad fluya a través de tu televisor de manera normal, el sonido y la imagen serán claros. Pero, ¿qué sucedería si quitaras la cubierta posterior del televisor e introdujeras un destornillador en medio de todo ese ‘espagueti electrónico’? Obviamente, trastornarías o cambiarías la ruta del flujo de electricidad y se produciría un zzzzzt en el interior. 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, dentro de nosotros se produce el efecto de un “zzzzzt” eléctrico. Corrige el “zzzzzt” (por medio del *tapping* - a veces hace falta maestría - mira los vídeos) y la emoción negativa desaparecerá. Es así de sencillo. Soy muy consciente de lo extraño que puede sonar esto y lo difícil que es de creer... por lo menos al principio. No lo creería yo mismo si no hubiese visto tantos cambios maravillosos en la gente después de aplicar estas técnicas.

### **El paso intermedio, la pieza que falta.**

Sin embargo, una vez que lo aceptas, una vez que lo ‘asimilas’, su lógica es innegable. Lo ves todo muy claro y empiezas a ver todas las debilidades de 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 ese método, se supone que el recuerdo traumático del pasado es la causa directa de un trastorno. No lo es. Hay un paso intermedio – falta una pieza – entre el recuerdo y el trastorno emocional; y ese paso intermedio, por supuesto, es el trastorno en el sistema energético del cuerpo. La causa directa del trastorno emocional es la interrupción, el ‘zzzzzt’. Esto se muestra en el gráfico de abajo.



Observa que si el paso 2, el paso intermedio, no ocurre, entonces es *imposible que suceda* el paso 3. En otras

palabras, **si el recuerdo no causa un trastorno en el sistema energético del cuerpo, la emoción negativa no puede ocurrir.**

Es por esto que algunas personas sufren alteraciones al recordar ciertos eventos en su vida y otras no. La diferencia reside en que para algunas personas ciertos recuerdos tienden a desequilibrar su sistema energético, mientras que a otras no.

Teniendo esto en cuenta, es fácil ver como el método de 'tratar el recuerdo' no da en el blanco puesto que trata el primer paso y hace caso omiso al segundo.

Es por esto que algunas personas empeoran cuando la psicología convencional se dirige al recuerdo y no a su causa (el trastorno energético). Dirigirse al primer paso al solicitar que alguien reviva vívidamente un recuerdo doloroso sirve para aumentar el trastorno en el sistema energético; y eso significa más dolor, no menos, lo cual puede agravar el problema y a menudo lo hace. Si se tratase con el segundo paso en lugar del primero, habría relativamente poco dolor, el sistema energético estaría equilibrado (mediante *tapping* apropiado) y la calma interna reemplazaría a la emoción negativa; el resultado sería un alivio rápido porque se estaría tratando la verdadera causa, que es lo que sucede repetidamente con EFT.

Regresemos de nuevo a la "Premisa Fundamental". Por favor fíjate que lo tiene todo incluido. Dice, "*La causa de TODAS las emociones negativas es un trastorno en el sistema energético del cuerpo*". Esto incluye miedos, fobias, enojo, penas, ansiedad, depresión, memorias traumáticas, TEPT (Trastorno por Estrés Pos-Traumático), preocupación, culpabilidad, y todas las emociones limitantes en los deportes, los negocios y las artes interpretativas. Esta es una lista exhaustiva y cubre casi toda emoción limitante que podamos experimentar.

Dicho en otras palabras, esto quiere decir que todas estas emociones tienen la misma causa: un 'zzzzt' en el cuerpo. También significa que **todas se pueden aliviar de forma similar.**

Así pues, la pena tiene la misma causa básica que el trauma, la culpabilidad, el

miedo y un bajón en el rendimiento de bateo de un jugador de béisbol. El mismo método general puede usarse para todos estos problemas. Esta idea de una 'causa única' también es una bendición para los profesionales de la salud mental, ya que están acostumbrados a un número sin fin y siempre cambiante de explicaciones para las aparentemente incontables molestias emocionales de sus clientes. El saber que hay una sola causa simplifica enormemente su labor.

**¿Se pueden diagnosticar los desequilibrios energéticos? Sí.** La presencia de un desequilibrio energético se puede detectar utilizando técnicas de diagnóstico excepcionales como el test muscular (kinesiología). Cualquier experto en estas técnicas puede percibir qué meridiano energético está desequilibrado y por lo tanto saber dónde hacer *tapping exactamente* - al menos en teoría. No obstante, tienes que comprender que la kinesiología requiere mucha práctica y muy pocos alcanzan la maestría.

**El regate al diagnóstico.** Sin embargo, no hace falta saber diagnosticar para tener éxito con EFT. Ésta es mi contribución a estos descubrimientos. EFT hace un regate eficaz para eludir al diagnóstico. Esto no significa que la habilidad de diagnosticar carezca de importancia; de hecho, enseñó una elegante versión del diagnóstico en nuestra serie de DVD: "EFT – Más Allá de lo Básico", (anteriormente llamado 'Pasos para Convertirse en un Terapeuta Extraordinario'). Los terapeutas profesionales, especialmente aquellos que tratan pacientes clínicamente perturbados, querrán dar este paso adicional; sin embargo, el concepto de 'Revisión al 100%' (descrita a continuación) funciona admirablemente como sustituto; no se necesita un diagnóstico en la mayoría de las situaciones, ni con la mayoría de las personas.

El concepto de 'Revisión al 100%'

Para entender cómo funciona este regate, regresemos a nuestra analogía del televisor. Supongamos que la imagen de tu televisor está borrosa, hay un "zzzzt" en algún lugar del interior y tú quieres

repararlo. Ahora bien, supongamos que tu técnico de televisores no tiene herramientas con qué diagnosticar el problema; no tiene manera de saber si necesitas algo importante como la pantalla o algo de poca importancia como un cable. ¿Cómo va a reparar tu televisor entonces?

Aquí está la respuesta: para reparar tu televisor **el técnico lo revisa todo**, igual que un mecánico de automóviles podría revisar el motor entero. Repara todo chisme a la vista: la pantalla, las resistencias, todos los cables, cada circuito integrado, etc. ¿Se está pasando un poco? ¡Pues claro que sí! Pero la pregunta importante es: ¿es posible que repare el fallo? ¡De nuevo, claro que sí! En realidad, como lo está reemplazando todo, sus probabilidades se acercan al 100%.

Por supuesto, la revisión tendrá un efecto limitado si el televisor está ubicado en un área de mala recepción en donde hay interferencias, pero por lo general ese no es el caso. De la misma manera, poca gente (menos de un 5%) tiene sistemas energéticos sujetos a una interferencia sustancial por reacciones de tipo alérgicas. Discutiremos este tema en más detalle más adelante.

### La Receta Básica

El concepto de 'Revisión al 100%' es la manera en que EFT hace innecesario el diagnóstico. Nos excedemos. Usamos un proceso memorizado llamado "la Receta Básica" con el cual aplicamos suficientes procedimientos de *tapping* para revisar exhaustivamente todo el sistema energético; de esta manera, nuestras probabilidades de reparar el desequilibrio energético específico o el "zzzzt" aumentan de manera considerable, aunque no sepamos diagnosticar.

La única diferencia entre el técnico de televisores y EFT es que nuestra revisión solamente nos cuesta unos cuantos minutos, no unos cuantos días y por eso es sumamente práctico utilizar estas técnicas.

El concepto de revisión al 100% requiere que hagas *tapping* cerca de los puntos terminales de numerosos

meridianos energéticos, sin saber cuáles pueden estar trastornados; de forma que "haces *tapping* de más" y, durante este proceso, harás *tapping* sobre algunos meridianos que fluyen con normalidad. Quizá te preguntes si esto podría ser perjudicial. La respuesta es no. Así que "hacer *tapping* de más", tal como lo requiere EFT, tiene el mismo efecto que la revisión del televisor: no se causa ningún daño y seguramente repararás lo que falla.

### Resumen de lo expuesto hasta aquí.

Hasta este punto hemos cubierto algo de información básica y hemos hablado acerca de qué es lo que podemos esperar. También hemos explicado la ciencia detrás de estas 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 que requiere que se piense superando los límites normales para que pueda ser apreciado de verdad.

También hemos aprendido que diagnosticar desequilibrios energéticos puede ser importante, pero no es práctico ni necesario aprenderlo en este curso. Afortunadamente, se puede evitar el diagnóstico en una gran mayoría de casos si aplicamos el concepto de revisión al 100%.

El concepto de revisión al 100% requiere que se memorice el procedimiento de *tapping*. Este procedimiento es el eje central de EFT y se denomina la Receta Básica. Es tu herramienta básica y tu 'mejor amigo' para la libertad emocional. Ahora tienes la preparación necesaria para apreciar su poder. A continuación la detallamos.

P.D. Recordatorio: por favor, acuérdate de nuestros comentarios iniciales sobre que las liberaciones emocionales y energéticas que se logran con EFT a menudo dan como resultado sanaciones físicas profundas.

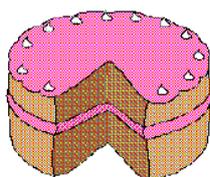
# La Receta Básica

## Como si hicieses una tarta – La Preparación La Secuencia – Procedimiento de los 9 Pasos – La Secuencia (de nuevo) La Frase Recordatoria – Ajustes para Rondas Posteriores

### Como si hicieses una tarta

Nuestra meta final en este curso es equiparte con una receta fácil de ejecutar para aumentar tu libertad emocional. La llamo la Receta Básica y las páginas siguientes están dedicadas a su desarrollo.

Está claro que una receta tiene ciertos ingredientes que se deben añadir en



cierto orden. Si estás haciendo una tarta, por ejemplo, debes usar azúcar en lugar de pimienta y debes agregar el azúcar *antes* de meterla al

horno, de lo contrario no hay pastel.

La Receta Básica no es ninguna excepción. Cada ingrediente se debe aplicar exactamente como se indica y presentarse en el orden correcto, de lo contrario no hay resultados.

Aunque me estoy alargando mucho para describirlo en detalle, la Receta Básica es muy sencilla y fácil de hacer. *Una vez memorizada, cada ronda se puede hacer en 1 minuto.* Naturalmente, te llevará un poco de práctica, pero después de unos pocos intentos, todo el proceso se vuelve familiar y podrás hacer esta tarta de libertad emocional con los ojos cerrados; para entonces, ya estarás de camino a la maestría de EFT y todas las recompensas que proporciona.

Permíteme decir aquí que hay varios **atajos** disponibles que se describen en la 2ª Parte de este manual, así como en el Vídeo N° 1 de la 2ª serie. Aquí voy a describir la Receta Básica *en su totalidad* porque proporciona una base importante para todo el proceso, aunque el practicante experimentado puede que prefiera utilizar los atajos porque reducen

a la mitad como mínimo el tiempo que se tarda normalmente.

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

1. La Preparación
2. La Secuencia
3. El Procedimiento de 9 Pasos
4. La Secuencia

A continuación los tratamos a cada uno en detalle.

### Ingrediente N° 1 - La Preparación

Aplicar la Receta Básica es algo como jugar a los bolos. En la bolera hay una máquina que levanta los bolos y los coloca en perfecto orden al extremo de la bolera. Una vez que se ha hecho esta 'preparación', lo único que tienes que hacer es rodar la bola por la pista para derrumbar los bolos.

De forma similar, la Receta Básica tiene una rutina inicial para 'preparar' tu sistema energético como si fueran una serie de bolos. Esta rutina (denominada la Preparación) es vital para el proceso entero y prepara el sistema energético para que el resto de la Receta Básica (la bola) pueda hacer su trabajo.

Evidentemente, tu sistema energético no es *realmente* una serie de bolos, sino una serie de circuitos eléctricos sutiles. Utilizo la analogía de la bolera únicamente para darte una idea respecto al propósito de la Preparación y la necesidad de **asegurar que tu sistema energético está correctamente orientado antes de tratar de eliminar sus trastornos.**

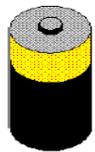
Tu sistema energético es propenso a una forma de interferencia eléctrica que puede bloquear el efecto equilibrador de

estos procedimientos de *tapping*. Cuando existe esta interferencia bloqueadora, se tiene que eliminar, o la Receta Básica no funcionará; eliminarla es la función de la Preparación.

En términos técnicos, este bloqueo que interfiere se manifiesta como un *reverso de polaridad* dentro de tu sistema energético. Esto no es lo mismo que los *trastornos energéticos* que causan tus emociones negativas.

Puede que nos ayude usar otra analogía. Tomemos como ejemplo un aparato electrónico típico como una grabadora portátil; como la mayoría de estos aparatos, necesita pilas para funcionar y de igual importancia es que *las pilas se instalen correctamente*. Seguramente te habrás dado cuenta de que las pilas tienen dos marcas, + y - ; esas marcas indican su *polaridad*. Si alineas las marcas + y - según las instrucciones, entonces la electricidad fluye normalmente y la grabadora funciona sin problemas.

Pero, ¿qué pasa si pones las pilas al revés? Inténtalo alguna vez. La grabadora no funcionará; actúa como si no tuviese pilas. Esto es lo que sucede



cuando hay un reverso de polaridades en tu sistema energético; es como si tus pilas estuvieran colocadas al revés. No quiero decir que dejes de funcionar totalmente, como “estirar la pata” y morirte, pero tu progreso sí se interrumpe en algunas áreas.

Este reverso de polaridad tiene un nombre oficial; se llama Reverso Psicológico y representa un descubrimiento fascinante con aplicaciones de largo alcance **en todas las áreas de sanación y rendimiento personal**.

Es la razón por la cual algunas enfermedades son crónicas y responden mal a tratamientos convencionales. Es también la razón por la que algunas personas tienen tantos problemas para perder peso o dejar de utilizar sustancias adictivas. Es, literalmente, la causa del auto-sabotaje. Se podría dedicar un curso completo a sus usos y se describe en detalle en la 2ª Parte de este curso.

Sin embargo, por ahora, solamente necesitamos saber algunas cosas fundamentales acerca del Reverso Psicológico que se aplican a EFT y lo que es aún más importante, cómo corregirlo.

El Reverso Psicológico se debe a pensamientos negativos y derrotistas que frecuentemente ocurren de manera subconsciente y por lo tanto no nos damos cuenta de ellos. Por término medio estará presente, y por lo tanto obstaculiza EFT, el 40% del tiempo. Algunas personas tienen muy poco (esto es raro), mientras que otras se ven acosadas por este Reverso Psicológico la mayor parte del tiempo (esto también es raro). La mayoría está entre estos dos extremos. No produce ninguna sensación interior, así que no vas a saber si está presente o no. Aun la gente más positiva está sujeta a ello, incluyendo a un servidor.

Cuando está presente, detiene cualquier intento de sanación, incluso a EFT; es por eso que **debemos corregirlo para que funcione el resto de la Receta Básica**.

Siguiendo fieles al concepto de revisión al 100%, corregimos el Reverso Psicológico *aunque es posible que no esté presente*. Sólo se tarda 8 o 10 segundos en hacerlo y, si no está presente, no hace ningún daño. Por otro lado, si *está* presente, se quita de en medio un impedimento importante hacia el éxito.

Una vez dicho esto, he aquí cómo funciona la Preparación. Tiene dos partes:

1. Se repite una afirmación 3 veces al mismo tiempo que; 2. Se frota el “Punto Sensible” o si no, se hace *tapping* en el ‘Punto Kárate’ (en breve los explicamos).

La Afirmación (o Frase Preparatoria)

Debido a que la causa del Reverso Psicológico implica pensamientos negativos, no debe sorprender que la acción para corregirla incluya una afirmación neutralizadora. Tal es el caso y es como sigue:

*Aunque tengo este \_\_\_\_\_, me acepto profunda y completamente.*

El espacio en blanco se llena con una breve descripción del problema que quieres tratar. Aquí hay algunos ejemplos:

*\*\*Aunque tengo este miedo a 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 estos recuerdos de la guerra, me acepto profunda y completamente.*

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

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

*\*\*Aunque tengo estas ansias de alcohol, me acepto profunda y completamente.*

*\*\*Aunque tengo este miedo a las serpientes, me acepto profunda y completamente.*

*\*\*Aunque tengo esta depresión, me acepto profunda y completamente.*

Está claro que ésta es solamente una lista parcial, porque los eventos o problemas que se pueden tratar con EFT son infinitos. Observa que en los vídeos y audiocintas incluidos en este curso, Adrienne y yo usamos variantes de esta afirmación. Puedes oírnos usar afirmaciones como:

*\*\*\*"Me acepto, aunque tengo este*

*\_\_\_\_\_ o*  
*\*\*\*"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 la aceptación de uno mismo 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 un buen historial de éxito.

Ahora bien, aquí hay algunos puntos interesantes acerca de la afirmación:

*\*\*No importa si crees en la afirmación o no, simplemente repítela.*

*\*\*Es mejor decirla con sentimiento y énfasis, aunque decirla de manera rutinaria normalmente funciona.*

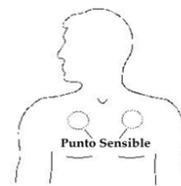
*\*\*Es mejor decirla en voz alta, pero si estás en un lugar público en donde prefieres decirla en voz baja o en silencio, adelante. Seguramente funcionará.*

Para aumentar la efectividad de la afirmación, la Preparación también incluye frotar simultáneamente el 'Punto Sensible' o hacer *tapping* en el 'Punto Kárate'. Estos se describen a continuación.

## El Punto Sensible

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

Localiza la base de la garganta, donde los hombres se atan la corbata: si exploras esta área con los dedos encontrarás una depresión en forma de "U" encima del esternón (es el hueso que une las costillas). Desciende unos 7cms desde la parte superior de esta depresión hacia el ombligo y unos 7cms hacia tu izquierda (o derecha). Ahora deberías estar en la parte superior izquierda (o derecha) del pecho. Si presionas vigorosamente en esa área (en un radio de 4cms) encontrarás un 'Punto Sensible'. Este es el lugar que tienes que frotar mientras repites la afirmación.



Este punto causa dolor cuando lo frotas vigorosamente porque es un foco de congestión linfática y al frotarlo estás dispersando esa congestión. Por suerte, la congestión se dispersa después de frotarlo algunas veces y el dolor desaparece. Después lo puedes frotar sin sentir ninguna molestia.

No es mi intención exagerar el dolor que puedas sentir. No se trata de sentir un dolor fuerte e intenso al frotar este Punto Sensible; es soportable y no debería causar ninguna molestia excesiva, pero si lo hace, reduce un poco la presión.

Además, si has tenido algún tipo de operación en esa zona del pecho o si existe cualquier razón médica por la que no debes tocar ese lugar específico, entonces *cambia al otro lado*. Ambos lados son igualmente eficaces. En cualquier caso, si tienes alguna duda, consulta a tu médico antes de proceder o haz *tapping* en el 'Punto Kárate' en lugar de en el "Punto Sensible".

### El Punto Kárate

El Punto Kárate (abreviado PK) está ubicado en el centro de la parte carnosa del exterior de la mano (cualquiera de las dos) entre la muñeca y la base del meñique, o dicho de otra forma, la parte de la mano que utilizarías para dar un golpe de Kárate.



En lugar de frotarlo, como harías con el Punto Sensible, haz *tapping* vigorosamente dando golpes sobre el Punto Kárate con las yemas de los dedos índice y medio de la otra mano. Aunque *podrías* utilizar el Punto Kárate en cualquiera de las dos manos, normalmente es más conveniente dar golpes sobre el Punto Kárate de la mano no-dominante con las yemas de los dedos de la mano dominante. Si eres diestro, por ejemplo, harías *tapping* sobre el Punto Kárate de la mano izquierda con las yemas de los dedos de la mano derecha.

**¿Debe usarse el Punto Sensible o el Punto Kárate?** Después de años de experiencia con ambos métodos, se ha determinado que frotar el Punto Sensible es un poco más efectivo que hacer *tapping* sobre el Punto Kárate. No es que sea imperativo en absoluto, 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 Sensible en lugar del Punto Kárate; hace que las probabilidades estén un poquito más a tu favor. No obstante, el Punto Kárate es perfectamente útil y despejará cualquier bloqueo o interferencia en la gran mayoría de los casos, así que puedes utilizarlo si el Punto Sensible es inapropiado por cualquier razón.

En los vídeos notarás que a menudo instruyo a las personas a que hagan *tapping* en el Punto Kárate en lugar de frotar el Punto Sensible; esto es porque resulta más fácil enseñarlo cuando estoy sobre el escenario.

### Paso a Paso

Ahora que entiendes las partes de la Preparación, aplicarla es fácil. Busca una palabra o frase corta para rellenar el espacio en la frase preparatoria y **simplemente repite la frase, con énfasis, 3 veces mientras frota continuamente el Punto Sensible o haces *tapping* en el Punto Kárate.**

Eso es todo. Después de unas cuantas rondas de práctica deberías poder realizar la Preparación en unos 8 segundos. Una vez que has realizado la Preparación correctamente, estás listo para el siguiente ingrediente de la Receta Básica: la Secuencia.

### Ingrediente Nº 2 - La Secuencia

La Secuencia es un concepto muy sencillo; implica hacer *tapping* sobre algunos puntos terminales de los principales meridianos energéticos del cuerpo y es el método por el cual se equilibra el 'zzzzt' en el sistema energético. Sin embargo, antes de darte la ubicación de estos terminales, te daré unos cuantos consejos sobre cómo llevar al cabo el proceso de *tapping*.

**Consejos para el *tapping*:** Puedes hacer *tapping* con cualquier mano pero normalmente es más conveniente hacerlo con la mano dominante (es decir, la mano derecha si eres diestro).

Se dan golpes suaves con las yemas del dedo índice y medio. Esto cubre un área un poco más grande que si lo

hicieras con la yema de un solo dedo y te permite cubrir los puntos de *tapping* con mayor facilidad.

Haz *tapping* con firmeza, pero no tan fuerte como para lastimarte o dejar una marca.

Da alrededor de 7 golpes suaves en cada uno de los puntos. Digo 'alrededor de' porque vas a estar repitiendo una 'frase recordatoria' (se habla de eso más adelante) mientras haces *tapping* y te resultará difícil contar al mismo tiempo. Si haces un poco más o menos de 7 (de 5 a 9, por ejemplo) es suficiente.

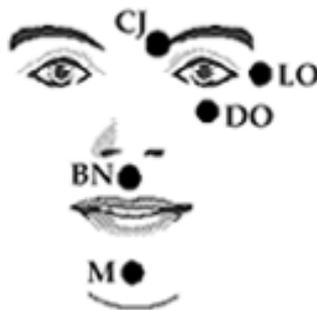
La mayoría de los puntos de *tapping* son bilaterales; no importa qué lado utilizas y tampoco importa si cambias de lado durante la Secuencia. Por ejemplo, puedes hacer *tapping* debajo del ojo derecho y, más adelante en la Secuencia, hacerlo debajo del izquierdo.

**Los puntos:** Cada meridiano energético tiene dos puntos terminales. Para la Receta Básica solamente necesitas estimular un terminal para equilibrar cualquier trastorno que pudiera existir. Estos puntos terminales están cerca de la superficie del cuerpo y por lo tanto tienen más fácil acceso que otros puntos a lo largo de los meridianos que circulan más profundamente. A continuación tienes las instrucciones sobre cómo ubicar los puntos terminales de los meridianos que son importantes para la Receta Básica. Considerados en su conjunto y realizados en el orden presentado, forman la Secuencia.

\*\*Al principio de la ceja, justamente encima y a un lado de la nariz. Este punto se abrevia **Ce**, por el principio de **Ceja**.

\*\*En el hueso junto al rabillo del ojo. Este punto se abrevia **LO**, por **Lado del Ojo**.

\*\* Debajo del ojo aproximadamente a 2 cms de la pupila. Este punto se abrevia **DO**, por **Debajo del**

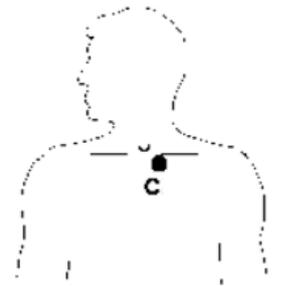


**Ojo.**

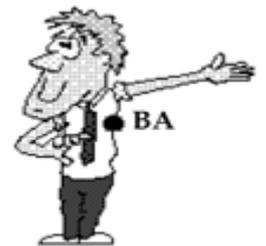
\*\*En el área pequeña entre la base de la nariz y el labio superior. Este punto se abrevia **BN**, por **Bajo la Nariz**.

\*\* En el mentón, bajo el labio inferior, en la depresión que forma la barbilla. Utilizamos **BL** por **Bajo los Labios**.

\*\*El punto en dónde se encuentran los huesos del esternón, la clavícula y la primera costilla. Para ubicarlo, en primer lugar pon el índice en la depresión en forma de 'U' que hay en la parte superior del esternón (cerca de donde los hombres se atan el nudo de la corbata). Desde la base del U mueve el dedo índice 2 cms hacia abajo (hacia el ombligo) y luego 2 cms hacia la izquierda (o derecha). Este punto se abrevia **Cl** por **Clavícula aunque no está exactamente en la clavícula**. Está al *comienzo* de la clavícula y lo llamamos la clavícula porque es mucho más fácil que decir: "donde se juntan el esternón, la clavícula y la primera costilla."



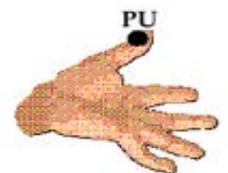
\*\*En el costado del cuerpo, a la altura de la tetilla (en los hombres) o en la mitad de la tira del sostén (en las mujeres). Está a unos 10 cms debajo de la axila. Este punto se abrevia **BB**, por **Bajo el Brazo**.



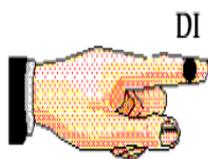
\*\*Para los hombres, 3 cms debajo la tetilla; para las mujeres, donde la piel del seno se junta con la pared torácica. Este punto se abrevia **BT**, por **Bajo la Tetilla**. Como se explica abajo, este punto se ha agregado en esta edición.



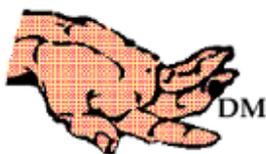
\*\*En el borde exterior del pulgar, a la altura de la base de la uña. Este punto se abrevia **Pu**, por **Pulgar**.



\*\*En el lado del dedo índice (el lado cercano al pulgar) a la altura de la base de la uña. Este punto se abrevia **DI**, por **Dedo Índice**.



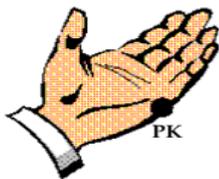
\*\*En el lado del dedo medio (el más cercano al pulgar) a la altura de la base de la uña. Este punto se abrevia **DM**, por **Dedo Medio**.



\*\*En el lado interior del meñique (el más cercano al pulgar) a la altura de la base de la uña. Este punto se abrevia **Me**, por **Meñique**.



\*\*El último punto es el Punto Kárate, que ya se ha descrito anteriormente en la sección sobre la Preparación. Está ubicado en medio de la parte carnosa de la mano, entre la muñeca y la base del meñique. Se abrevia **PK**, por **Punto Kárate**.



Las abreviaciones para estos puntos se resumen abajo en el mismo orden en que se han descrito arriba.

- Ce** = principio de la **Ceja**.
- LO** = **L**ado del **O**jo.
- BO** = **B**ajo del **O**jo
- BN** = **B**ajo la **N**ariz.
- BL** = **B**ajo los **L**abios
- CI** = **C**lavícula
- BB** = **B**ajo el **B**razo
- BT** = **B**ajo la **T**etilla
- Pu** = **P**ulgar
- DI** = **D**edo **I**ndice
- DM** = **D**edo **M**edio
- Me** = **M**eñique
- PK** = **P**unto **K**árate

Observa que estos puntos van en dirección *descendente por el cuerpo*, es decir, cada punto que vas a estimular se

encuentra *debajo* del anterior. Esto hace que la secuencia sea muy fácil de memorizar; Bastan unas cuantas repeticiones y ya no lo olvidarás nunca.

Observa, también, que el punto **BT** se ha agregado después de la grabación de los videos que acompañan este curso. Se omitió inicialmente porque a las damas les resultaba incómodo estimular este punto en situaciones sociales (restaurantes, etc.). Aunque los resultados con EFT han sido espléndidos sin el uso de este punto, lo incluyo ahora para tener la secuencia completa.

### Ingrediente Nº 3 - El Procedimiento de 9 Pasos

El procedimiento de los 9 Pasos es tal vez el proceso de apariencia más extraña de la práctica de EFT. Su propósito es 'poner a punto' al cerebro, lo cual hace por medio de algunos movimientos oculares, tararear un poco y contar números., Ciertas partes del cerebro se estimulan a través de conexiones nerviosas cuando se mueven los ojos. Asimismo, el lado derecho del cerebro (el lado creativo) está ocupado cuando tarareas una canción y el lado izquierdo (el lado numérico) está ocupado cuando cuentas.

El Procedimiento de los 9 Pasos es un proceso que dura 10 segundos, en donde se ejecutan 9 de estas acciones 'estimuladoras del cerebro' mientras se hace *tapping* continuamente sobre uno de los puntos energéticos, el punto Gama. Se ha descubierto, tras años de experiencia, que esta rutina puede aumentar la eficacia de 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 ayudarte 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 en dos rebanadas de pan (la Secuencia), con el jamón en el medio, que es el Procedimiento de los 9 Pasos. Así es como queda:

## La Preparación

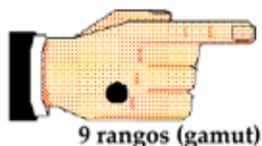
### El Sándwich de Jamón

\*La Secuencia (Pan)

\*9 Pasos (Jamón)

\*La Secuencia (Pan)

Para hacer el Procedimiento de 9 Pasos, primero tienes que ubicar el Punto Gama, que está en el dorso de las manos, a 1 cm por debajo del punto central entre los nudillos a la base del dedo anular y el meñique.



Si dibujas una línea imaginaria entre los nudillos a la base del dedo anular y el meñique y tomas esa línea como la base de un triángulo equilátero cuyos lados convergen en un punto (ápice) en dirección a la muñeca, entonces el Punto Gama estaría ubicado en el ápice del triángulo

A continuación, tienes que realizar 9 acciones diferentes, mientras haces *tapping* continuamente sobre el Punto Gama. Los 9 Pasos son:

1. Ojos cerrados.
2. Ojos abiertos.
3. Mirar a tope hacia abajo y a la derecha, manteniendo la cabeza derecha.
4. Mirar a tope hacia abajo y a la izquierda, manteniendo la cabeza derecha.
5. Girar los ojos en círculo como si la nariz estuviese en el centro de un reloj y quisieras ver todos los números por orden.
6. Lo mismo que en el paso 5 pero girando los ojos en sentido contrario.
7. Tararear una canción durante 2 segundos (por ejemplo Cumpleaños Feliz).
8. Contar rápidamente del 1 al 5.
9. Tararear de nuevo una melodía durante 2 segundos.

Observa que estas 9 acciones se presentan en cierto orden y sugiero que las memorices en el orden dado. Por otro lado, si quieres puedes alterar el orden siempre que hagas los 9 Pasos y ejecutes el 7, 8 y 9 como una unidad, es decir, tarareas 2 segundos una melodía, luego

cuentas del 1 al 5 y después tarareas de nuevo, en ese orden. Años de experiencia han demostrado que es importante hacerlo así.

Ten en cuenta también, que tararear Cumpleaños Feliz causa resistencia en algunas personas, porque puede sacar a relucir recuerdos de cumpleaños infelices. En este caso, puedes usar EFT para aliviar esos recuerdos infelices y resolverlos o puedes dejar de lado este asunto por el momento y pedirle al cliente que tararee otra canción.

### Ingrediente N° 4 - La Secuencia (otra vez)

El cuarto y último ingrediente de la Receta Básica se mencionó arriba y es una repetición idéntica de la Secuencia.

### La Frase Recordatoria

Una vez memorizada, la Receta Básica se convierte en un amigo de por vida; se puede aplicar a una lista casi interminable de problemas emocionales y físicos y proporciona alivio para la mayoría. No obstante, 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 que dirige el ataque tira un pase, apunta a un receptor en particular. No lanza la pelota al aire sin más y espera que alguien la atrape. De igual manera, la Receta Básica necesita ser dirigida a un problema específico, de lo contrario irá botando sin dirección con poco o ningún efecto.

Tú 'apuntas' la Receta Básica cuando la aplicas mientras estás 'sintonizado' al problema que quieres aliviar. Esto le dice a tu sistema qué problema necesita ser el receptor.

Recuerda la premisa fundamental, 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 que, a su vez, hacen que tu sistema energético se trastorne. De lo contrario, funcionas con normalidad. El miedo a las alturas, por ejemplo, no está presente mientras uno está leyendo las caricaturas del periódico dominical (y por lo tanto no está sintonizado al problema).

Se puede sintonizar con un problema simplemente pensando en ello; de hecho, sintonizar *significa* pensar en ello. Pensar en el problema hará que surjan los trastornos energéticos involucrados, los cuales entonces, y solamente entonces, pueden equilibrarse aplicando la Receta Básica. Sin sintonizar con el problema - creando así los trastornos energéticos - la Receta Básica no hace nada.

Parece que sintonizar es un proceso muy sencillo; simplemente piensa acerca del problema mientras aplicas la Receta Básica. Eso es todo... al menos en teoría.

Sin embargo, puede que te resulte un poco difícil pensar en el problema conscientemente mientras estás haciendo *tapping*, tarareando, contando, etc. Por eso he introducido una Frase Recordatoria que puedes repetir continuamente mientras ejecutas la Receta Básica.

La Frase Recordatoria es simplemente una frase corta o una palabra que describe el problema y que repites en voz alta cada vez que haces *tapping* en uno de los puntos en la Secuencia; de esta manera, le 'recuerdas' a tu sistema continuamente el problema en el que estás trabajando.

Por lo general, la mejor Frase Recordatoria que puedes usar es idéntica a la que escoges como afirmación para la Preparación. Por ejemplo, si estás trabajando sobre el miedo a hablar en público, la afirmación de la Preparación sería así:

*Aunque tengo este miedo a hablar en público, me acepto completa y profundamente.*

En esta afirmación, las palabras subrayadas: miedo a hablar en público

son las candidatas ideales para usar como Frase Recordatoria.

Tal vez te des cuenta que Adrienne y yo utilizamos a veces una versión un poquito más corta de la Frase Recordatoria cuando tratamos con las personas de los vídeos incluidos con este curso. Por ejemplo, puede que utilicemos 'miedo a hablar en público' o sólo 'hablar en público' en lugar de la versión anterior, que es un poquito más larga. Eso es sólo uno de los atajos a los cuales nos hemos acostumbrado después de años de experiencia con estas técnicas. No obstante, en tu caso, te puedes hacer la vida fácil usando en la Frase Recordatoria las mismas palabras que usas en la afirmación de la Preparación, así minimizarás cualquier posibilidad de error.

Ahora bien, hay un punto interesante que seguramente notarás en las audiocintas y en algunos de los vídeos: cuando Adrienne y yo usamos EFT con la gente, *no siempre les hacemos repetir la Frase Recordatoria*; porque, a través de nuestra experiencia, hemos descubierto que el simple hecho de expresar la afirmación durante la Preparación normalmente es suficiente para 'sintonizar' con el problema en cuestión. Por lo general, la mente inconsciente se engancha al problema durante la Receta Básica, aunque todo el *tapping*, tararear, contar, etc., podría parecer una distracción.

Pero esto no *siempre* es verdad y, debido a nuestra amplia formación y experiencia, podemos reconocer si es necesario usar la Frase Recordatoria o no. Como hemos dicho, normalmente no es necesario, pero **cuando sí es necesario, es verdaderamente necesario, y debe usarse.**

Lo hermoso de EFT es que no necesitas tener tanta experiencia como nosotros en este tema; no necesitas averiguar si la Frase Recordatoria es necesaria o no; puedes dar por *supuesto* que siempre hace falta y así te aseguras de que siempre estás sintonizado al problema con tan solo repetir la Frase Recordatoria según las instrucciones. No hace ningún daño repetir la Frase Recordatoria cuando no hace falta y cuando hace falta, resulta una

herramienta inestimable. Esto es parte del concepto de revisión al 100% mencionado antes. Hacemos muchas cosas en cada ronda de la Receta Básica que puede que no sean necesarias para un problema dado, pero cuando una parte en particular de la Receta Básica *sí* es necesaria, entonces **es absolutamente crítica**.

No hace daño incluirlo todo, aun lo que pueda no ser necesario *y cada ronda solamente tarda 1 minuto*, incluso repitiendo *siempre* la Frase Recordatoria cada vez que haces *tapping* en un punto durante la Secuencia. No cuesta nada incluirlo, ni siquiera tiempo, porque se puede repetir en el mismo espacio de tiempo que se tarda en hacer *tapping* 7 veces en cada punto de energía.

El concepto de la Frase Recordatoria es fácil, pero, con afán de ser minucioso, he incluido algunos ejemplos a continuación:

- \*\*dolor de cabeza
- \*\*enojo hacia mi padre
- \*\*recuerdos de guerra
- \*\*rigidez en el cuello
- \*\*pesadillas
- \*\*ansias de alcohol
- \*\*miedo a las serpientes
- \*\*depresión

### Ajustes para las Rondas Posteriores

Digamos que estás usando la Receta Básica para un problema (miedo, dolor de cabeza, enojo, etc.). A veces el problema sencillamente se desvanece después de una sola ronda, mientras que otras veces, una ronda sólo proporciona un alivio parcial. Cuando se obtiene sólo un alivio parcial, hay que hacer una o más rondas adicionales.

Esas rondas posteriores tienen que ajustarse un poco para obtener mejores resultados. He aquí el motivo: una de las razones principales por las que la primera ronda no siempre elimina un problema por completo es debido al resurgimiento del Reverso Psicológico, ese bloqueo que interfiere y que la Preparación tenía el propósito de corregir.

Esta vez, el Reverso Psicológico se muestra de forma algo diferente y en lugar de bloquear completamente tu progreso,

ahora bloquea lo que queda del progreso. Ya has progresado hasta cierto punto, pero te encuentras frenado de camino al alivio total porque el Reverso Psicológico entra de forma que te impide *mejorar aún más*.

Como la mente subconsciente tiende a ser muy literal, las rondas posteriores de la Receta Básica tienen que dirigirse al hecho de que estás trabajando sobre lo que queda del *problema*. Por consiguiente, se tiene que ajustar la afirmación de la Preparación así como la de la Frase Recordatoria.

Aquí está la forma ajustada de la afirmación de la Preparación:

*Aunque **todavía** me queda **algo** de este \_\_\_\_\_,  
me acepto profunda y completamente.*

Por favor, fíjate en las palabras enfatizadas (**todavía** y **algo**) y cómo cambian el enfoque de la afirmación hacia *lo que queda* del problema. Resulta fácil hacer este ajuste y, con un poco de experiencia, lo harás con toda naturalidad.

Estudia las afirmaciones ajustadas que se detallan a continuación y que reflejan ajustes a las afirmaciones originales mostradas anteriormente en esta sección.

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

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

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

**\*\*Aunque todavía me queda algo de ese recuerdo de la guerra, me acepto profunda y completamente.**

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

**\*\*Aunque todavía tengo algunas pesadillas, me acepto profunda y completamente.**

**\*\*Aunque todavía me queda algo de estas ansias de alcohol, me acepto profunda y completamente.**

**\*\*Aunque todavía me queda algo de este miedo a las serpientes, me acepto profunda y completamente.**

**\*\*Aunque todavía me queda algo de esta depresión, me acepto profunda y completamente.**

También es muy fácil ajustar la Frase Recordatoria; simplemente pon la palabra *restante* (o *lo que queda de*), delante de la frase que usaste anteriormente. Aquí, como ejemplo, están las versiones ajustadas de las Frases Recordatorias anteriores.

- \*\*restante** dolor de cabeza
- \*\*restante** enojo hacia mi padre
- \*\*restante** recuerdo de la guerra
- \*\*restante** rigidez en el cuello
- \*\*restantes** pesadillas
- \*\*restante** ansia de alcohol
- \*\*restante** miedo a las serpientes
- \*\*restante** depresión

Con esto se completan las características de la Receta Básica. Ahora necesitas dos cosas para ser muy eficaz: necesitas *memorizarlo* y necesitas algunos *consejos sobre cómo aplicarlo*.

Los consejos vienen a continuación.

# Consejos sobre Cómo Aplicar EFT

## Evaluación – Aspectos – La Persistencia tiene sus Recompensas – Sé Específico Cuando Sea Posible – El Efecto Generalizador – Pruébalo con Todo – EFT en Pocas Palabras

EFT es increíblemente sencillo de aplicar; simplemente personaliza la Receta Básica de 1 minuto con una afirmación de Preparación y una Frase Recordatoria que esté dirigida a tu problema. A continuación haz tantas rondas como sean necesarias hasta que desaparezca el problema.

Este proceso sencillo puede utilizarse, con persistencia, para **re-diseñar tu sistema**, literalmente.

Descargará los miedos, enojos, penas, depresión y otras emociones negativas que hacen que la gente conduzca por la vida con los frenos puestos; y de paso, puede que te alivie dolores de cabeza y otros dolores, asma y una lista aparentemente sin fin de dolencias físicas.

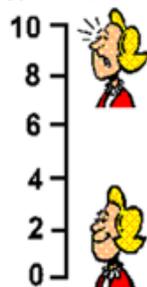
Esta sección del curso añade algunos consejos y algunas ideas útiles, para que puedas sacarle más provecho a EFT. Te lleva detrás del escenario y te ayuda a construir unos cimientos más firmes para tus nuevas habilidades.

### Evaluación

Notarás en los vídeos y audio cintas que Adrienne y yo constantemente pedimos a la gente que evalúen la intensidad de su problema en una escala de 0 a 10 (donde 10 representa la máxima intensidad y 0 representa ninguna intensidad en absoluto). Esto proporciona un punto de referencia con el cual puedes medir tu progreso. Puede que empieces en un 6, por ejemplo, y bajas entonces a un 3, luego a un 1 y finalmente a 0, según vas aplicando varias rondas de la Receta Básica.

Siempre debes evaluar la intensidad tal como la sientes AHORA al pensar en ello y no como piensas que sería en la situación

Medidor de Intensidad



real. Recuerda que la Receta Básica equilibra los trastornos de tu sistema energético tal como son AHORA, mientras estás sintonizado al pensamiento o a la circunstancia.

He aquí un ejemplo de cómo funciona. Digamos que tienes un miedo a las arañas que quieres eliminar. Si no hay ninguna araña presente que te pueda causar ninguna intensidad emocional, entonces cierra los ojos e imagina que ves una araña o imagina un evento en el pasado en el que una araña te asustó. Evalúa la intensidad *tal como lo sientes AHORA mientras lo piensas*, en una escala de 0 a 10. Si lo estimas en un 7, por ejemplo, entonces tienes un punto de referencia con el cual medir tu progreso.

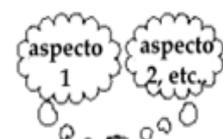
Ahora haz una ronda de la Receta Básica e imagina la araña otra vez. Si no tienes ni rastro de tu intensidad emocional anterior entonces has acabado. Si en cambio, bajas a, digamos, un 4, entonces necesitas realizar más rondas hasta alcanzar un 0.

### Aspectos

Puede que ahora te preguntes si bajar a un 0 mientras simplemente *piensas* en una araña se mantendrá cuando en realidad te enfrentes con una araña *de verdad*. La respuesta normalmente es ¡Sí!

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

La excepción a esto es cuando surge algún aspecto nuevo del problema en la situación real que no estaba presente cuando



cada aspecto, cuando presente, se trata separadamente

sólo pensabas en ello. Por ejemplo, podrías haber estado *pensando* en una araña que no se movía. Si el movimiento es un aspecto importante de tu miedo y estuvo ausente en tu pensamiento cuando se hacían las rondas iniciales, entonces esa parte del miedo surgirá cuando veas a una araña que se mueve. Esto es algo que sucede con bastante frecuencia y *no significa que EFT no funcione*.

Significa sencillamente que hay más por hacer. Tan solo aplica la Receta Básica al aspecto nuevo (la araña que se mueve) hasta que tu respuesta emocional baje a un 0. Una vez que todos los aspectos queden eliminados tu reacción fóbica a las arañas será historia y estarás perfectamente tranquilo en su presencia.

El concepto de los aspectos es importante en EFT. Tal como en el ejemplo de la araña de arriba, algunos problemas tienen muchos pedazos o aspectos y el problema no se alivia completamente hasta que los hayas tratado a todos. En realidad, cada uno de estos aspectos se califica como un problema separado, aunque todos parecen estar agrupados. Por ejemplo, el miedo a una araña estacionaria y el miedo a una araña que se mueve, parecerían formar parte de uno solo, pero de hecho, son problemas separados y hay que tratarlos por separado con EFT.

Es posible que haya varios aspectos en casi cualquier problema que quieras tratar con EFT. A veces se presentan como una serie de recuerdos traumáticos, tales como vivencias de la guerra, abusos o violaciones. Cada uno de estos recuerdos puede ser un problema diferente, o un aspecto, y hay que tratarlos individualmente para poder obtener un alivio total.

Quiero que comprendas que cuando existen varios aspectos en un problema *emocional*, puede ser que no notes alivio alguno hasta que todos los aspectos se reduzcan a 0 por medio de la Receta Básica. Esto se ve muy claramente cuando lo comparas con su equivalente en la sanación física. Por ejemplo, si tienes simultáneamente un dolor de cabeza, de muela y de estómago, no vas a sentirte sano hasta que los 3 se hayan ido. Puede parecer que el dolor cambia, pero de todos modos sigue siendo dolor. Lo mismo sucede con las cuestiones *emocionales* que

contienen diferentes aspectos; hasta que no se hayan ido todos los aspectos podrías pensar que no estás obteniendo alivio aunque hayas tratado uno o más aspectos.

## La Persistencia tiene sus Recompensas

Como principiante de EFT, puede que te falte experiencia para poder identificar aspectos específicos y tratarlos individualmente con la Receta Básica. No hay problema. Sólo tienes que concentrarte en lo que estés sintiendo y tratar ese sentimiento con la Receta Básica; tu mente subconsciente sabe sobre lo que estás trabajando. Podrías tratar ese 'sentimiento' con una afirmación de Preparación que diga: "*Aunque tengo este sentimiento, me acepto profunda y completamente*", y una Frase Recordatoria que diga: "*este sentimiento*".

**Por favor ten en cuenta que la mayoría de los problemas que se tratan con la Receta Básica, no van cargados de numerosos aspectos.** La mayoría de los problemas son fáciles de identificar e igualmente fáciles de aliviar. Pero en caso de que tuvieses uno de esos problemas más complicados y no pudieses identificar los aspectos específicos del mismo, entonces te sugiero que hagas 3 rondas de la Receta Básica con 'este sentimiento' o 'este problema' una vez al día (que son unos 3 minutos al día) durante 30 días. Tu mente subconsciente tiene su manera de hacer surgir lo que es necesario y seguramente lograrás alivio mucho antes de que pasen los 30 días. EFT, como ya te habrás dado cuenta, **es un proceso muy flexible** y a menudo conseguirá aliviar problemas que están fuera de tu conciencia.

## Sé Específico Siempre que sea Posible

Es mejor, por supuesto ser específico cuando sea posible, de esta manera, te puedes enfocar sobre un miedo, un dolor o un recuerdo concreto, 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 la gente le gustaría tener una

mejor 'auto-imagen', pero no se dan cuenta de que este término es una etiqueta general que sirve como expresión global que abarca numerosos problemas específicos (por ejemplo, recuerdos de abuso, rechazo, fracaso o miedos de varias clases).

Alguien que ha sido objeto de un rechazo severo cuando era niño probablemente se sentirá inadecuado en muchas áreas de su vida. Esto contribuye a su pobre auto-imagen provocando trastornos energéticos (y por lo tanto, emociones negativas) cuando se enfrenta a un rechazo potencial. Por consiguiente, sienten constantemente que 'no son lo suficientemente buenos' cuando se les presentan oportunidades y tienden a quedarse atascados en la vida. Cuando los problemas de auto-imagen se agrupan con otras emociones negativas, éstos se vuelven más ampliamente generalizados y la persona se siente paralizada en más áreas todavía.

Yo utilizo una metáfora para poner a la auto-imagen y a otras etiquetas emocionales generales en una perspectiva apropiada a EFT. Hago una similitud del problema *general* con **un bosque enfermo en el cual cada una de los asuntos específicos subyacentes es un árbol negativo**. Al principio, el bosque está tan densamente poblado de árboles que puede parecer imposible encontrar la salida, a algunos incluso les puede parecer una selva.

Cuando neutralizamos cada evento negativo específico de nuestras vidas con la Receta Básica, en realidad estamos talando un árbol negativo. Sigue talando estos árboles y, al cabo de un tiempo, el bosque se habrá aclarado tanto que podrás salir de él con bastante facilidad. Cada árbol talado representa otro grado de libertad emocional y si eres persistente con la Receta Básica, poco a poco descubrirás que tus respuestas negativas van disminuyendo; te encontrarás tranquilo y relajado cuando te enfrentes a nuevas oportunidades y te guiarás por un nuevo sentido de aventura, en lugar del miedo a 'no ser lo suficientemente bueno'.

Un concepto muy útil aquí es el de dividir los problemas **en los eventos específicos subyacentes** y usar EFT en cada uno de esos eventos específicos. Por ejemplo, si estás enfadado porque tu padre abusó de ti, aplica EFT a los eventos específicos, como

"Cuando papá me pegó en la cocina cuando yo tenía 8 años". Esto a menudo es más efectivo que usar EFT sobre la cuestión más global de "Mi padre abusó de mí".

Tal vez el error más grande que cometen los principiantes es que tratan de usar EFT en cuestiones que son demasiado globales. Puede que logren buenos progresos con persistencia, pero es menos probable que noten los resultados inmediatamente, y puede que por eso se rindan demasiado pronto. Desmenuza cada problema en eventos específicos e inmediatamente notarás resultados en cada uno de ellos; al hacerlo también se trata la causa raíz y suele ser más eficaz.

## El Efecto Generalizador

Habiendo dicho esto, quiero darte a conocer una característica fascinante de EFT. Lo llamo el Efecto Generalizador porque después de que trates con EFT unos cuantos problemas relacionados, el proceso empieza a *generalizarse* sobre todos ellos. Por ejemplo, alguien que tiene 100 recuerdos traumáticos de abusos normalmente nota que al utilizar EFT **desaparecen todos después de neutralizar solamente 5 o 10**.

Esto es asombroso para algunas personas porque tienen tantos traumas en su vida que creen que van a necesitar un sinnúmero de sesiones con estas técnicas, pero no es así, al menos, no por lo general. EFT a menudo limpia todo un bosque después de talar solamente unos pocos árboles.

Como ejemplo de este Efecto Generalizador, repasa el caso de Rich, el primer Veterano del Vídeo '6 Días en la Asociación de Veteranos' que se incluye con este curso.

## ¡Pruébalo con Todo!

Este curso está repleto de historiales con la intención de grabar en tu interior cómo funciona EFT en el mundo real. Hay toda una sección sobre estos casos en este manual, así como en los vídeos y audio cintas. Abarcan cuestiones que van...

\*\*desde el miedo a hablar en público hasta intensos recuerdos de guerra,

\*\*desde la adicción al chocolate hasta el insomnio y

\*\*desde el hipo hasta la esclerosis múltiple.

No conozco ningún límite a los problemas emocionales y físicos que se pueden tratar con EFT, por lo tanto, ¡LO PRUEBO CON TODO! y recomiendo que hagas lo mismo. La gente constantemente me pregunta: “¿Funcionará para \_\_\_\_\_?”, y yo siempre contesto: “¡Pruébalo!” He dejado de sorprenderme con los resultados; normalmente se avanza.

### **EFT en Pocas Palabras**

Aprecio la claridad y siempre procuro incorporarla en todo cuanto enseño. Para mí, la prueba última de claridad es poder reducir el tema a un párrafo sencillo y esto es lo que he hecho con EFT. A continuación...

#### EFT en pocas palabras

**Memoriza la Receta Básica. Aplícala a cualquier problema emocional o físico personalizándolo con una afirmación apropiada de Preparación y una Frase Recordatoria. Sé específico siempre que puedas y enfoca EFT sobre los eventos emocionales específicos de tu vida que puedan subyacer el problema. Cuando sea necesario, sé persistente hasta que todos los aspectos del problema hayan desaparecido. ¡Pruébalo con todo!**

Ya está. Esa es la esencia de lo que estás aprendiendo aquí. Si deseas una versión más extensa de este resumen lo encontrarás en la página siguiente. En él incluyo, en una sola página, la Premisa Fundamental, la Receta Básica, y EFT en Pocas Palabras. Lo llamo EFT en una sola página. Puedes usarlo como una referencia rápida hasta que domines estos procedimientos.

**P.D. Recordatorio: por favor, acuérdate de nuestros comentarios iniciales sobre que las liberaciones emocionales y energéticas que se logran**

**con EFT a menudo dan como resultado sanaciones físicas profundas.**

#### **Nota importante para quien descarga este manual gratuitamente del Internet:**

Este manual hace referencia a grabaciones de vídeo y audio que se incluyen en el Curso EFT que es mucho más exhaustivo. Estas grabaciones ya no están disponibles, pero hay un excelente tutorial en <http://www.emofree.com/eft-tutorial/eft-tapping-tutorial.html>. Sin embargo, este manual proporciona todos los conocimientos básicos. Los vídeos y audios no son necesarios a no ser que quieras extender tus conocimientos más allá de principiante. **Además:** si aún no lo has hecho, por favor suscríbete a nuestro **Boletín de Aprendizaje de EFT** gratuito (en español) en

<http://www.aheft.com/index.php/inscripcion>

# EFT en una Página

## LA PREMISA FUNDAMENTAL

*“La causa de todas las emociones negativas es un trastorno en el sistema energético del cuerpo.”*

## EFT en pocas palabras

**Memoriza la Receta Básica. Aplícala a cualquier problema emocional o físico personalizándolo con una afirmación apropiada de Preparación y una Frase Recordatoria. Sé específico siempre que puedas y enfoca EFT sobre los eventos emocionales específicos en tu vida que puedan subyacer al problema. Cuando sea necesario, sé persistente hasta que todos los aspectos del problema hayan desaparecido. ¡Pruébalo con todo!**

## LA RECETA BÁSICA

**1. La Preparación** - Repite esta afirmación 3 veces:

*“Aunque tengo este \_\_\_\_\_,  
me acepto profunda y completamente.”*

mientras frota continuamente el Punto Sensible o haces *tapping* en el Punto Kárate.

**2. La Secuencia** - haz *tapping* unas 7 veces en cada uno de los siguientes puntos de energía mientras repites la Frase Recordatoria en cada punto.

**Ce, LO, BO, BN, BL, CI, BB, BT, PU, DI, DM, Me, PK**

**3. El Procedimiento de 9 Pasos** - haz *tapping* continuamente sobre el Punto Gama mientras realizas cada una de estas 9 acciones:

**(1) Cierra los ojos (2) Abre los ojos (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) Tararea 2 segundos de una canción (8) Contar hasta 5 (9) Tararea 2 segundos de una canción**

**4. La Secuencia (otra vez)** - haz *tapping* unas 7 veces en cada uno de los siguientes puntos de energía, mientras repites la Frase Recordatoria en cada punto.

**Ce, LO, BO, BN, BL, CI, BB, BT, PU, DI, DM, Me, PK**

**Nota:** En rondas posteriores, la afirmación de la Preparación y la Frase Recordatoria se ajustan para reflejar el hecho de que estás tratando a *lo que queda* del problema.

# Preguntas y Respuestas

## más 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 desarrollo personal. Sus preguntas contienen un elemento de cautela... como si estuvieran semi-abiertas, pero todavía necesitan proteger sus creencias vigentes.

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 a lo largo de los años.

**P. ¿Cómo difieren los resultados de EFT de un ‘arreglo rápido?’ (\*)** <sup>1</sup>La etiqueta “arreglo rápido” lleva implícita una connotación negativa, y se utiliza a menudo para dar nombre a las técnicas (cuestionables) de sanación de charlatanes y mentirosos. El término va de la mano con la expresión ‘estafador’ 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 cualquiera que lea los historiales en este curso y es todavía más obvio para aquellos estudiantes que han experimentado resultados de primera mano. Yo utilizo 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 sanadoras 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 de Acero) fueron empleados para ayudar a los pacientes. Ayudaron a borrar algo de la incomodidad, y limitaron un poco el daño a largo plazo que causaba la enfermedad. Pero eso fue prácticamente todo.

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 sanación instantánea para afecciones desde enfermedades respiratorias hasta la gonorrea.

Hay muchos otros ejemplos, por supuesto, pero la cuestión es que estos procedimientos están reemplazando a todas las ineficientes técnicas 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 no lo hacen. El tiro pega en el blanco y actúa tal como lo debe hacer un verdadero remedio. Rápida, fácil y permanentemente.

**P. ¿Es duradera?** Esta pregunta usualmente es una compañera a la pregunta acerca del “arreglo rápido” antes

---

\* En inglés Gary usa 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.

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 la gente, tienen que tardar mucho tiempo en manifestarse.

Este no es el caso. Los resultados de EFT usualmente son permanentes.

Los historiales en este curso están llenos de individuos que han tenido resultados duraderos... aunque el problema fuera aliviado en minutos. Esta es todavía más evidencia de que EFT enfoca a la verdadera causa del problema. De otra manera, el remedio no sería tan duradero.

Pero recuerda, por favor, que EFT no lo 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 que maneja todos los demás problemas emocionales.

Para EFT, la intensidad de un problema o el tiempo que haya 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.

Esta pregunta normalmente surge debido a la suposición de que problemas intensos o de larga duración están más ‘profundamente arraigados’ que otros. Por lo tanto, debería necesitarse más esfuerzo aliviarlos. Esto parece muy lógico cuando se ve a través de actitudes convencionales, porque las actitudes

convencionales no enfocan directamente sobre la causa verdadera.

Las actitudes convencionales tienden a enfocarse sobre los recuerdos u otros procesos mentales y hacen caso omiso al sistema energético (en donde yace la causa verdadera). Cuando el progreso es lento, es conveniente echar la culpa al problema, porque se supone que está ‘profundamente arraigado’ o difícil de tratar por otro motivo. De esta manera, las actitudes convencionales pueden justificar... y justifican... los resultados inefectivos.

Cuando EFT requiere persistencia, NO es debido a la intensidad o duración del problema. Normalmente es debido a la complejidad del problema. La complejidad, para EFT, significa la existencia de varios aspectos de un problema, y habrá que tratar a cada uno de ellos antes de conseguir un alivio total. La comprensión de estos aspectos está cubierta completamente en este manual, en los vídeos y en las audio cintas.

**Nota:** Los comentarios antes mencionados pueden o no aplicarse a enfermedades mentales severas. La aplicación de EFT a tales trastornos ha demostrado ser de gran ayuda, pero únicamente debe ser aplicado por un profesional capacitado en este tema.

**P. ¿Cómo maneja EFT la necesidad de un individuo de entender su problema?** Esta es una de las características más asombrosas de EFT. Un cambio en la comprensión de su problema ocurre simultáneamente con el alivio. Después de EFT, las personas hablan acerca de su problema de forma diferente. Lo ponen en una perspectiva sana. La típica víctima de violación, por ejemplo, ya no carga con un profundo miedo y desconfianza hacia los hombres. Más bien, considera que su(s) asaltante(s) son quienes tienen el problema y que necesitan ayuda.

Las personas que utilizan EFT para aliviar la culpabilidad ya no se sienten responsables por el evento que ocasionara el sentimiento de culpabilidad. El enojo se convierte en objetividad. La pena cambia a una perspectiva sana, más

pacífica, acerca de la muerte de un ser querido.

Toma nota de cómo tú y otros responden a un problema anterior y comprenderás lo que digo. La comprensión cambia a la vez que sientes 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... nos ha dicho que quería entender mejor su problema. ¿Por qué iban a hacerlo? No hacía falta.

**P. ¿Cómo maneja EFT el estrés y la ansiedad?** En EFT el estrés y la ansiedad tienen el mismo origen que todas las demás emociones negativas: un trastorno del sistema energético. Consecuentemente, se tratan mediante la Receta Básica igual que cualquier otra cuestión emocional.

La ansiedad tiene un significado específico en la psicología clínica. Se refiere a un miedo intenso o temor que carece de una causa o una amenaza específica. En EFT, sin embargo, le damos una definición mucha más amplia que incluye ese estado general de inquietud más comúnmente reconocido como ansiedad. Bajo esa definición, el estrés y la ansiedad se encuentran en la misma categoría.

El estrés y la ansiedad tienden a ser problemas continuos porque las circunstancias que las crean son continuas. Una situación de abusos en la familia o un ambiente de trabajo estresante sólo son dos de una larga lista de posibilidades. EFT no elimina las circunstancias, por supuesto, pero es una ayuda importante para reducir las reacciones ansiosas. En la mayoría de los casos, hará falta usar EFT persistentemente (a diario seguramente), porque las circunstancias estresantes tienden a reproducirse a diario.

Después de un tiempo, deberías notar que tu reacción ante eventos difíciles es más tranquila. Las cosas ya no te molestan como lo solían hacer. Sonríes más. Tu salud se mejora y la vida parece más fácil.

**P. ¿Cómo ayuda EFT en el rendimiento deportivo?** Pregunta a cualquier atleta triunfador y te dirá, enfáticamente, que su actitud mental es fundamental para su rendimiento. 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. Lo único que cambia es el efecto que las emociones tienen sobre el cuerpo.

Todo el mundo, incluidos los atletas, tienen su cuota de pensamientos negativos e inseguridades. A estas alturas ya estás bastante familiarizado con el hecho de que los estados negativos mentales trastornan el sistema energético y causan emociones negativas. Esas emociones negativas aparecen en el cuerpo en una variedad de maneras (aceleración en el ritmo cardiaco, lágrimas, sudor, etc.), y esto incluye algo de tensión en los músculos.

En atletismo, la sincronización lo es todo, y hasta la tensión más leve en los músculos la afecta. Darle con un bate a una pelota de béisbol o pelota de tenis o de golf requiere sincronización perfecta, y estar fuera tan solo por medio centímetro es la diferencia entre una carrera completa y lanzar la pelota fuera del estadio... o... la diferencia entre hacer un servicio perfecto en tenis o pegarle a la red... o... un gran tiro al hoyo o fallar en el golf. Y sigue.

Los atletas son conscientes de este problema y muchos contratan a psicólogos deportivos para ayudarles en este respecto. Cualquier emoción negativa... incluso las leves y las inconscientes... pueden ser críticos al rendimiento de un atleta.

EFT proporciona una solución asombrosamente efectiva para este problema. El propósito de la Receta Básica es neutralizar las emociones negativas y sus efectos. Una de las reacciones más comunes es que la gente se siente relajada, lo cual, por cierto, es otra forma de decir que la tensión ha salido de los músculos. Esto es ideal para el atleta porque neutraliza cualquier

tensión emocional 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 da evidencia impresionante de esta conexión. ¿Qué prueba más obvia podría desearse que ver los cambios tanto de mente como de cuerpo que ocurren como resultado de hacer *tapping* en el sistema energético del cuerpo?

Pero la evidencia llega aún más profundo. Aplicar EFT a cuestiones emocionales a menudo trae la eliminación de problemas físicos. Desaparecen problemas de respiración. Desaparecen dolores de cabeza. Dolores en las articulaciones decrecen. Los síntomas de esclerosis múltiple mejoran. He sido testigo de este fenómeno durante años. La lista de mejorías físicas proporcionadas por EFT no tiene fin.

La deducción lógica de esto es que EFT efectivamente se enfoca sobre cualquier contribuyente emocional a los síntomas físicos de la persona. Una vez que quedan eliminados los contribuyentes, los síntomas decrecen.

Ciertamente, hay personas que creen que las emociones o procesos mentales son la única causa de las enfermedades físicas. No sé cómo comprobar o negar esa noción, pero ofrezco aquí el hecho bastante obvio de que las emociones, como poco, contribuyen sustancialmente a la salud del individuo. 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 centrarte en una emoción específica. Dicho de otra manera, 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. Queda mucho por aprender acerca de estas técnicas y el futuro, estoy seguro, nos traerá revelaciones emocionantes en muchas áreas. Por ahora, creo que el subconsciente presenta cualquier cuestión emocional contribuyente a la causa del síntoma físico. La aplicación de la Receta Básica automáticamente enfoca esa emoción.

**P. ¿Cómo puedo mantenerme al día con los avances más recientes de EFT?**

Aunque puedes conseguir resultados impresionantes con EFT, debes reconocer que apenas estás empezando. EFT es capaz de mucho más de lo que estás aprendiendo en este curso. Aquí hay 3 recursos:

1. <http://www.aheft.com/index.php/inscripcion> para un boletín mensual gratuito de aprendizaje.
2. <http://www.emofree.com/eft-tutorial/eft-tapping-tutorial.html> para un tutorial en línea.
3. <http://www.aheft.com/index.php/cursos-y-eventos/preguntas-frecuentes> para una lista de preguntas más frecuentes.

# Historiales

**Miedo a hablar en público – Asma – Abuso Sexual  
Ansiedad y morderse las uñas – Miedo a las arañas –  
Adicción al café  
Alcoholismo – Pena - Miedo a las jeringas  
Adicción a M&Ms de cacahuete – Dolor físico – Dolor lumbar  
Culpa e insomnio – Estreñimiento  
Vergüenza del cuerpo - Lupus – Colitis ulceroso  
Ataques de pánico – Miedo a los ascensores**

A continuación presentamos varios ejemplos de resultados reales conseguidos con EFT. Demuestran EFT en acción y te dan un sentido inestimable de lo que puedes esperar. Léelos todos, por favor... aún si algunos de ellos no parecen aplicarse directamente a ti. Estas técnicas funcionan de manera coincidente y lo que es apropiado para un problema determinado también puede serlo para otro.

Además, una parte importante de tu formación en EFT es reconocer los distintos ENFOQUES que se pueden utilizar en una amplia variedad de dolencias. EFT se aplica a prácticamente todas las dolencias emocionales y físicas conocidas por el hombre y el procedimiento es básicamente el mismo para cada dolencia. Sin embargo, los ENFOQUES pueden ser muy variados. Mientras que los siguientes historiales te dan algún sentido de los variados enfoques, los vídeos que acompañan a este curso son mucho más útiles en este aspecto. Estamos limitados un tanto en lo que podemos expresar en la página impresa.

Historial No. 1 – Miedo a hablar en público

Susana tenía un defecto del habla que resultó en un intenso miedo a hablar en público. Ella asistió a uno de nuestros talleres y nos pidió ayuda a Adrienne y a mí durante el descanso. Nos enseñó una cicatriz en el cuello donde había sido sometida a cirugía para un cáncer de garganta. Como consecuencia de esa

operación, ella no podía hablar normalmente, y era difícil comprender lo que decía. Comprensiblemente le daba terror hablar en público... y para empeorar la cosa... era Sargento en el Ejército y



tenía que “hablar públicamente”, con frecuencia frente a sus tropas.

Adrienne y yo aplicamos 2 rondas de la Receta Básica y Susana superó el miedo en

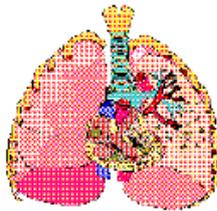
unos minutos; al menos, cuando *pensaba* en ello. Cuando se reanudó el taller, le pedí que subiera al escenario para probar su miedo a hablar en público. Mientras se acercaba al escenario, dijo que sentía el miedo abordarla pero era “*solamente un 3*”. Esto fue mucho menos que el 10 que normalmente sentía pero, obviamente, le quedaba un poco todavía. Esto era evidencia primordial de que **algún aspecto nuevo de su miedo estaba surgiendo** que no estuvo presente en sus pensamientos a la hora del descanso.

Aplicamos una ronda más de la Receta Básica sobre el escenario (mientras ella estaba cara a la audiencia) y el miedo cayó a cero. Entonces, Susana tomó mi micrófono, me pidió que me sentara, y deleitó a aquel grupo de 100 personas mientras contaba la historia de lo que había sucedido durante el descanso. Estaba llena de calma y dignidad. El defecto del habla estaba allí todavía, por supuesto, Pero el miedo había desaparecido.

Al eliminar el miedo a hablar en público ¿se convierte uno en un gran orador? No, por supuesto que no. Hablar en público es un arte y requiere de mucha práctica para perfeccionarlo. Lo que sí hace, sin embargo, es quitar la aceleración en el ritmo cardíaco, la boca seca, y otros síntomas del miedo, de manera que uno está libre y se siente cómodo para desarrollar sus habilidades de hablar en público.

### Historial No. 2 – Asma

Kelly se había sentado en la primera fila durante una de mis presentaciones. Su asma era obvia puesto que pude escuchar su respiración esforzada durante mi charla. Era lo suficientemente severa para sonar como un leve ronquido, y claramente molestó a algunas de las personas sentadas cerca de ella.



Después de la presentación, Kelly me pidió que le ayudara con su miedo a hablar en público. Lo interesante es que ella no “captó” que EFT podía aliviar el asma, así que no

pidió ayuda para este problema tan obvio. Para Kelly solamente la medicina la podía ayudar.

Así que empezamos a trabajar con su miedo a hablar en público. Después de aproximadamente 3 minutos de practicar las técnicas de EFT, ella comentó, con un poco de asombro en su voz, que **su respiración estaba más relajada**. Y en verdad así fue. No había señales de asma.

A menudo conseguimos “resultados extras” como esto. Equilibrar el sistema energético del cuerpo puede darnos grandes recompensas.

Hasta el momento, solamente he tratado a un puñado de problemas (tal vez 8 o 10) que tienen que ver con el asma, la respiración, o alteraciones relacionadas con los senos nasales. He visto un claro mejoramiento en cada caso. Con eso quiero decir que hubo **alivio inmediato** cada vez que aplicaba EFT. Sin embargo, no estoy diciendo que EFT eliminó el

problema permanentemente, tal como sucede a menudo con los problemas emocionales. A veces el problema de la respiración regresa, y requiere mas rondas adicionales de EFT.

Toma nota, por favor, que yo aplico EFT a más personas de las que puedo contar, y para mi es impráctico hacer un seguimiento en todos los casos. Así es que no sé cuántos necesitan repetir el procedimiento para aliviar los síntomas del asma. Sólo sé que hay una alta probabilidad de alivio. Si padeces asma, tienes una excelente oportunidad de obtener alivio a tu problema. Pero por favor, hazlo con la ayuda de tu médico.

### Historial No. 3 – Abuso Sexual

De joven, Bob fue repetidamente sometido a abusos sexuales. Sus recuerdos eran muy intensos, y crearon mucho enojo en él. Los abusos



sucedieron 30 años atrás, y él sabía, de forma lógica, que retener el

enojo le estaba costando su tranquilidad. Sin embargo, emocionalmente no se había podido deshacer de esa emoción.

Hicieron falta dos sesiones inusuales para poder aliviar su problema. Digo inusual porque todo ocurrió en un ambiente de seminario delante de otras personas. Comprensiblemente, él no quiso hablar de ello con otros por lo que le ayudé a aplicar EFT a sus recuerdos, mientras que él **mantuvo privacidad en su propia mente**.

Esto se hace fácilmente con EFT, porque lo único que se requiere es que el cliente se “sintonice” al problema, mientras realiza las técnicas de tapping. La “sintonización” puede hacerse en privado.

Encontré a Bob un mes más tarde, y él me dijo que “*ya no pensaba mucho en ello*”. Esta es una respuesta típica después de usar EFT. Incluso las más intensas cuestiones parecen desvanecerse. Algunas personas informan que, después de EFT, ni siquiera pueden recuperar el recuerdo. Esto no es correcto. Pero *parece* ser así.

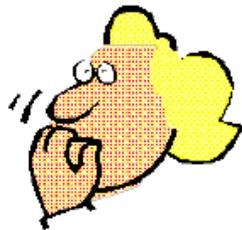
El recuerdo en realidad no se va porque cuando les pido que la describan, lo pueden hacer en gran detalle. Lo que pasa es que la picadura de dolor emocional desvanece y así el recuerdo no se presenta de la misma manera. Ahora es **un leve evento del pasado**.

Sólo *parece* que ya no pueden pensar en ello porque falta un ingrediente anteriormente muy poderoso. Esto es lo que quieres conseguir, por supuesto. Buscamos la libertad emocional... no la amnesia.

Sin embargo, EFT no tuvo un éxito del 100% en este caso, pues Bob ocasionalmente todavía tenía problemas, aunque relativamente leves, con sus recuerdos. Pero ya no es nada como lo era antes. Probablemente él lo podría eliminar completamente, con el tiempo, si utiliza estas técnicas persistentemente.

#### Historial No. 4 – Ansiedad y morderse las uñas

Susana tenía ansiedad a toda hora y eligió hacer EFT frecuentemente a lo largo del día. Lo hizo durante varios meses y, mientras iba bajando su nivel de ansiedad, dejó de morderse las uñas (un hábito de toda la vida)... sin intentarlo siquiera. Un día sacó su guitarra, y se dio cuenta de que sus uñas eran demasiado largas para tocarla.



EFT a veces funciona de forma sutil y a menudo aparecen efectos positivos secundarios sin darte cuenta, como en este caso.

Cuando tu vida regresa a la normalidad en algún área (como la ansiedad), parece, pues... normal. No hay campanas ni fanfarrias... solamente una paz relativa. A menudo **ni siquiera te das cuenta hasta que alguien lo trae a tu atención**.

Esto es lo que pasó con Susana y sus uñas. EFT redujo su ansiedad de manera sutil pero poderosa, hasta el punto en que morderse las uñas ya no le era necesario.

#### Historial No. 5 – Miedo a las arañas

Molly se ponía sumamente nerviosa incluso cuando *pensaba* en las arañas y solía tener pesadillas 5 noches por semana. Su miedo desapareció por completo con tan solo dos sesiones de EFT.



En la primera sesión, Adrienne utilizó EFT para reducir el miedo de Molly a un cero mientras sólo *pensaba* en las arañas.

Frecuentemente esto es suficiente y el miedo se queda en cero aun cuando la persona se enfrente con una verdadera araña.

Pero para estar seguros, Adrienne llevó a Molly a una tienda de mascotas para ver una tarántula. Molly, de nuevo, sintió mucho miedo, y salió llorando de la tienda. Esto no era debido a un fallo en la primera ronda de EFT. Más bien, fue una indicación que la araña *verdadera* presentaba *aspectos* nuevos del miedo, los cuales no estuvieron presentes cuando se trataba solamente de pensar en las arañas.

Después de pasar algunos minutos más haciendo EFT, Molly volvió a entrar en la tienda y tranquilamente observó la araña. El miedo había desaparecido.

Pasados algunos días, Molly llamó a Adrienne para comentarle que estaba en casa de una amiga, quien tenía una tarántula como mascota, (a la que le habían extirpado el veneno mediante cirugía). Le dijo que sacaron la tarántula de su jaula, y **Molly la dejó caminar sobre ella**.

Esto es un ejemplo clásico del poder de estas técnicas. Incluso personas sin un miedo notable a las arañas no dejarían que una tarántula caminara sobre ellas... aunque no fuera peligrosa. Pero Molly estaba perfectamente tranquila, y tuvo menos miedo que el ciudadano común y corriente. Toma nota, por favor, que EFT no hace que la gente sea tonta. Molly no hubiera dejado que la araña caminara sobre de ella si fuera en verdad peligrosa. EFT quita la porción irracional de los miedos fóbicos, pero no reduce la cautela normal.

Meses después hablamos con Molly, y el miedo todavía no había regresado. *Además ya no tenía pesadillas sobre ellas.*

#### Historial No. 6 – Adicción al café

Joe dejó de tomar café. Asistió a uno de mis talleres, y me observó aplicar EFT a otra persona que deseaba eliminar su antojo por el café. Joe hizo tapping con nosotros, aunque lo hizo en el fondo del salón, y su antojo por el café desapareció... permanentemente. Ese día bebió su última taza de café. EFT, en este caso, **eliminó la adicción en una sola aplicación.**



Para tu información... esto no sucede usualmente. EFT es una herramienta maravillosa para superar antojos inmediatos, y es así una gran ayuda para aliviar los síntomas de abstinencia. Pero usualmente requiere muchas aplicaciones repetidas antes de que desaparezca la adicción. Alrededor de un 5% de la gente tiene la misma reacción que Joe. Los demás necesitan de más tiempo.

De igual manera, sin embargo, Susan, una psicoterapeuta, superó una adicción a los refrescos en una sesión de dos minutos y Rob hizo lo mismo con el chocolate.

#### Historial No. 7 – Alcoholismo

Aaron superó su adicción al alcohol. Esto, por supuesto, es una adicción mucho más grave que el café, los refrescos o el chocolate. Se acostaba borracho todas las noches, y pasaba sus días con resaca. En sus palabras, *“El alcohol era mi Dios”.*



Necesitamos de varias sesiones de EFT, y él hizo las rutinas varias veces cada día. Como resultado, **la abstinencia fue fácil.**

En las primeras etapas de la recuperación, Aarón pasó de largo junto a la que había sido su cerveza favorita en el supermercado con orgullo. Y ahora, un

año después, la encuentra repulsiva. Ya no tiene antojos por el alcohol en absoluto. Ha recuperado su vida de nuevo. Hasta declinó la invitación a una fiesta de Año Nuevo porque *“no quiso estar cerca de un montón de borrachos.”*

Un comentario de sentido común. Una vez que una adicción se elimina, esto no quiere decir que no vas a volver a ser un adicto de nuevo. Una vez que superes tu adicción por el alcohol o cualquier otra cosa, mantente alejado de ello o necesitarás eliminar la adicción de nuevo. EFT no te permite tener “un poquito de vez en cuando” de tu sustancia adictiva.

#### Historial No. 8 – Pena

Alicia cargaba con tanta pena por la muerte de su hermano que, aún después de 2 años, todavía no podía hablar acerca de ello. Sus emociones eran tan intensas que le impedían siquiera pronunciar unas cuantas palabras.

Me invitaron a dar un seminario en una convención a la que ella asistía y se me permitió aplicar estas técnicas a un grupo de voluntarios la noche anterior a la presentación. Alicia fue una de las voluntarias y trabajamos sobre su pena en una sesión de 15 minutos. La sesión incluía a 7 personas más.



A la mañana siguiente, a mitad del taller, **Alicia voluntariamente se puso de pie frente a 80 personas y expresó su asombro al poder hablar calmadamente acerca de la muerte de su hermano.**

Seguía sin ser un asunto agradable para ella... pero la pena había desaparecido.

A propósito, el resto del grupo de voluntarios tuvo una mejoría durante la sesión de 15 minutos con Alicia. Una mujer superó una fobia a las alturas (y lo pudo constatar varios minutos después al asomarse a un alto balcón del hotel... sin problemas), un hombre superó su enojo sobre una situación del pasado, y otros recibieron alivio notable en relación a una variedad de cuestiones emocionales.

## Historial No. 9 – Miedo a las jeringas

Connie se ponía muy nerviosa cerca de las jeringas. Le daban náuseas y frecuentemente se desmayaba cuando era necesario sacarle sangre. Esta situación era, en verdad, muy limitante, si tenía que hacerse exámenes médicos rutinarios para mantener una buena salud. Adrienne le aplicó EFT durante unos cuantos minutos. El miedo desapareció, y su siguiente experiencia con jeringas pasó sin ningún miedo.



Esto es típico, especialmente con reacciones fóbicas similares. Usualmente sólo unos cuantos minutos con las técnicas produce un resultado duradero. Esto es verdad aun si el objeto de la fobia (jeringas en este caso) no está presente en el momento. En aquellas pocas ocasiones en que la situación real todavía provoca un poco de miedo, usualmente se necesita solamente otra ronda de EFT para eliminarla permanentemente.

## Historial No. 10 – Adicción a los “M&Ms de cacahuete”

Nancy necesitaba una operación y su médico le aconsejó perder peso, para que la operación fuera más fácil. Una parte de su reto para bajar de peso consistía en dejar de comer “M&Ms de cacahuete”. Había sido adicta a estas golosinas durante años.

Nancy usó EFT para reducir sus antojos inmediatos y, para su sorpresa, tuvo la experiencia de **eliminar totalmente la adicción en unos 3 minutos**.

Este “resultado extra” sucede de vez en cuando. Después, Nancy ya no tuvo dificultad en pasar de largo los “M&Ms de cacahuete”.

Las adicciones están enlazadas a, y son el resultado de, varias formas de ansiedad. Si tratas la ansiedad, para lo cual EFT es tan poderoso, entonces la necesidad de tomar la sustancia adictiva desvanece.

## Historial No. 11 – Dolor físico

Lea asistió a uno de los talleres que di para estudiantes de hipnoterapia. Ella me dijo que antes del taller tenía muchos músculos rígidos y dolor físico. Trabajamos con EFT para aliviar el dolor de cuello y hombros, y éste disminuyó en cosa de dos minutos.

Pasada una hora del taller, que iba a durar 3 horas, le pregunté si el dolor de cuello y hombros había regresado. Dijo que no, y entonces dijo que *el resto del dolor en su cuerpo había disminuido*, pero que no se había ido por completo.

Aquí hay otro ejemplo de cómo nos dirigimos a un problema con EFT y otras sanaciones ocurren de paso. En el caso de Lea, **el alivio que dimos al dolor de cuello y hombros se extendió al resto de su cuerpo**.

Entonces hicimos otra ronda con EFT y el resto del dolor desapareció y se quedó así para el resto del taller.

Dolor de este tipo a menudo es causado por un trastorno emocional y es por eso que EFT puede ser tan efectivo en tratarlo. Sin embargo, nuevos trastornos emocionales pueden hacer que regrese el dolor. Si éste es el caso, el uso repetido de EFT probablemente brindará alivio.

## Historial No. 12 – Dolor lumbar

Donna es otro ejemplo. Ella también asistió a uno de mis talleres, y tenía un dolor lumbar tan severo que no creía que podía resistir las actividades del taller que duraba todo un día. “*Simplemente no puedo estar sentada durante tanto tiempo*”, dijo.

La ayudé con EFT, y su espalda no le molestó en todo el día.

## Historial No. 13 – Culpabilidad e insomnio

Audrey es una mujer severamente alterada con quien me reuní a petición de su terapeuta. Había sido abusada física, mental y sexualmente durante toda su vida y tenía una larga lista de problemas emocionales, los cuales constituían un reto para cualquier terapeuta.

Mi entrevista con Audrey sólo duró 45 minutos. Durante ese tiempo, me enteré de que ella cargaba mucha culpabilidad en relación al incendio de su casa. Resulta que se quedó dormida una noche con una vela prendida. Su gato tiró la vela y eso fue la causa del incendio.

Aunque puede parecer obvio que aquí la culpabilidad no tiene lugar, ese no fue el caso con Audrey. No podía hablar del evento sin lágrimas. Se culpaba a sí misma por todo el incidente.

Trabajamos con EFT y su culpabilidad parecía haberse ido. Para probarlo, dejé pasar unos 20 minutos mientras cambié de tema a otras cosas. Entonces le pedí que me contara la historia acerca del incendio en su casa. Para sorpresa de su terapeuta, ella dijo, calmadamente, "**No fue mi culpa**", y pasó a otro tema. Sin lágrimas. Sin intensidad emocional. La culpabilidad simplemente había desaparecido... en minutos.

Te cuento esto para ilustrar un punto. Las Técnicas para la Liberación Emocional (EFT) pueden ser tan poderosas que los cambios a menudo se sienten muy normales. Por lo tanto, puede suceder que no "te sientes diferente" cuando usas EFT para ciertos problemas (como la culpabilidad). Pero escucha tus palabras y lo que dices acerca de ello después de un tiempo. Habrá una tendencia a descartar el problema y **dejará de ocupar parte de tu espacio emocional**.

Desaparecerá sin aviso. Esto es verdaderamente poderoso, y es precisamente lo que necesitas. Es lo máximo en libertad emocional.

Audrey también tenía un problema con el **insomnio**. Dormía muy poco... quizá dos horas por noche... y tenía que tomar medicamentos para conciliar el sueño. Al final de nuestra sesión, le pedí que se acostara sobre una mesa en la oficina de su terapeuta y le apliqué EFT para dormir. En cosa de 60 segundos, Audrey estaba totalmente dormida. Mientras tanto conversé con su terapeuta durante otros 30 minutos y, al cabo de ese tiempo, Audrey estaba roncando fuertemente. Se había "ido". Nada de medicamentos, nada de pastillas, sólo el hacer tapping sobre un sistema energético muy trastornado.

## Historial No. 14 – Estreñimiento

Richard había sufrido de estreñimiento durante 25 años. Tomaba Metamucil dos veces al día y aun así tenía le era difícil "ser regular".

Le enseñé EFT para este problema, y realizó la rutina diligentemente varias veces al día. Después de dos semanas, no hubo una mejoría notable. Le dije que fuera persistente, que continuara. A veces estas cosas llevan más tiempo.

Hablé con él dos meses después, y las cosas habían mejorado, al grado que solamente estaba tomando Metamucil dos veces por semana en lugar de dos veces al día.

Como estudiante de EFT, debes tomar en cuenta que a veces **la persistencia es importante**. A menudo se desechan los problemas emocionales rápidamente, y lo mismo es verdad para muchos problemas físicos. Sin embargo, algunas situaciones simplemente toman más tiempo, y no es fácil predecir cuáles son. Si Richard se hubiera rendido después de dos semanas, no habría obtenido ningún progreso.

¿El mensaje? ... aguanta ahí.

## Historial No. 15 – Vergüenza del cuerpo

Adrienne y yo conocimos a Bingo en un taller que dimos en Los Ángeles. Él había sido un entrenador físico y había formado su cuerpo tan magníficamente que las revistas de físico-culturismo frecuentemente le ofrecían miles de dólares por posar para fotografías.

Pero Bingo frecuentemente rechazaba esas ofertas porque sentía una intensa incomodidad emocional respecto a mostrar su cuerpo en público. Él es de descendencia asiática y nos explicó que, en su familia, enseñar el cuerpo era una cosa vergonzosa.



Subió al escenario para tratar de superar este problema, y se puso muy nervioso de inmediato. De hecho, dijo, "*Si me haces quitar la camisa, te mato*". Por supuesto no hablaba en serio, pero

ciertamente fue una indicación de cuán fuerte eran sus emociones al respecto.

Después de 3 o 4 minutos de EFT sonrió, y con mucha calma retiró su camisa, bajo el entusiasta aplauso de todos los presentes. Uno o dos días después, **aceptó una oferta de posar para una revista por \$3,000.**

Sin embargo, no creo que superó totalmente su problema. Él tuvo una mejoría obvia, pero cuando quitó su camisa la sostuvo en sus manos como si deseara ponérsela de nuevo. No la lanzó a un lado sin más. Quizá necesitaba unas cuantas rondas más de EFT para eliminar su problema por completo.

Recuerda que lo anterior tuvo lugar bajo las circunstancias más adversas... sobre un escenario. El lograr progresar tanto, que yo calculo fue de alrededor de un 70%, es impresionante dadas las circunstancias.

#### Historial No. 16 – Lupus

Carolyn fue mi primera gran sorpresa en cuanto a lo bien que pueden funcionar estas técnicas con problemas físicos. Ella asistió a uno de mis seminarios de un día durante mis primeros años con EFT. Solamente pasé una hora esbozando los puntos principales de cómo funcionaba esta técnica, y ayudé a algunas personas a superar sus fobias a las alturas (incluyendo a Carolyn), y sus intensos antojos a comer chocolate.

Lo que no sabía era que Carolyn padecía de lupus, una grave enfermedad degenerativa. Yo simplemente estaba demasiado ocupado tratando con mucha gente para darme cuenta de que sus manos y pies estaban hinchados por la enfermedad. De hecho, ella me dijo más tarde que no podía llevar zapatos normales por la hinchazón.

Durante el seminario, enseñé una versión abreviada de lo que estás aprendiendo en este curso. Carolyn decidió estimular los puntos de los meridianos varias veces al día para su condición de lupus y, para su sorpresa, **todos sus síntomas disminuyeron.**

Ella vino a otra presentación mía dos meses después, y me dijo lo que había sucedido. La única cosa que hizo

diferente en sus actividades diarias fue hacer las rondas con EFT. Me enseñó sus manos y pies y dijo que la hinchazón se había ido por completo. También dijo que su nivel energético había subido hasta tal punto que iba a bailar frecuentemente. Esto es algo que antes no podía hacer.

Entonces, ¿quiere decir esto que EFT curará el lupus? No estoy diciendo esto, aunque **es muy difícil hacer caso omiso de lo que pasó.**

Obviamente, EFT la ayudó con sus síntomas. Ofrezco este impresionante ejemplo como evidencia del poder de EFT y te animo a que lo apliques incluso a enfermedades graves. Pero, por favor, por favor, hazlo bajo la supervisión de tu médico.

Como seguimiento, llamé a Carolyn varios meses después para ver cómo le iba con el lupus. Cuando dejó de hacer tapping a diario los síntomas empezaron a aparecer de nuevo. A veces los problemas físicos se van completamente sin hacer más tapping y a veces no. Este es un caso de a veces no.

Lo que es importante reconocer aquí es lo que *sí* sucedió... no lo que no sucedió. Los síntomas graves sin lugar a dudas disminuyeron al equilibrar el sistema energético. No se puede ignorar este hecho.

#### Historial No. 17 – Colitis ulcerativa

Aquí hay otro caso de una enfermedad grave. Dorothy tenía colitis ulcerativa y tomaba medicamentos muy fuertes que tenían muchos efectos secundarios negativos.

La colitis ulcerativa es una enfermedad dolorosa del colon y en el caso de Dorothy, era grave. Cuando sus médicos lo inspeccionaron e informaron, utilizando términos laicos, que su colon se encontraba infectado en un "90%".

Ella trabajó con Adrienne e hizo dos cosas: 1) se volvió vegetariana y 2) empezó a utilizar EFT diariamente para remediar su enfermedad. Empezó a sentirse mucho mejor en las siguientes semanas, y eligió reducir su medicación. (Nota: nunca aconsejamos a nadie que descontinúe sus medicamentos sin consultar a su médico.)

Alrededor de 6 meses después, sus médicos la examinaron de nuevo e informaron que tenía un “10% infectado” aproximadamente. Eso fue hace 3 años, y **desde entonces ella casi no ha tenido problemas**. De hecho, hace un año, dio a luz a un niño.

Ahora, ¿cuál supones que fue la causa de que su enfermedad amainara? ¿Fue la dieta vegetariana... EFT... o las dos? No hay manera de saberlo con certeza. La gente a menudo prueba varios métodos de sanación simultáneamente; por lo tanto, es difícil decir cuál contribuyó más.

Cuando tengas más experiencia con EFT, podrías concluir, como yo he hecho, que siempre debe ser incluida como una de las terapias.

#### Historial No. 18 – Ataque de pánico

En medio de un ataque de pánico, Kerry llamó a Adrienne desde un Hotel en Lago Tahoe. Si los ataques de pánico te resultan familiares, sabrás perfectamente el terror aplastante que traen consigo. La persona que sufre un ataque de pánico a menudo cree que se va a morir.



Tal fue el caso con Kerry. Llamó a Adrienne con el pánico obvio en su voz, e inmediatamente le dio su número de habitación por si necesitaba que alguien la encontrara.

Adrienne la condujo a través de EFT, por teléfono, e hizo que superara la parte más severa de su pánico en tan solo unos minutos. En contraste, los que sufren de esta condición a menudo soportan este miedo intenso durante varias horas. Eliminar lo más severo de un ataque de pánico en cosa de minutos es, en verdad, un alivio muy bien recibido. En el caso de Kerry, se necesitaron otros 20 minutos para bajar los síntomas del todo.

#### Historial No. 19 – Miedo a los ascensores

Elena utilizó EFT para eliminar su miedo a utilizar los ascensores. Se acercó a mí durante un descanso en uno de mis seminarios y me



pidió si yo podría ayudarla con este miedo de toda la vida. Estaba entendiblemente tímida y cautelosa respecto a su petición, al igual que la mayoría de las personas que sufren de miedos intensos como éste. La psicología convencional a menudo requiere que los fóbicos enfrenten su miedo directamente. Típicamente, piden a la persona cargada de miedo que apriete sus dientes y sus puños y suba a ese ascensor. De esta forma, dice la lógica, la persona temerosa se “desensibiliza” o “se acostumbra” al miedo. Para mí, es una práctica bien intencionada pero innecesaria, la cual, comparada con EFT, **crea un dolor injustificable**.

A menudo sirve para asustarles aún más, y les añade otro trauma que superar. Tales prácticas ya no son necesarias.

Ya que EFT es lo que más se acerca a ser indoloro, le mencioné a Elena que no nos acercaríamos a un ascensor hasta que ella **se sintiera totalmente cómoda con ello**.

Así que nos quedamos en el salón del seminario y pasamos 3 o 4 minutos aplicando EFT. Ella dijo que nunca antes se había sentido tan relajada respecto de los ascensores, y que estaba lista para subir en uno.

Afortunadamente, estábamos en un hotel, y a 30 pasos de un ascensor. Normalmente, como precaución, yo habría detenido a Elena antes de subir al elevador y le habría repetido el procedimiento de tapping. En este caso, no tuve la oportunidad, **porque ella entró rápidamente a un ascensor abierto, y empezó a apretar los botones con una obvia actitud de júbilo**.

Entré con ella en el momento en que las puertas se estaban cerrando, y pasamos los próximos 10 minutos en el ascensor. Subimos, bajamos, paramos, continuamos, abrimos las puertas, cerramos las puertas, y probamos su miedo de todas las maneras que pudimos. Ella estuvo relajada... nada de miedo en absoluto... ni siquiera un rastro.

Su miedo de toda la vida desapareció. Una vez más, tuve el privilegio de entregar las llaves a la libertad emocional a alguien... igual que hice para nuestros veteranos de Vietnam y en los otros

historiales a las que me he referido en este curso.

Tú estás de camino a adquirir la misma habilidad.

Para extender tu comprensión sobre EFT, este curso incluye todavía más historiales en los vídeos y audio cintas. A continuación sigue una importante descripción de estos artículos de la 1ª Parte.

# Grabaciones de vídeo en DVD para la 1ª Parte

(Para una búsqueda fácil, todos los vídeos de EFT también están resumidos en el Apéndice)

**Nota importante para quien descarga este manual gratuitamente del internet:** Este manual hace referencia a grabaciones de vídeo y audio que se incluyen en el Curso EFT que es mucho más exhaustivo. Estas grabaciones ya no están disponibles, pero hay un excelente tutorial en <http://www.emofree.com/eft-tutorial/eft-tapping-tutorial.html>. Sin embargo, este manual enseña todo lo básico. Los vídeos y audios no son necesarios a no ser que quieras aumentar tus habilidades más allá de principiante. **Además:** si aún no lo has hecho, por favor suscríbete a nuestro Boletín de Aprendizaje de EFT gratuito (en español) en <http://www.aheft.com/index.php/inscripcion>

**Nota:** Originalmente, había 3 videocintas en la 1ª Parte. Subsecuentemente, se grabaron los vídeos a DVD (lo cual bajó su costo dramáticamente). Hizo falta dividir las videocintas N<sup>os</sup> 1 y 2, ya que eran demasiado largas, en Vídeos 1a, 1b, 2a y 2b. No fue necesario dividir la videocinta N<sup>o</sup> 3. Está grabada en un solo DVD.

## Vídeo 1a

En este Vídeo, Adrienne y yo aumentamos la información de este manual al mostrarte visualmente cada punto que debes estimular, y cómo realizar cada paso de la Receta Básica. **Suponemos, en esta grabación, que ya has leído el manual.**

Es de vital importancia que sigas nuestros pasos, y que repases este segmento hasta que hayas memorizado todo el proceso de un minuto. Una vez memorizado, es tuyo para siempre.

## Vídeo 1b

Ésta es una demostración completa de la Receta Básica con un caballero encantador llamado Dave, en la cual ayudamos a Dave a superar un miedo intenso al agua de toda la vida. Estudia este episodio. Obsérvala varias veces. Es una excelente sesión instructiva porque es una buena ilustración sobre el manejo de aspectos.

## Vídeo 2a

Este vídeo contiene un resumen de los eventos más destacados de un seminario en directo, en donde la teoría en la que está basada EFT es explicada detalladamente. EFT es aplicada a dos grupos de personas sobre el escenario. Un grupo está tratando con los miedos, y el otro con el dolor.

## Vídeo 2b

En este Vídeo te mostramos más historiales de EFT en acción. He aquí los puntos más importantes que vas a ver:

**\*\*Larry:** supera una intensa claustrofobia mientras que pasa por lo que normalmente serían sus circunstancias más intensas, al viajar en el asiento trasero de un coche pequeño en medio del tránsito pesado de San Francisco.

**\*\*Pamela:** Una adicta al chocolate nos asegura que ya no quiere su chocolate.

**\*\*Becci:** Su miedo a las ratas hace que sus manos suden profusamente con sólo pensar en una. Al final de la sesión ella termina con una rata viva que lame sus dedos, y dice, "no puedo creer lo que estoy haciendo, pero sí, lo estoy haciendo".

**\*\*Stephen:** Un niño de 6 años aprende estas técnicas de su padre y deja de morderse las uñas.

**\*\*Adam:** Este caso muestra a mi hijo quién utiliza EFT para mejorar su ejecución en el golf y disminuir 14 golpes de su puntuación de golf.

**\*\*Cheryl:** Ella llega a uno de nuestros talleres y describe cómo usó EFT conmigo para eliminar el miedo a hablar en público.

Nuestra primera sesión tuvo lugar hace más de un año, y desde entonces no ha tenido miedo.

**\*\*Jackie:** Ella tuvo un accidente hace 10 años, el cual la dejó sin poder alzar su brazo más de unos cuantos centímetros sin sufrir un dolor intenso en el hombro. En unos minutos sobre el escenario, ella consigue alivio completo a su problema. Ahora puede alzar su brazo sin dolor. Esta sesión muestra nuestra conversación después del taller, en la cual hablamos acerca de este “milagro”.

**\*\*Cindy:** Al igual que Jackie, Cindy tuvo un accidente hace 3 años y no ha podido alzar su brazo sin dolor. Ha visitado a numerosos médicos y terapeutas sin ningún resultado material. En unos minutos con EFT, ella alza su brazo tan alto como le es posible, sin dolor alguno.

**\*\*Veronica:** Ella empieza con un fuerte deseo de fumar un cigarrillo y entonces utiliza EFT para eliminar esta adicción pero, entonces, experimenta emociones intensas acerca de haber sido violada por su padre. Después de esta sesión (la cual verás en su totalidad) ella supera por completo aquel recuerdo traumático.

**\*\*Norma:** es disléxica y siempre ha necesitado leer las cosas 4 o 5 veces antes de poder entenderlas. Ella supera el problema en minutos y obtiene un nuevo empleo, el cual requiere que ella lea en voz alta a las personas.

### Vídeo 3

Este vídeo se llama '6 días en la AV', y muestra los puntos más importantes de nuestra visita a la Administración de Veteranos en Los Ángeles (California) para ayudar a los veteranos de la guerra de Vietnam que se encuentran emocionalmente discapacitados. Esto representa la máxima prueba para EFT, porque la mayoría de los soldados han estado en terapia durante más de 20 años con limitado o ningún progreso. Observarás cómo se diluye la intensidad en los traumas de algunos veteranos en tan solo unos minutos.

En ninguna otra parte hemos tenido mayor testimonio sobre el poder de estas técnicas que ahora estás aprendiendo.

Menciono este episodio conmovedor en mi “Carta Abierta” al principio de este manual.

### Nota importante

Observa, que a través de los Vídeos 2a, 2b y 3, Adrienne y yo hemos usado varios atajos que hemos aprendido a lo largo de los años. Debido a nuestra extensa formación sabemos cuándo acortar el proceso y siempre lo hacemos en interés de una mayor eficacia. Recuerda, usualmente tratamos con extraños escépticos y a menudo lo hacemos bajo las circunstancias más difíciles... sobre un escenario. Consecuentemente utilizamos atajos (descritos en la 2ª Parte de este curso) siempre que es posible, y rara vez hacemos *toda* la Receta Básica.

Da por seguro, sin embargo, que si hubiéramos tomado el tiempo para realizar el proceso completo que estás aprendiendo en la 1ª Parte de este curso, habríamos logrado los mismos resultados. Nos hubiera llevado unos segundos más en cada ronda... eso es todo.

El propósito principal de estas sesiones es lanzarte dirección a la **experiencia** al mostrarte cómo estas técnicas funcionan en el mundo real... con personas reales... en una amplia variedad de problemas. Estos casos te sacan del aula y te enseñan cómo se aplican estas técnicas, y cómo responde la gente.

Además, en algunos casos, una parte del tapping ha sido editada para que la sesión tenga ‘continuidad’ en el vídeo. Esto permite lucir la experiencia sin tener que soportar la constante repetición del procedimiento que ya has aprendido en otra parte de este curso. En los vídeos 2a, 2b y No. 3 **no** estoy enseñando la Receta Básica. Esto ya lo he explicado, de manera detallada, al principio de este Manual y en el vídeo 1. Los vídeos 2a, 2b y 3 tienen que ver con la **experiencia**.

# Las Audio cintas en DVD para la 1ª Parte

Esto es lo que contienen

Para ampliar aún más tu experiencia con EFT, he incluido varias horas de casos específicos en las audio cintas. Igual que en los vídeos, no vas a escuchar sólo teoría. Se trata de personas reales con problemas reales.

Escucharás a algunas personas superando problemas de toda la vida en unos minutos mientras que otros requieren persistencia. Escucharás a Adrienne y a mí aplicar EFT a algunos graves problemas emocionales, y serás testigo del momento en el que desaparecen allí mismo en la cinta. También escucharás algo relacionado con alivio parcial que no se elimina completamente. En una palabra, estas audio cintas aumentarán tu abanico de experiencia, dándote así una base muy útil para cuando empieces a aplicar EFT.

## Lee estos puntos antes de escucharlas

\*\* Estas audio cintas contienen una serie de sesiones por teléfono realizadas por mi socia, Adrienne Fowles, y por mí. Es una colección de sesiones auténticas, grabadas con una grabadora de escritorio. Mientras la calidad de sonido es ciertamente adecuada, las grabaciones obviamente no fueron hechas en la atmósfera prístina de un estudio de grabación.

\*\*Algunas de estas sesiones son con personas que están realmente haciendo EFT. Al escucharlas, **serás literalmente un “observador” de primera fila mientras las personas aplican estas técnicas a una amplia variedad de problemas emocionales y físicos.** Esto te dará una inestimable idea y ‘sentido’ de lo que puedes esperar cuando apliques EFT en ti mismo y en otros.

\*\*Otras sesiones son con individuos que han usado EFT en el pasado y cuentan sus experiencias desde entonces. **Esto te da un buen sentido de la naturaleza duradera de estas técnicas.**

**\*\*El propósito de estas audio cintas es ampliar tu experiencia de estas técnicas.** No es para enseñar los procesos de tapping. Esto se hace en el manual y el Vídeo 1a. Así pues, igual que en los vídeos 2a, 2b y 3, he editado mucho del proceso de tapping para que puedas enfocarte en las reacciones de la gente y otros detalles involucrados en las técnicas.

**\*\*Estarás escuchando problemas sumamente personales,** y lo estarás haciendo con el permiso de aquellos involucrados. Todos ellos accedieron para que otros (como tú) pudieran beneficiarse de estas maravillosas técnicas. A todos les debemos nuestro profundo agradecimiento.

**\*\*La repetición es muy importante para el aprendizaje.** Por lo tanto, durante estas cintas, me vas a escuchar repetir muchas veces algunos puntos importantes, desde ángulos diferentes. Esto es con el objetivo de integrar conceptos importantes en tu pensamiento.

**\*\*Estas sesiones son para tu educación y no para tu entretenimiento** (aunque algunas de ellas sí son muy entretenidas). Podría haberlas acortado e ir al grano; haberlas editado para hacer un par de puntos rápidos cada vez... y... seguir adelante. Pero eso te habría robado algo del “sentido” y “profundidad” que vas a percibir en estos procesos. Por otra parte, algunas conversaciones se salen fuera del tema y entran en áreas que no son de interés para este curso. Al editar estas audio cintas para tu educación, he mezclado estos dos extremos, siempre yendo hacia la inclusión de tanta información útil como me sea posible.

**\*\*Toma nota que el tapping que escucharás parecerá diferente a lo que este manual te está enseñando. De hecho, no es diferente. Es simplemente más corto y toma una forma algo diferente.**

Tal como mencioné en la sección acerca de los vídeos, Adrienne y yo somos practicantes avanzados de estas técnicas, y las hemos estado haciendo durante muchos años. Por lo tanto, utilizamos algunos de los mismos atajos mencionados anteriormente.

Pero hay *otra* técnica que se utiliza en las cintas.

Adrienne y yo hemos invertido tiempo y dinero para aprender la Tecnología de Voz del Dr. Roger Callahan, en un esfuerzo por determinar mejor los puntos de tapping, la existencia del Reverso Psicológico, etc. Utilizamos esta forma de diagnosis en estas audio cintas para ahorrar tiempo, pero estamos, en todo momento, *utilizando los mismos puntos de estimulación que estás aprendiendo*. Cuando aprendí la Tecnología de Voz por primera vez, pensé que era una importante ayuda para aplicar estos procedimientos. Sin embargo, después de años de experiencia, ya no creo añada ningún valor extra, y he dejado de usarla.

He desarrollado una técnica para diagnosticar más útil, la cual se describe en gran detalle en nuestro paquete de vídeos titulado “EFT – Más Allá de lo Básico” (anteriormente titulado “Pasos para Convertirse en Terapeuta Extraordinario”). Aquellos interesados en esta formación avanzada deben consultar dichos vídeos.

Como mencionaba anteriormente, el diagnosticar va más allá del alcance de este curso. En su lugar enseñamos la Receta Básica (utilizando el concepto de ‘Revisión al 100%’) porque es un sustituto adecuado para la gran mayoría de casos. Tarda unos cuantos segundos más por ronda, y podrías necesitar unas cuantas rondas más (persistencia) para lograr los mismos resultados. De todos modos, estamos hablando de *segundos o minutos* demás (por problema) no semanas o meses.

Pon atención en estas audio cintas, no solamente a lo que dicen las personas sino también a la diferencia de tono en sus voces antes y después de usar EFT. Observa también, que muchas veces las personas emiten un ‘suspiro’ muy relajado después de hacer tapping. Este suspiro es la mejor evidencia de lo que sucede al soltar cargas emocionales.

En algunas audio cintas, escucharás un “pum, pum, pum” en el fondo. Este es el resultado de un mal funcionamiento de mi grabadora, y no es el palpar del corazón de alguien.

Es posible que sientas la tentación de mirar el “Resumen por Sesión” a continuación, y pasar directamente a “tu asunto” en las audio cintas. Supongo que así es la naturaleza humana pero, ***por favor, no hagas caso omiso del resto de estas audio cintas, solamente porque crees que no se aplican a ti por el momento.*** Todos contienen revelaciones muy valiosas, las cuales ampliarán tus habilidades con EFT.

## Resumen sesión por sesión

### 1. Desde Bárbara hasta Paulette

**Bárbara (7 min. 35 seg.):** Alivio de una memoria traumática (golpearse contra un parabrisas), un dolor de cabeza, e insomnio.

**Del (9 min. 45 seg.):** Se sube a un tejado con un teléfono móvil y supera una fobia a las alturas muy severa de toda la vida. Se elimina la fobia con tanto éxito que se fue a practicar paracaidismo. También se rebajaron dolores de cuello y articulaciones.

**Mike (3 min. 28 seg.):** Un graduado en psicología, encuentra este proceso asombroso. Supera un mal de amores (haber terminado con su compañera) muy rápidamente... pero lo encuentra difícil de creer.

**Ingrid (9 min. 23 seg.):** Ha padecido casi continuamente de **síndrome de colon irritable, dolores de cabeza, “ardor en los ojos”**, y **estreñimiento** durante muchos años. Ingrid consigue un alivio sustancial de todos estos problemas y bromea acerca de su estreñimiento hacia el final de la sesión.

**Paulette (4 min. 40 seg.):** Desaparece un **miedo a volar** de toda la vida. Después de EFT, vuela en dos ocasiones sin tener ansiedad en absoluto.

## 2. Desde Buz hasta Bruce

**Buz (9 min. 19 seg.):** Sufre de un caso grave de **Trastorno de Estrés Post-Traumático (TEPT)**. Escucha mientras él cuenta su **recuerdo de guerra** más intenso, como si se hubiese ido de compras.

**Donna (1 min. 35 seg.):** Utiliza EFT para ayudarla con la **vista**.

**Kieve (9 min. 45 seg.):** Pon atención especial a ésta. Kieve aprendió estas técnicas, igual como las estás aprendiendo tú, y las aplicó a 150 personas con resultados asombrosos. Cuenta algunos casos de personas a quienes ha ayudado con **fobias, SPM, migrañas, dolor de cadera, dolor de callos** y otros problemas. Domina estas técnicas y podrás hacer lo mismo.

**Cathy (7 min. 23 seg.):** Esta señora sufrió diariamente de **dolor de espalda** desde un accidente automovilístico hace 24 años... y había pasado por toda clase de método imaginable para aliviar su dolor... sin alivio notable. Cathy nos cuenta cómo amainó por completo después de utilizar estas técnicas de tapping. También mejoró dramáticamente su **ansiedad** e **insomnio** cotidianos.

**Bruce (11 min. 22 seg.):** padece de **esclerosis múltiple** desde hace 7 años y consigue resurgimiento notable de **fuerza en las piernas**. Estaba confinado a una silla de ruedas y se pone de pie durante la sesión. **Consigue recuperar sensación de nuevo en las manos y pies**, y reduce

un **dolor de espalda** y un **trastorno de sueño**.

## 3. Desde Geri hasta Bonnie

**Geri (10 min. 15 seg.):** Esta psicoterapeuta profesional padecía un terrible **miedo a los dentistas**. Resultó tener más miedos de lo que pensaba. Esta sesión nos ayuda a entender que nuestros miedos y otras emociones negativas a veces contienen distintos aspectos.

**Shad (4 min. 43 seg.):** Maneja efectivamente el **estrés cotidiano y la ansiedad** con EFT. También utiliza la técnica para **mejorar su calificación de golf** en más de 10 golpes.

**Margie (3 min. 50 seg.):** Margie reduce a cero su **antojo adictivo al chocolate** en tan solo unos momentos. Ella nos cuenta que ahora le parece que el chocolate ni siquiera sabe bien.

**Mary (12 min. 16 seg.):** Supera lo que ella llama un **miedo global y planetario** y reduce **dolores en la rodilla y espalda**.

**JoAnn (4 min. 11 seg.):** Eliminación rápida de **incomodidad de la garganta y síntomas alérgicos**.

**Bonnie (8 min. 38 seg.):** Trastornos emocionales le impiden **tragar alimentos** con normalidad. En una sesión supera algunas **emociones no-identificadas**, y entonces puede tragar la comida fácilmente.

## 4. Desde Steve hasta Doris

**Steve (13 min. 0 seg.):** sufre de una **enfermedad** poco conocida: **Anemia Hemolítica** y consigue alivio sustancial de la **fatiga, ojos pesados o irritados, dolor de espalda (con espasmos musculares)** y otros numerosos síntomas. También elimina un problema de **enojo** y **pesadillas** asociadas.

**Rachel (3 min. 53 seg.):** Neutraliza la **emoción severa** de recordar un **atentado de asesinato** sobre ella por un novio, y

supera un **problema de respiración** durante el proceso.

**Geoff (11 min. 50 seg.):** ha visitado a 5 psiquiatras en el pasado pero no ha conseguido alivio para su **depresión**. En dos sesiones muy breves con EFT amaina la depresión.

**Karen (6 min. 50 seg.):** Tiene **fatiga** causada por su **insomnio**, por lo que nunca se siente descansada. El alivio llega después de una sesión con EFT.

**Mike (7 min. 50 seg.):** Su caso extremo de **miedo a hablar en público** mejora dramáticamente. Cuenta que habló sin cometer errores en una presentación después de utilizar EFT.

**Doris (1 min. 44 seg.):** Una paciente de **cáncer** cuenta de su alivio emocional al utilizar EFT y lo describe como “tener un cuerpo nuevo”.

## 5. Bonnie

**Bonnie (35 min. 9 seg.):** Mejora dramáticamente su **auto-imagen** con el uso persistente de EFT. Bonnie sufrió numerosos **abusos en la niñez**, y se ha sometido a terapia convencional durante 28 años a un costo de \$50,000 dólares. Obtiene una mejoría incomparable con sus **numerosas memorias traumáticas, dolores de cabeza, vergüenza de su propio cuerpo, sentimientos de ser inadecuada, morderse las uñas, una fobia, ansiedad, insomnio y depresión.**

## 6. Desde Jim hasta Dorothy

**Jim (2 min. 40 seg.):** Su **claustrofobia** por haber permanecido en un armario oscuro desaparece completamente en 5 minutos.

**Patricia (5 min. 11 seg.):** Esta **víctima de violación** va desde un 10 a un 0 con dos aspectos distintos de esta experiencia traumática.

**Juanita (1 min. 57 seg.):** Su **ansiedad** crónica se alivia en tan solo unos momentos.

**Susan (2 min. 12 seg.):** Dolor de una **lesión de espalda** que sufrió en el campo de golf desaparece en menos de un minuto.

**Geri Nicholas (9 min. 28 seg.):** Esta psicoterapeuta profesional aparece por segunda vez en estas cintas. Esta vez, nos hace aun más revelaciones acerca de su uso personal de EFT y cómo lo utiliza para otros.

**Dorothy Tyo (12 min. 1 seg.):** Finalmente, una entrevista fascinante con una hipnoterapeuta profesional quien ha utilizado EFT, tal como tú lo estás aprendiendo, para ayudar a la gente en cuestiones que van del **dolor físico** al **miedo a hablar en público** al **miedo a las arañas**, a **fumar** o al **hipo**.

## EFT 2ª Parte

**NOTA: Esta sección presupone que ya has estudiado EFT 1ª Parte, y has utilizado la Receta Básica persistentemente para tu desarrollo personal.**

Lo que sigue es una parte avanzada de EFT. Aquí nos metemos de lleno en el funcionamiento de la 1ª Parte de EFT y ampliamos nuestras habilidades con esta técnica singular. En esta sección haremos lo siguiente...

Explorar los **impedimentos** que en ocasiones inhiben los beneficios de EFT y aprender cómo resolverlos.

Desmenuzar la Receta Básica y aprender algunos **atajos** para obtener resultados más rápidos.

Exponerte completamente **al arte de EFT** a través de incontables demostraciones en vídeo sobre una amplia variedad de temas.

Hay mucho que ganar en estas partes avanzadas, y es igualmente fascinante como lo que has aprendido hasta ahora. Pero antes de continuar quiero asegurarme de que he establecido una perspectiva vital en cuanto a EFT 1ª Parte. Es decir, la Receta Básica es un dispositivo extraordinariamente poderoso *aún sin los detalles avanzados...* y...

**...si aplicas persistentemente  
la Receta Básica mientras estás  
“sintonizado” a tu problema,  
existe una buena probabilidad  
de que el problema desvanecerá.**

Aunque es importante que conozcas los conceptos avanzados, persistencia con la Receta Básica a menudo completará la labor. La Receta Básica es un regalo y es una condensación de muchos años de experiencia. Por favor, mantenlo en mente mientras amplías tus conocimientos en esta sección.

# Los Impedimentos a la Perfección

Aún en las manos de recién llegados relativamente competentes, la Receta Básica produce resultados efectivos en un 80% de los casos, particularmente cuando se aplica a eventos negativos específicos en la vida de uno. Ésta es una proporción de éxito extraordinaria y pocas, o ninguna, técnica convencional pueden decir lo mismo. Sin embargo, una proporción aún más alta de éxito es posible cuando sabes cómo manejar los impedimentos a la perfección. Existen cuatro impedimentos, los cuales pueden obstaculizar los resultados de la Receta Básica. Son:

1. Aspectos
2. Reverso Psicológico
3. Problema de Respiración de la Clavícula
4. Toxinas Energéticas

## Impedimento No. 1 Aspectos

Incluyo aquí como impedimentos los aspectos aunque no son realmente impedimentos. Son impedimentos *aparentes* porque *parecen* bloquear el progreso.

Cada aspecto es simplemente otra parte del problema al cual uno tiene que dirigirse antes de obtener alivio total. Se maneja con la Receta Básica como si fuera un problema separado (el cual, de alguna forma, lo es). Verás cómo se demuestra esto repetidamente en los numerosos vídeos de EFT 2ª Parte. Si ninguno de los otros impedimentos está obstaculizando, la persistencia a menudo neutralizará los aspectos.

## Impedimento No. 2 Reverso Psicológico

EFT 1ª Parte te presentó la Preparación para tratar con el fenómeno más técnico conocido como Reverso Psicológico (un término acuñado por el Dr. Roger Callahan, pero hecho público por el Dr. John Diamond). Este es un descubrimiento fascinante por sí mismo, y

merece un tratamiento especial en este curso.

### ¿Te has preguntado alguna vez por qué...

**...los atletas sufren bajones?** Esto desafía la lógica normal. No existe ninguna razón física que explique por qué su rendimiento está tan por debajo del promedio. El atleta es la misma persona antes, después y durante el bajón. Pero todos los atletas pasan por esto muchas veces en sus carreras. ¿Por qué?



**...las adicciones son tan difíciles de superar?** A final de cuentas, el adicto usualmente quiere estar libre de sus patrones destructivos. Saben, y a menudo admitirán, que su adicción les está costando su salud, sus relaciones, ¡y hasta su vida! Sin embargo, siguen con ella. ¿Por qué?



**...la depresión ¿es tan difícil de corregir?** Es una de las cuestiones psicológicas más difíciles de manejar. Si uno busca terapia convencional para superar la depresión, normalmente le espera años de procedimientos muy costosos. Y el progreso, si es que lo hay, normalmente es a pasitos de bebé. ¿Por qué?



**...a veces nos auto-saboteamos?** Cuando intentamos, por ejemplo, perder peso o leer más rápido, a menudo conseguimos “ponernos el freno a nosotros mismos”, y regresamos a nuestras “zonas de confort” con poco o ningún progreso. ¿Por qué?



**...a veces se tarda tanto tiempo sanar?** El resfriado persistente que simplemente no se va, la torcedura o hueso roto que tarda un tiempo interminable para sanar, el dolor de cabeza o dolor que persiste y persiste. A veces las cosas no sanan normalmente. ¿Por qué?



**La razón se encuentra en el sistema energético del cuerpo.** Es la verdadera causa de lo que se llama comúnmente el auto-sabotaje. Es la razón por la cual a veces parecemos ser nuestro peor enemigo, y no alcanzamos aquellos “niveles nuevos” que realmente deseamos.

Además de los ejemplos anteriores, también es la razón por la que la gente a menudo trata en vano de ganar más dinero y se quedan cortos en incontables otros proyectos, aunque saben que tiene la habilidad para lograrlos. También es un contribuyente a los bloqueos psicológicos (por ejemplo, el “bloqueo del escritor”) y las limitaciones al aprendizaje (por ejemplo la dislexia).

Antes de este descubrimiento, la aparente inhabilidad de progresar en áreas que obviamente son importantes para ellos, se achacaba a cosas como “falta de fuerza de voluntad”, “poca motivación”, “estar en la luna”, u otras formas de supuestos defectos de carácter. Pero esto no es así. Hay otra causa... y es corregible.

El Reverso Psicológico (RP) es la causa. Es un descubrimiento inmensamente importante y práctico que está haciendo hincapié en varias disciplinas.

Es vital en la psicología, la medicina, adicciones, perder peso e incontables campos de esfuerzo, incluyendo el rendimiento deportivo y comercial. Cuando existe el RP se obtendrá poco o ningún progreso. **Literalmente bloquea** el progreso.

#### **¿Qué es el Reverso Psicológico?**

Todo el mundo lo experimenta. Ocurre cuando el sistema energético en el cuerpo cambia de polaridad y normalmente sucede más allá de tu conciencia.

Normalmente no lo “sientes” cuando sucede. Es literalmente un reverso de polaridad en el sistema energético del cuerpo y es como llevar “las pilas al revés” como ya fue explicado en EFT 1ª Parte.

Es interesante que a menudo toma la forma de lo que los psicólogos llaman “beneficio o pérdida secundaria”. Por ejemplo, la persona que cree conscientemente que quiere perder peso a menudo tendrá un “freno” inconsciente, tal como, *“Si pierdo peso, lo único que va a suceder es que lo voy a recuperar de nuevo, y eso me costará mucho dinero en ropa nueva.”* Esta persona tiene un reverso psicológico que le impide perder peso.

#### **¿Cómo se descubrió el RP?**

El Reverso Psicológico tiene sus raíces en un campo que se conoce como la Kinesiología Aplicada. Una de las herramientas de esta disciplina se conoce como “prueba (o test) muscular”. El paciente extiende su brazo rígidamente a 90° del lado del cuerpo, mientras que el médico presiona para asesorar la fuerza del paciente.

El médico entonces tiene un diálogo con el paciente y hace presión sobre el brazo mientras el paciente dice ciertos enunciados. Si hay un desacuerdo subconsciente con el enunciado, los músculos se debilitan y el brazo baja con facilidad. De otra forma, el brazo permanece fuerte. Esto permite al médico “hablar con el cuerpo” y de esta manera diagnosticar dónde podrían residir los problemas.

El Dr. Roger Callahan estaba utilizando este procedimiento con una señora que quería perder peso. Para tener una perspectiva, he aquí cómo el Dr. Callahan lo explica en su libro titulado, “Cómo los Ejecutivos Superan el Miedo a Hablar en Público y Otras Fobias.”

*“No existe un sólo terapeuta que no haya encontrado un paciente que simplemente no puede ser curado, no importa cuán efectiva sea la terapia normalmente, ni con cuanta diligencia el paciente y el terapeuta se apliquen a la tarea. Esta resistencia al tratamiento es una frustración para los terapeutas, y un sufrimiento para sus pacientes. Se le ha llamado por muchos nombres, tales como:*

el instinto de la muerte, el síndrome del perdedor, conducta auto-derrotista o negatividad. A estos pacientes afectados se les llama por muchos nombres: pacientes recalitrantes, personalidades negativas, individuos auto-destructivos – pero su situación casi siempre es la misma, parecen resistir toda ayuda, no importa el método empleado. Dicen que quieren ser curados -- pero no responden al tratamiento.

En una ocasión cuando trabajaba con una mujer obesa quien decía que quería estar más delgada, encontré este bloqueo negativo. Ella había estado a dieta durante años, con poco éxito. Sin embargo, a pesar de su fracaso en reducir lo que comía, ella insistía en que quería perder peso.

Utilizando la prueba muscular, le pedí que se imaginara delgada, tal como ella decía que quería estar. El resultado me dio un sobresalto. Cuando logró imaginarse sin su exceso de peso, su brazo era débil.

Los dos estábamos sorprendidos. Sin embargo, a pesar de los resultados negativos, ella insistió en que sí quería perder peso.

Entonces, intenté enfocarlo de otra manera. Le pedí que se imaginara 15 kilos más pesada de lo que era. Ahora sí que retuvo la fuerza en el brazo.

Repetí la pregunta aún más directamente. Le hice repetir en voz alta, “Quiero aumentar peso”. Esta vez ella mantuvo fuerte el brazo. Obviamente, había una discrepancia entre lo que decía y lo que la prueba indicaba.

Por curiosidad, hice esta misma prueba con seis clientes más quienes habían estado a dieta durante meses o años, sin éxito. Todos mostraron el mismo patrón. Lo que decían que querían era lo opuesto a lo que mostraban desear cuando comprobé su fuerza muscular utilizando la misma prueba muscular.

Desde luego, ésta no fue la primera vez que yo había encontrado resistencia al tratamiento. Pero ahora tenía una herramienta con la cual podía identificarla y posiblemente superarla. Para que el nombre de esta condición fuese también una descripción de la misma, la llamé Reverso Psicológico.

... A partir de ese momento empecé a hacer la prueba con todos mis clientes con respecto a sus problemas principales, (por ejemplo, ‘Quiero superar mis ataques de ansiedad’, ‘Quiero tener una mejor relación con mi esposa/ esposo/ amante,’ ‘Quiero superar mi frigidez/ impotencia/ eyaculación prematura,’ o ‘Quiero ser un actor/ cantante/ músico/ compositor de éxito o magnífico,’ etc.) En cada caso, le pedí al paciente que formulara un enunciado opuesto, (por ejemplo, ‘No quiero superar mis ataques de ansiedad,’ etc.). Y en cada ocasión lo valoré utilizando la prueba del brazo.

Los resultados de estas pruebas me dejaron boquiabierto. Me disgustó descubrir que un gran número de mis clientes se debilitaban cuando pensaban en sanarse y tenían mucha más fuerza cuando pensaban en empeorar.

No me extraña que la psicoterapia resulte tan difícil...”

**¿Qué causa el RP?** La causa principal la constituyen los pensamientos negativos. Incluso los pensadores más positivos de entre nosotros llevan pensamientos subconscientes negativos y auto-derrotistas. RP es el resultado usual. Como regla general, en cuanto más dominante sea esta forma de pensar, más propensos somos a sufrir el Reverso Psicológico.

Con algunas personas es un fenómeno omni-presente. Les frena en prácticamente cualquier situación en que se encuentran. Normalmente les puedes reconocer porque nada parece irles bien. Se quejan mucho y se consideran una víctima del mundo. Se dice de personas con este tipo de reverso ‘global’ que tienen reverso psicológico masivo.

El RP es también un compañero crónico de aquellos que sufren de depresión. La depresión, los pensamientos negativos y el RP viven en la misma casa.

Ruego entiendas que el RP no es un defecto de carácter. Estas personas, inconscientemente, sufren de un reverso crónico de la polaridad eléctrica en el cuerpo. Su sistema energético literalmente trabaja en contra suya. Como

resultado, se encuentran bloqueados en casi todo cuanto hacen. No es que el mundo esté en contra de ellos... es su propio sistema energético. Sus pilas están insertadas al revés.

La mayoría de las personas saben, al menos intuitivamente, que los pensamientos negativos bloquean su progreso. Por eso hay tantos libros y seminarios acerca del pensamiento positivo. Sin embargo, hasta ahora, nadie ha podido explicar cómo el pensamiento negativo crea estos bloqueos, mucho menos proporcionar una manera de corregirlos.

Con la mayoría de las personas, el RP se presenta en áreas específicas. Una persona puede funcionar muy bien en muchas áreas de su vida, pero dejar el cigarrillo, por ejemplo, parece estar fuera de su alcance. Puede ser que conscientemente lo quiera dejar y es muy sincera en quererlo dejar. De hecho puede dejar el hábito un rato. Pero finalmente, si tiene RP, sabotea sus propios esfuerzos y empieza a fumar de nuevo. No es débil. Tiene RP.

La energía en nuestros cuerpos debe fluir correctamente si queremos alcanzar todo nuestro potencial. El Reverso Psicológico es una de las causas principales de trastornos en el sistema energético.

También se puede corregir el RP y la corrección, que llamamos en EFT la "Preparación", solamente tarda unos cuantos segundos en hacer. Este proceso se describe en gran detalle como parte de la Receta Básica.

El RP puede existir en cualquier empeño humano. Hay literalmente miles de posibilidades. Con el fin de dar una muestra, he aquí unos pocos ejemplos.

### **Algunos Ejemplos de Reverso Psicológico**

**Dificultades en el Aprendizaje.** El bloqueo de escritor y la mayoría de las dificultades de aprendizaje a menudo son el resultado directo de un RP. Un estudiante, por ejemplo, puede tener éxito en todas las materias excepto una (por ejemplo, la química), y las probabilidades

son altas de que exista un RP asociado a la materia que le da problemas.

Los estudiantes no saben que tienen reverso psicológico porque, hasta ahora, ni siquiera sabían que existía ese fenómeno.

Sin embargo, tienden a dar razones por su 'ineptitud'. Quizás dicen, "Yo simplemente no sirvo para la química," o "No puedo concentrarme en ella," o "La odio".



Por lo general estas razones son incorrectas. La verdadera razón normalmente es el RP. Cuando piensan en la materia que no pueden aprender, su polaridad se revierte, y el rendimiento sufre como consecuencia. Corrige el RP y los resultados normalmente mejorarán.

Algunos estudiantes tienen un RP en relación a la escuela en general. Este es un importante contribuyente a las malas calificaciones y a menudo se ignora. Se considera que los estudiantes son "lentos" o "discapacitados en el aprendizaje". ¡Vaya etiqueta con la que cargar por la vida innecesariamente!

**La salud.** El RP está casi siempre presente en las enfermedades degenerativas tales como cáncer, SIDA, esclerosis múltiple, fibromialgia, lupus, artritis, diabetes, etc. Desde el punto de vista de EFT, éste es uno de los principales impedimentos para la sanación. Me imagino que, con el tiempo, las disciplinas médicas occidentales reconocerán este hecho e integrarán el RP a sus otras técnicas.

Corregir el reverso (enfocando la Preparación a una dolencia específica) parece permitir que los procesos curativos naturales del cuerpo funcionen con mayor fluidez. Esto tiene sentido cuando consideras la importancia que tiene el flujo correcto de energía a través del cuerpo. Parece que los huesos rotos sanan con más rapidez cuando "tus pilas están instaladas correctamente", y las dolencias físicas de muchos tipos progresan mejor.

Los médicos, acupunturistas, quiroprácticos, y otros profesionales de la salud cuyos pacientes no progresan de manera satisfactoria, podrían desear enseñar a sus pacientes a corregir el

reverso psicológico. Quizás liberaría más energía curativa y aceleraría la recuperación.

**Atletismo.** Es probable que las personas sufran de RP cuando están frustradas en algún área en desarrollo de su vida. Los atletas son un buen ejemplo.

El gran jugador de baloncesto que es terrible a la hora de hacer un tiro libre seguramente tiene un reverso psicológico respecto a los tiros libres. Es muy probable que al corregir el reverso su rendimiento mejorará dramáticamente.



Lo mismo sucede con jugadores de fútbol, los de salto de altura, bateadores de béisbol, y atletas de todo tipo. Los managers y entrenadores de equipos deportivos profesionales podrían utilizar este concepto tan fácil de manera espectacular.

**Dislexia.** Si lo consideras, la dislexia es un ejemplo clásico de reverso psicológico. De hecho, el reverso es su síntoma principal. Entre otras cosas, las personas trasponen los números y las letras y por lo tanto tienen dificultades para aprender.

Annie se acercó a mí después de uno de mis seminarios y me preguntó si la podría ayudar con la dislexia con la cual había vivido desde la niñez. Ella tenía 49 años. Me dijo que no podía apuntar números telefónicos correctamente. “Consigo los 3 primeros números bien,” ella dijo, “pero confundo los últimos 4”.

Entonces uno a uno le pedí que apuntara 10 números telefónicos que se me ocurrieron. Seguro. Los 10 estaban mal escritos.

Le ayudé a corregir su RP y entonces le di 10 números más. Esta vez acertó 9 de ellos sin error... y sin esfuerzo.

No quiero dejar una impresión equivocada. Puede ser que no hayamos eliminado su dislexia totalmente. Lo que sucedió es que eliminamos su Reverso Psicológico temporalmente y al haberse ido, ella rindió de manera normal. Éste es un ejemplo impresionante del poder de RP. En el caso de la dislexia, el RP probablemente reaparecerá con el tiempo, y con ello volverá la disfunción. Annie

tiene más trabajo que hacer. Pero sin una comprensión del RP, su progreso probablemente será muy lento, si de hecho, hay progreso alguno.

**El RP bloquea el progreso.** De importancia particular con EFT es que... **cuando el RP está presente, el proceso de tapping no funcionará.** Recuerda, el RP literalmente bloquea el progreso, y esto es igualmente verdad con EFT que con cualquier otra técnica.

Tengo muchos amigos psicoterapeutas y todos ellos tienen numerosos clientes que simplemente no responden, incluso a las mejores técnicas. Hasta que aprendieron acerca del RP, este bloqueo era un misterio para ellos.

Después de años de experiencia con EFT, sabemos ahora con qué frecuencia se presenta el RP. El RP está presente en alrededor de un 40% de los problemas que la gente trata con EFT. Con ciertos problemas, sin embargo, el RP casi siempre está bloqueando el progreso. La depresión, las adicciones y las enfermedades degenerativas son los ejemplos principales. Para la mayoría de los problemas, sin embargo, el RP puede estar o puede no estar presente en un determinado individuo. Por ejemplo, una persona puede tener RP al tratar de aliviar el asma y otra no.

¿Cómo puedes saber si estás experimentando RP? No lo sabrás. Es por eso que la Receta Básica incluye una corrección automática para ello (la Preparación). Esto tarda sólo unos segundos y no hace daño corregirlo *aun si no está presente*. Así pues, si no se corrige el RP, tu porcentaje de éxito con estos métodos sufrirá dramáticamente.

Es por eso que la corrección para el RP está integrada en la Receta Básica.

### **Impedimento No. 3 Problema de Respiración de la Clavícula**

En algunos pocos casos... tal vez un 5%... ocurre una rara forma de desorganización energética en el cuerpo que impide el progreso de la Receta Básica. Sus detalles van mucho más allá del alcance de este curso, pero *sí puedo*

enseñarte cómo corregirlo. Lo llamo el Problema de Respiración de la Clavícula, no porque algo ande mal con la clavícula o la respiración. Más bien, se llama así por su forma de corregirlo... el Ejercicio de Respiración de la Clavícula.

Esta corrección fue desarrollada por el Dr. Callahan y sólo se necesita "añadir" en casos en que la persistencia con la Receta Básica no esté dando resultados. Se necesita alrededor de 2 minutos para realizarla y puede despejar el camino para la operación normal de una Receta Básica, que de otra manera ha sido bloqueada.

Aunque la describo a continuación verbalmente, te recomiendo consultes los vídeos de EFT 2ª Parte para una demostración en directo.

### **Ejercicio de Respiración de la Clavícula**

Aunque puedes empezar con cualquier mano, voy a suponer que estás empezando con la derecha. Mantén los codos y brazos separados del cuerpo para que lo único que toque sean las puntas de los dedos y los nudillos, tal como se describe.

Se colocan dos dedos de la mano derecha sobre el Punto de Clavícula derecha. Con dos dedos de la mano izquierda, golpeteas en el Punto Gama de manera continua mientras realizas los siguientes 5 ejercicios de respiración:

- \*\* Inhala completamente y aguanta durante 7 golpeteos.
- \*\* Exhala la mitad del aire y aguanta durante 7 golpeteos.
- \*\* Exhala completamente y aguanta durante 7 golpeteos.
- \*\* Inhala hasta la mitad y aguanta durante 7 golpeteos.
- \*\* Ahora respira normalmente durante 7 golpeteos.

Coloca los dos dedos de la mano derecha sobre el Punto de Clavícula *izquierdo* y mientras golpeteas en el Punto Gama de manera continua realiza los 5 ejercicios de respiración.

Dobla los dedos de la mano derecha de tal forma que el segundo nudillo sea

prominente. Entonces coloca los nudillos sobre el Punto de Clavícula derecha y golpetea el Punto Gama continuamente mientras haces los 5 ejercicios de respiración. Repite colocando los nudillos de la mano derecha sobre el Punto de Clavícula izquierdo.

Ya has hecho la mitad. Se termina el Ejercicio de Respiración de la Clavícula al repetir todo el procedimiento, utilizando las puntas de los dedos y los nudillos de la mano *izquierda*. Golpeteas el Punto Gama con las puntas de los dedos de la mano *derecha*, por supuesto.

**¿Cómo se utiliza el Ejercicio de Respiración de la Clavícula?** Primero, presupone que no lo necesitas y procede de manera usual con la Receta Básica. Es un supuesto lógico, porque este problema no bloquea EFT para muchas personas.

Pero si has usado la Receta Básica persistentemente, y tus resultados o son lentos o inexistentes, entonces empieza cada ronda con el ejercicio de Respiración de la Clavícula. Podrías encontrar que "despeja el camino", y consigues un alivio dramático.

### **Impedimento No. 4 Toxinas Energéticas**

Vivimos en una alcantarilla.

Abrí una nueva barra de jabón esta mañana, y leí la etiqueta. Contiene 8 sustancias químicas que desconozco. Todos cubren mi cuerpo cuando me ducho.

Mi crema de afeitar tiene 7 tales ingredientes, y mi loción para las manos tiene 13. Estos también cubren mi cuerpo.

Mi pasta dentífrica no tiene lista de ingredientes, pero estoy seguro que tiene varias sustancias que ningún médico me aconsejaría ingerir. Sin embargo, se filtra por mi sistema a través de las membranas sensibles en mi boca.

Luego, está el desodorante para las axilas, el cual tiene 9 sustancias desconocidas. Y, si fuera mujer, estaría expuesta a varios cosméticos. Delineador para ojos y barra de labios, por nombrar solamente dos.



Me pregunto cuántas sustancias químicas perjudiciales se meten en nuestros cuerpos a través de productos como cremas faciales, laca para el cabello, agua de colonia, perfume, champú y suavizante para el cabello. Es una lista intimidante, y hasta ahora... **ni siquiera hemos salido del cuarto de baño.**

El agua que sale de los grifos también contiene otra lista de sustancias tóxicas. Sin embargo nos bañamos con ella, cocinamos con ella y hacemos nuestro café matinal con ella.

Los residuos químicos del detergente que utilizamos diariamente para hacer la colada están en contacto con nuestro cuerpo todo el día. Dormimos entre sábanas que llevan estos mismos residuos.

Hay ambientadores y desodorantes químicos en nuestros hogares y oficinas que huelen bien, pero lo hacen a costa de llenar nuestros pulmones con sustancias extrañas.

Comemos palomitas rancias en las salas cinematográficas, que están llenas de sal. Bebemos “refrescos” que no son otra cosa que cócteles químicos. Consumimos cantidades masivas de azúcar refinada. Nuestros alimentos están cargados con una lista de colorantes, conservantes y pesticidas que podrían competir en tamaño con una pequeña guía de teléfonos.

Ingerimos alcohol, nicotina, aspirina, antihistamínicos y un sinfín de drogas. Respiramos el humo de nuestros coches, chimeneas industriales y el aislante en nuestros hogares. En una palabra, nos enfrentamos a un ejército de intrusos químicos 24 horas al día.

Como dije, vivimos en una alcantarilla.

### Otro tipo de “alergia”

Nuestros cuerpos han sido diseñados para protegernos de los efectos de las toxinas y, dado las circunstancias, hacen un trabajo admirable. Pero, ¡ya basta! Tarde o temprano, este ataque tiene efectos que se manifiestan en nuestra salud.

Las alergias son una de las reacciones más comunes que tenemos a todas estas

sustancias tóxicas. Llagas, irritaciones y un sinfín de problemas con los senos nasales son algunos de los síntomas de alergias que padecemos. Es decir, estas toxinas causan reacciones químicas en nuestros cuerpos, las cuales, a su vez, causan nuestros síntomas de irritación.

### Una “alergia” del sistema energético

Pero hay otro tipo de alergia que hace falta introducir aquí. No irrita a nuestra química interna, por lo tanto, no cabe dentro de la definición clásica de una alergia. Más bien, es *como* una alergia que *irrita nuestro sistema energético*. Por falta de un término mejor, las llamamos “toxinas energéticas”.

### Maneras para evitar toxinas energéticas

Si has probado EFT repetidamente con poco o ningún éxito, y has tratado exhaustivamente a todos los aspectos de los eventos específicos que pueden subyacer al problema, entonces, un posible culpable es alguna forma de toxina energética, la cual irrita el sistema energético y, por lo tanto, compite con estos procedimientos. No es porque EFT no funcione, al contrario, funciona maravillosamente, siempre y cuando se dé el ambiente correcto.

Hay varias maneras de evitar los efectos causados por las toxinas energéticas, aun cuando no sabes cuál te puede estar afectando. A continuación doy una lista:

**Método No. 1 para evitar toxinas energéticas** – Muévete de donde estás. A veces hay algo en tu ambiente inmediato que está causando el problema. Podría ser un dispositivo electrónico como un ordenador o televisor, o pueden ser gases de una planta, una alfombra o el sistema de ventilación. Tal vez tienes alguna sensibilidad a la silla en la cual estás sentado, o tal vez la habitación que estás ocupando ha sido pintada recientemente.

Así pues... el simple acto físico de cambiar de sitio puede alejarte algún



artículo ofensivo. Puedes ponerte de pie e irte a alguna otra parte de la habitación. Si esto no trae resultado, ve a otra habitación o sal fuera de la casa.

Ya que EFT tarda tan poco tiempo en ejecutar, puedes moverte hacia diferentes lugares y probar. Si el hecho de cambiar de lugar te brinda buenos resultados, entonces ten por seguro que te has alejado de alguna toxina que afecta tu sistema energético. Si después de hacer lo anterior todavía no tienes suerte, usa el...

**Método No. 2 para evitar toxinas energéticas** – Quítate la ropa y toma una ducha o baño concienzudo sin jabón. La ropa que llevamos lleva sustancias que pueden interferir con el sistema energético. Las telas mismas pueden causar sensibilidad, así como las muchas sustancias químicas con las cuales se fabrican. Las sustancias químicas utilizadas por lavanderías y tintorerías, así como los residuos del detergente para la ropa también pueden irritar el sistema energético.



Puedes llevar residuos sobre el cuerpo de numerosas otras sustancias. Perfume, crema de afeitar, jabón, cosméticos, laca para el cabello, champú, suavizante, etc. Mi experiencia me ha enseñado que a veces hasta una diminuta cantidad de una sustancia tóxica es suficiente para causar un problema.

*Te ruego tengas en cuenta que una sustancia que es tóxica para tu sistema energético puede no serlo para el sistema energético de otro. Las toxinas energéticas tienen efectos muy individualizados.*

Así pues, en caso de que alguna de estas sustancias afecta tu progreso, necesitarás tomar un baño o una ducha y frotar vigorosamente con una toallita libre de jabón.

Asegúrate de incluir áreas sensibles tales como las axilas y los genitales. Se diligente alrededor de las áreas donde puedas haber aplicado perfume o cosméticos. Enjuaga bien el cabello. No utilices jabón ni champú en el proceso porque puede dejar sus propios residuos.

Esto normalmente eliminará las sustancias químicas del cuerpo.

Entonces, empieza de nuevo con EFT. Pero esta vez... hazlo desnudo.

Ya sé que esto suena un poco extraño pero a menudo funciona. De esta manera, las sustancias químicas son eliminadas del cuerpo y minimizas la probabilidad de que interfieran con el sistema energético. Asegúrate de permanecer de pie, para evitar contacto con sillas, camas u otras sustancias posiblemente ofensivas. Estarás descalzo, por supuesto, y sería preferible sobre un suelo de madera o una tabla o pedazo de plástico. De esta manera, evitarás tener contacto con tu alfombra y cualquier sustancia química que pueda llevar.

Si este procedimiento da resultados con EFT, entonces sabrás que había una toxina energética impidiéndote. Sin embargo, si no obtienes ningún progreso a pesar del esfuerzo, utiliza el...

**Método No. 3 para evitar toxinas energéticas** – Espera uno o dos días. Si los métodos 1 y 2 no te dan el resultado que buscas entonces es probable que las toxinas energéticas no estén sobre ti. Probablemente están dentro de ti.



Esto quiere decir que las toxinas fueron ingeridas. O las comiste o las bebiste. Si esperas uno o dos días, permitirás que las toxinas ingeridas sean eliminadas. Y, una vez eliminadas, no están presente haciéndoles la competición a estas técnicas.

Sin embargo, si la toxina ingerida es algo que consumes habitualmente, tu sistema tendrá, en el mejor de los casos, pequeñas ventanas de tiempo dentro de las cuales EFT puede ser administrado con éxito. Si, por ejemplo, el café es una toxina energética para ti, entonces tu consumo cotidiano minimiza la oportunidad para que EFT funcione. Está obligado a competir con un enemigo omnipresente dentro de ti.

A menudo somos adictos a las cosas que consumimos habitualmente, y el dejarlas presenta un problema. EFT

proporciona una valiosa ayuda para aquellos que quieren superar sus ansias adictivas. Esto lo trato en otra parte de este curso.

Esto nos trae a un punto interesante. Las toxinas energéticas no siempre son las cosas que se conocen comúnmente como “malas” para ti. Las patatas fritas, por ejemplo, no están en la lista de “alimentos saludables” de casi ningún nutricionista del país. Pero eso no quiere decir que interfieren con tu sistema energético. Al contrario, a menudo encuentro que las patatas fritas no son un estorbo para estas técnicas. Aun así no es aconsejable comerlas, por supuesto. Por otra parte, alimentos saludables según otros criterios pueden ser muy molestos para el sistema energético.

Como regla general, aquello que consumes en cantidad tenderá a ser una toxina energética para ti. Esto es verdad aún para los alimentos más saludables... incluso la lechuga. La lechuga, como todas las demás plantas, desarrolla sus propias toxinas internas para combatir a los predadores. Es una forma natural de auto-conservación. Ingerimos estas toxinas, por supuesto, cuando comemos a la planta anfitriona. Normalmente, nuestros cuerpos manejan estas toxinas con facilidad. Pero si comemos mucha lechuga, entonces empezamos a sobrecargar nuestros sistemas con esas “toxinas de lechuga.” Esas toxinas entonces se vuelven molestas al cuerpo y, en particular, pueden irritar al sistema energético del cuerpo.

Esto es cierto para las patatas, guisantes, ciruelas o cualquier otro alimento que consumimos. En una palabra, los alimentos que comemos en exceso se convierten en candidatos a transformarse en toxinas energéticas. Sería aconsejable reducir su consumo. Mientras que virtualmente cualquier cosa podría ser tóxica a tu sistema energético, hay algunas cosas que aparecen con más frecuencia. Pueden o no ser toxinas para ti, pero *sí* son comunes. He aquí una lista:

Perfume	Lácteos	Azúcar Refinado
Hierbas	Café	Nicotina
Trigo	Té	Alcohol
Maíz	Cafeína	Pimienta Negra

Y ¿cómo vas a saber qué alimentos pueden ser lo suficientemente irritantes al sistema energético para impedir que la Receta Básica funcione? No lo sabrás. Pero si eliminas de tu consumo diario todas las sustancias arriba mencionadas durante una semana, existe la posibilidad de que la Receta Básica empezará a tener efectos maravillosos. Si esto no tiene el efecto deseado, pregúntate intuitivamente cuál podría ser. Tu intuición a menudo es precisa.

Todo el mundo experimenta toxinas, pero esto no quiere decir que van a interferir con estas técnicas. *Por otra parte, a la mayoría de gente las toxinas energéticas no causan suficientes molestias como para interferir con estas maravillosas técnicas.*

En cambio, debemos ser conscientes de que algunos padecimientos son causados por sustancias alérgicas u otras formas de contaminación. Esto es simplemente sentido común. Sin embargo, a menudo podemos aliviar los síntomas aunque su causa reside en el medio ambiente. De hecho, podemos a veces colapsar la reacción alérgica misma al usar EFT. Por ejemplo...

Aunque soy sensible al trigo...  
Aunque soy alérgico a mi gato...  
Aunque mi jabón me irrita la piel...  
Y así sucesivamente.

He visto muchos casos en los que las reacciones alérgicas desaparecen completamente con el uso de EFT. Esto no es siempre el caso, pero desde luego vale la pena intentarlo.

Permíteme mencionar que, en algunos casos, el simple hecho de eliminar alguna sustancia de la dieta o del medio ambiente puede proporcionar resultados sanadores dramáticos. Por ejemplo, una amiga mía tuvo ataques de depresión durante muchos años. Tomó Prozac y todas las drogas que le recetaron, y no obtuvo ningún alivio real... solamente un enmascaramiento temporal del problema. Finalmente descubrió que era sensible al trigo y, al eliminar el trigo de su dieta, la depresión desapareció completamente.

Ninguna pastilla, nada de EFT, ni otra cosa. Solamente el hecho de eliminar el trigo de su dieta.

### **El Valor de la Persistencia**

Al comienzo de EFT 2ª Parte puse el siguiente recordatorio:

**... si aplicas la Receta Básica persistentemente mientras estás “sintonizado” a tu problema, existe una buena probabilidad de que el problema se desvanecerá.**

La persistencia en sí puede servir para esquivar muchos de estos impedimentos. Con persistencia, aplicarás la Receta Básica a diferentes horas del día... en casa y al aire libre... en la oficina... con ropas diferentes y con comidas diferentes. Esto quiere decir que tu ambiente tóxico estará cambiando constantemente, y probablemente encontrarás una o más ventanas de tiempo en las que las toxinas energéticas (suponiendo que éstas representan un problema para ti) no impiden tu progreso.

Por otra parte, el Problema de Respiración de la Clavícula *no* está presente constantemente. Viene y se va, y la persistencia probablemente encontrará una ventana de tiempo en la que el Ejercicio de Respiración de la Clavícula no es necesario (suponiendo que hubiera sido necesario en primer lugar).

Además, con persistencia, estarás realizando la Preparación repetidamente y tratando Aspectos, por lo que rutinariamente manejas la mayoría de los problemas presentados por estos fenómenos. Lo que deseo recalcar aquí es que... **la persistencia recompensa.**

Aplica La Recta Básica diligente y persistentemente a cualquier problema que te interese, y probablemente elevarás tu porcentaje de éxito sin tener que preocuparte por los tecnicismos de estos impedimentos. Tu promedio de éxito será aun más alto si aplicas EFT a todos los eventos específicos en tu vida que pudieran contribuir al problema que estás tratando.

# Atajos

Ya que sólo se tarda un minuto en hacer la Receta Básica, podrías preguntarte por qué introduzco la idea de un atajo. A fin de cuentas, ¿hasta qué punto necesitas reducir lo que sólo tarda un minuto?

Aunque es posible saltar esta sección totalmente, y aun así ser muy eficaz con EFT, el hecho de explorar los atajos te da dos ventajas:

1. Puedes **aumentar tu comprensión** de la Receta Básica porque la mayoría de los atajos tratan con despedazar el proceso y detallar las partes individuales.
2. **Terapeutas, médicos** y aquellos que se dedican a ayudar a la gente apreciarán el ahorro de tiempo involucrado. A menudo puedes utilizar una versión de 15 o 20 segundos de la Receta Básica, y este ahorro de tiempo realmente es una ventaja si estás tratando con muchos pacientes.

Empecemos volviendo a la Receta Básica. Ésta toma la forma de...

## La Preparación Secuencia 9 Gama Secuencia

Si podemos eliminar algunos de estos pasos o hacerlos más cortos, obviamente, ahorramos tiempo.

### Acortar la Secuencia

La Secuencia es la parte principal de la Receta Básica. Es el principal contribuyente al derrumbe de esos bloqueos emocionales después de que la Preparación ha hecho su trabajo. Pero, mientras no la podemos eliminar, por lo general *sí podemos* acortarla.

Resulta que los meridianos energéticos que circulan a través del cuerpo están todos interconectados y a través de la experiencia parece ser que al hacer *tapping* sobre un meridiano a menudo afecta a otro. Por lo tanto, a través de

'prueba y error', he descubierto que el hacer *tapping* sobre menos meridianos usualmente me dará los resultados esperados. Empiezo con **Ce** (Principio de la **Ceja**), y me detengo en **BB** (**Bajo el Brazo**). Continuar con el *tapping* sobre los puntos de los dedos y la mano por lo general no es necesario.

Me verás hacer esto repetidamente en los vídeos. Rara vez hago la secuencia completa. Para mayor claridad, la versión corta de la Secuencia es como sigue:

**Ce** = Principio de la **Ceja**.  
**LO** = Lado del **Ojo** (Rabillo del ojo)  
**BO** = **Bajo el Ojo** (Sobre el pómulo)  
**BN** = **Bajo la Nariz**  
**BL** = **Bajo los Labios**  
**CI** = **Clavícula**  
**BB** = **Bajo el Brazo**

### Eliminando la Preparación

Recuerda que el Reverso Psicológico casi siempre está presente en la depresión, adicciones, y enfermedades degenerativas y, por lo tanto, casi siempre es necesario realizar la Preparación en estos casos.

Pero en otros casos, el RP solamente aparece alrededor del 40% del tiempo. Esto deja un obvio 60%, en donde la Preparación no es necesaria. ¿Nos atrevemos a eliminarla y arriesgar un fracaso en el 40% en donde el RP está presente?

Claro que sí. Hay una manera para hacerlo. Sin embargo, usualmente incluyo la Preparación de manera rutinaria porque hacerlo solamente toma unos cuantos segundos. Pero si elijo omitir la Preparación, hay un procedimiento que me permite saber rápidamente si necesito regresar y hacerlo.

Empiezo con la Secuencia (la versión corta que solamente me lleva 10 segundos) y entonces me detengo para verificar si hemos obtenido algo de progreso. Pregunto a la persona si su intensidad ha disminuido del número original, digamos, un 8. *Si dice que sí,*

*entonces sé que la Preparación no fue necesaria, y sigo con la Receta Básica.*

¿Cómo es que sé que la Preparación no fue necesaria? Sencillo. Sé que el RP impide por completo el progreso y, si hubo progreso como en este ejemplo, el RP no pudo estar presente. Pero, en cambio, si no se obtuvo ningún progreso, entonces debo sospechar que el RP estaba presente y debo empezar la Receta Básica de nuevo... esta vez, empezando con la Preparación.

Con experiencia y pericia, encontrarás que algunas personas tienen poco o nada de RP. Es agradable descubrir esto porque puedes pasar a través de sus cuestiones o problemas con una velocidad increíble.

Eliminando el Procedimiento de 9 Gama

El procedimiento de 9 Gama no siempre es necesario tampoco. De hecho, sabemos que sólo es necesario en un 30% de casos. También, a veces, puede ser eliminado. A menudo lo elimino simplemente porque en un 70% de casos es inútil. Si no logro el progreso que quiero, siempre lo puedo incluir de nuevo. Si resultó ser necesario, progresaremos.

Barrido Ocular

Este es un atajo útil cuando has logrado disminuir la intensidad del problema a un nivel bajo, digamos 1 o 2 en una escala de 0 a 10. Sólo tarda 6 segundos en hacer y, cuando funciona, te llevará a cero sin tener que hacer otra ronda de la Receta Básica.

Para realizarla, simplemente estimula el Punto Gama continuamente (mientras sostienes la cara al frente, sin mover la cabeza) y tomas 6 segundos para mover tus ojos lentamente desde el suelo hasta el techo. Repite la frase recordatoria mientras lo haces.

Tendrás oportunidad de ver este proceso en los vídeos. Adrienne te enseña cómo hacerlo en la versión corta del primer Vídeo en la serie de vídeos de la 2ª Parte.

El Arte de Utilizar Atajos

Debido a que se utiliza un poco de arte, resulta difícil escribir cómo podemos utilizar atajos en situaciones reales. Esa es una de las razones por las que he incluido numerosas demostraciones en los vídeos del curso. Me verás utilizar estos atajos y con cada demostración podrás tener una idea de cómo proceder. La experiencia es el mejor maestro en el uso de atajos. Esta sección simplemente te da a conocer los fundamentos.

**Sin embargo, recuerda que la Receta Básica solamente lleva un minuto para realizar. Realmente no necesitas utilizar atajos. Lo que sucede es que son más rápidos y más convenientes, eso es todo.**

# Las Grabaciones en DVD para la 2ª Parte

(Para una búsqueda fácil, todas las grabaciones EFT en vídeo y audio están resumidas en el Apéndice)

**Nota importante para quien descarga este manual gratuitamente del internet:** Este manual hace referencia a grabaciones de vídeo y audio que se incluyen en el Curso EFT que es mucho más exhaustivo. Estas grabaciones ya no están disponibles, pero hay un excelente tutorial en <http://www.emofree.com/eft-tutorial/eft-tapping-tutorial.html>. Sin embargo, este manual enseña todo lo básico. Los vídeos y audios no son necesarios, a no ser que quieras aumentar tus habilidades más allá de principiante. **Además:** si aún no lo has hecho, por favor suscríbete a nuestro Boletín de Aprendizaje de EFT gratuito (en español) en <http://www.aheft.com/index.php/inscripcion>

## Vídeo 1 – Resumen

Este Vídeo es un puente entre la 1ª Parte y la 2ª Parte, en donde recapitulamos la 1ª Parte y repasamos muchos de los conceptos nuevos incluidos en el manual de la 2ª Parte. Aquí hablamos de los impedimentos a la perfección, los atajos y la metáfora del bosque y los árboles.

## Vídeo 2 – Ejemplos de la Audiencia

El resto de estos vídeos contienen una combinación condensada de dos seminarios de 3 días. Este Vídeo empieza al inicio de estos seminarios y explora una amplia variedad de cuestiones, tanto emocionales como físicas, y da una perspectiva valiosa del poder y del alcance de EFT. Discute asuntos como **el miedo a hablar en público, agorafobia, ansiedad, migraña, dolor físico, miedo a volar, depresión, fibromialgia e hipertensión.**

También incluye una discusión sobre la Premisa Fundamental y algunas demostraciones importantes de Reverso Psicológico. Estas últimas demostraciones son críticas para tu formación.

## Vídeo 3 – Cuestiones Emocionales I

Hay tres sesiones en esta grabación. La primera es con Jason,

quien trabaja con el **enojo** y la **traición**, a raíz de que su esposa lo abandonó y consiguió una orden de restricción que le prohibió ver a su hija.

La segunda sesión es con Verónica. La reconocerás como la mujer que utilizó EFT por haber sido **violada** por su padre en el segundo vídeo de la 1ª Parte. Ella aparece aquí, 3 o 4 meses más tarde, y sigue sin tener ningún problema emocional relacionado con aquel tema específico. Esto es evidencia incuestionable sobre el poder de EFT aun con los problemas más intensos.

En este vídeo, Verónica trata *un asunto completamente diferente*. Obviamente tiene emociones intensas acerca de **ser abandonada, de estar sola, y no ser amada** de niña. Nuestra sesión con EFT elimina el problema y ella regresa al día siguiente y nos comenta que se siente *“ligera como un pluma”*.

La tercera sesión es con Sandhya, quien trata con sus emociones relacionadas con las experiencias que tuvo su padre durante **el holocausto de la Segunda Guerra Mundial**.

## Vídeo 4 - Cuestiones Emocionales II

Hay dos sesiones en este Vídeo. En la primera sesión, Marlys utiliza EFT para superar un **“dolor amoroso”**... una obsesión sobre la pérdida de

relaciones románticas. Mientras se desarrolla esta sesión de EFT, varios aspectos se presentan y las cuestiones se van hilando en cadena. Finalmente evoluciona hacia el hecho de que **su madre no la quería** y después de utilizar EFT, Marlys se ríe acerca de ello.

En la segunda sesión, Kathy tiene tres temas: (1) **miedo a ser tocada (abrazada)**, (2) un incidente traumático cuando **su madre la echó agua hirviendo**, y (3) un **hombro dolorido**, relacionado con tener que defenderse de palizas. Ella responde maravillosamente a EFT y la Preparación (Reverso Psicológico) no es necesaria, aunque hicimos varias rondas de EFT.

#### Vídeo 5 – Cuestiones Físicas

Hay cuatro sesiones en este Vídeo. Primero, Connie J. tiene **constricción en la mandíbula** debido a que aprieta sus dientes por la noche. El problema es tan severo que tiene que usar una placa dental durante la noche para proteger sus dientes. Con EFT, logra libertad completa de este problema en minutos aunque lo ha sufrido durante 2 o 3 años. También sufría de **dolor de cabeza**, el cual eliminó ella misma utilizando EFT.

Segundo, Patricia subió al escenario con un ataque de **asma** que había sufrido durante más de 10 años. Obtiene alivio dramático con EFT y a la mañana siguiente nos comenta que los síntomas no han vuelto. También experimenta alivio importante de un **problema de espalda**, aunque tiene **discos herniados**.

Dorothy subió al escenario con un **latido irregular de corazón**, el cual es una afección para la cual no habíamos utilizado EFT antes. Debido a que *“lo probamos con todo”*, aplicamos EFT y obtuvimos excelentes resultados.

Connie M. utiliza EFT para su **dolor de cuello**, el cual, según ella, se manifestó debido a unas cuestiones emocionales. Ella consigue alivio completo.

#### Vídeo 6 – Antojos Adictivos

Esta sesión empieza con dos señoras quienes dirigen una clínica para **trastornos alimentarios**. Los conceptos en esta conversación conducen a las causas de todas las conductas adictivas, incluyendo trastornos alimentarios.

A continuación sigue (1) una discusión importante de las causas de las adicciones y (2) una sesión entera, en la que EFT es utilizado en un grupo de personas para superar sus antojos inmediatos de **chocolate, cigarrillos y alcohol**.

#### Vídeo 7 – Toxinas Energéticas, Fobias y Persistencia

Este vídeo importante enfatiza el efecto de las toxinas energéticas y el valor de la persistencia cuando se usa EFT.

La primera parte es una entrevista con Todd, quien no llega a ninguna parte durante el seminario porque hay toxinas energéticas que se interponen en su camino. Regresa, un mes más tarde, para contar a los miembros de otro seminario el efecto dramático que un cambio en su dieta ha tenido sobre su **trastorno de sueño, dolor ocular y depresión**.

Después tenemos una sesión inusual durante la cual varias personas experimentan mejoría en sus **fobias a las serpientes**. Sin embargo, aunque su mejoría es dramático según normas convencionales, se consideran lentas y relativamente inefectivas según las normas de EFT. Esto es debido a la sospecha de la existencia de toxinas energéticas en la sala. Fue

necesaria una gran persistencia para obtener alivio para la mayoría de estas personas.

Finalmente, enseñamos el valor de la persistencia en una sesión con Grace, quién sufría de **depresión** intensa y muchas otras cuestiones. Logramos poco progreso en el escenario, pero su persistencia y atención a su dieta en las semanas siguientes logran una mejora importante en su bienestar emocional. Ella habla entusiasmadamente de esto en una conversación telefónica.

#### Vídeo 8 – Problemas Comunes y Preguntas y Respuestas

Este es un vídeo con un poco de todo, el cual explica el uso de EFT en áreas como los **deportes** (el golf), **negocios, hablar en público, procrastinación (postergar), auto imagen y relaciones.**

También contesta numerosas preguntas comunes de la audiencia, para completar tu comprensión.

# 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 Sanación Física**  
**Utilizar EFT para Mejorar la Auto-Imagen**  
**Resumen de los Vídeos y Grabaciones de Audio EFT en DVD**

## Utilizar EFT para Miedos y Fobias

Alrededor de un 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. A continuación detallo algunas de las más comunes:

Hablar en público  
Alturas  
Serpientes, arañas e insectos  
Claustrofobia  
Dentistas  
Agujas  
Conducir  
Ascensores  
Volar  
Puentes  
Rechazo  
Sexo  
Agua  
Velocidad  
El teléfono  
Matrimonio  
Hombres  
Fracaso  
Enfermedad  
Perros  
Ordenadores  
Abejas  
Estar solo

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

Nuestros miedos son esenciales... hasta cierto punto. Son importantes para nuestra supervivencia. Sin ellos, podríamos salir caminando desde la cima de un edificio, comer arsénico o jugar al tenis en la carretera. Son mecanismos automáticos que se activan cuando hay peligro. Pisan los frenos para nosotros y nos salvaguardan de daño.

Pero a veces los miedos sobrepasan su función. Van mucho más allá de los límites normales de la cautela y crean una respuesta temerosa innecesaria. Una cosa es, por ejemplo, ser cauteloso cuando ves una serpiente o una araña. Algunos son peligrosos y te podrían causar daño. Pero una cosa muy diferente es sentir palpitaciones, dolor de cabeza, náuseas, 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 la cautela normal. Son “miedos excesivos” y solamente sirven para crear infelicidad para la persona fóbica.

Es ese “miedo excesivo”... la parte inútil... la que va más allá de la cautela o preocupación normal... 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 o preocupación normal. A menudo las personas se sorprenden de lo rápido que una fobia de toda la vida se desvanece. Pero este proceso no les convierte en tontos. No saltan de repente de edificios altos ni besan a osos pardos.*

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 esa 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 la gente es algo leve. No les causa ningún problema real en su vida cotidiana.

Por 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 se podrían pasar el día mirando tranquilamente desde lo alto de ese edificio.

No importa cuán intensa es la fobia ni tampoco cuánto tiempo la hayas tenido. Esto 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 tardar meses o años para ser eliminadas. Este no es el caso con EFT.

Algunas fobias tardan más tiempo en 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 podrían subyacer al miedo. Algunos ejemplos podrían ser...

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

*\*\* Aunque me caí del tejado de la escuela en cuarto curso...*

*\*\* Aunque la clase se rió de mí 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, la premisa fundamental sobre la cual se construye EFT:

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

Todas las reacciones fóbicas son emociones negativas y son causadas por un “zzzzt” (corto circuito) en el sistema energético. Eso quiere decir que la solución al problema es conceptualmente muy fácil. Se trata de eliminar el “zzzzt” y la fobia desvanecerá. Nada de dolores de cabeza. Nada de palpitaciones. Nada de problemas en absoluto. La intensidad emocional será neutralizada.

Nuestra herramienta para esto es la “Receta Básica”. Unas cuantas repeticiones deberían eliminar el problema para siempre. Sin embargo, el número de repeticiones que te serán necesarias depende de cuántos *aspectos* existen en 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 quien ayudé con una fobia a las alturas tenía un recuerdo temeroso (aspecto) de estar sentado sobre la torre de un depósito de agua cuando era muchacho. No había forma de bajarse y eso lo aterró. Recuerdos como éste representan aspectos separados de una fobia a las alturas si cuando se recuerdan por separado, producen una reacción temerosa.

Debido a que la mayoría de las fobias sólo necesitan tratar un aspecto, tan solo entre 1 y 3 rondas breves de la Receta Básica por lo general tenderán a resolverlo. 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 hay 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 ninguna intensidad emocional. Cuando tu intensidad emocional se ha desvanecido, sabrás que has terminado y que todos los aspectos relevantes han sido tratados.

### Preguntas y Respuestas

**P. Una vez eliminado el problema, ¿el resultado es permanente?** Sí. Sin embargo, si 'reaparece' casi siempre es debido a que hay otros aspectos que no han sido tratados debidamente en su momento. Si haces preguntas al cliente sobre qué está pasando para él, normalmente les oírás hablar de manera distinta sobre el miedo. Por ejemplo, el que tiene una fobia a las serpientes podría describir su reacción negativa *al movimiento de la lengua de una serpiente*. Si este aspecto no surgió al hacer EFT, entonces continúa siendo un problema. Aplicar EFT al movimiento de la lengua debería eliminar ese aspecto y dar alivio total a no ser, por supuesto, que quede algún otro aspecto sin tratar.

En otros casos, una nueva experiencia traumática podría provocar la fobia de nuevo. En este caso, sólo necesitas

repetir el proceso de nuevo como si se tratase de una fobia nueva (lo que es). Alivio debería notarse en tan solo unos momentos.

### **P. ¿Qué hago si tengo varias fobias?**

Trátalas una por una. Por ejemplo, asegúrate de que la fobia a las arañas esté totalmente neutralizada antes de tratar la claustrofobia. Luego, asegúrate de que la claustrofobia esté totalmente neutralizada antes de tratar la fobia a conducir, etc.

Algunas fobias son descritas como complejas en tanto que son varias fobias envueltas en una. El miedo a volar es así a veces porque también puede involucrar (1) claustrofobia, (2) miedo a caer, (3) miedo a morir, (4) miedo a la turbulencia, (5) miedo al despegue, (6) miedo al aterrizaje, (7) miedo a personas, etc. Si las puedes aislar en tu mente, se califican como aspectos distintos y deben tratarse por separado.

Si tienes una fobia compleja, pero no eres consciente de ella, el uso persistente de la Receta Básica debería resolverlo. Pero puede necesitar de muchos recorridos por el proceso hasta que todos los "zzzzts" queden neutralizados. La intensidad podría subir y bajar a medida que se tratan los diferentes aspectos "detrás el escenario".

## **Utilizando EFT para Recuerdos Traumáticos (Incluyendo Guerra, Accidentes, Violación, Trastorno de Estrés Post-Traumático (TEPT) y todo tipo de abusos en el pasado)**

Esta sección está en evidente contraste con todas las técnicas convencionales. En ella reunimos una lista casi sin fin de problemas emocionales que se agrupan en una sola categoría (recuerdos traumáticos) y los tratamos a todos como si fueran idénticos. De hecho, son idénticos, porque todos tienen la misma causa: un trastorno en el sistema energético del cuerpo.

Los recuerdos traumáticos generan una amplia variedad de reacciones emocionales cuando la gente los recuerda. Algunas son muy intensas. Tienen dolor de cabeza o dolor de

estómago. Tienen palpitaciones. Sudar. Lloran. Pueden tener disfunción sexual, pesadillas, pesar, enojo, depresión y cualquier número de problemas emocionales y físicos.

Empecemos aplicando lo que aprendiste antes. Una vez más, recuerda la premisa fundamental sobre la cual está construido EFT:

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

Por lo tanto cada emoción negativa que tienes relacionada con un recuerdo traumático es causada por un “zzzzt” en el sistema energético. Eso quiere decir que la solución al problema es, conceptualmente, muy fácil. Elimina el “zzzzt” y el impacto emocional se desvanecerá. No más pesadillas. No más dolores de cabeza. No más palpitaciones. No más problemas en absoluto. Seguirás teniendo el recuerdo, por supuesto, pero la carga emocional estará neutralizada.

Nuestra herramienta para esto, por supuesto, es la Receta Básica. Unas cuantas repeticiones deberían dar alivio. Ahora bien, cuántas repeticiones vas a necesitar depende del número de aspectos que existan en el recuerdo.

### **Los Aspectos son importantes.**

Como recordarás, los aspectos son partes diferentes del recuerdo que contribuyen a la intensidad emocional.

La mayoría de los recuerdos traumáticos tiene un solo aspecto importante. Por lo tanto de 1 a 3 recorridos por la Receta Básica normalmente será suficiente. Te librarás del problema en cuestión de minutos y, en la mayoría de casos, nunca volverá.

Algunos recuerdos traumáticos, sin embargo, tienen varios aspectos. Requieren de más tiempo porque necesitan más recorridos por la Receta Básica. Pero aunque hagan falta más recorridos, normalmente sólo estamos hablando de minutos. Tal vez 20 ó 30 minutos en lugar de 5 ó 6.

Lo que necesitamos, obviamente, es una forma de encontrar estos aspectos. Una vez localizados, 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 la mente”.

### **Una película corta en la mente.**

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

Normalmente, la “película” pasa en un destello, y termina en una emoción

familiar no-deseada. Debido a que la película pasa tan rápido, no somos conscientes de que pueda tener diferentes aspectos que contribuyen a la emoción negativa. Parece provenir de la película en su totalidad.

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

**Narra la película.** La mejor manera de hacer esto es narrar la película EN VOZ ALTA. Cuéntasela a un amigo o a un espejo o a una grabadora. Y, lo más importante, cuéntala en detalle. Esto automáticamente aminora la velocidad porque las palabras son más lentas que los pensamientos.

Mientras la cuentas en detalle, cada aspecto se dará a conocer. Para en cuanto sientas cualquier nivel de intensidad (recuerda, minimizamos el dolor aquí) y haz la Receta Básica sobre ella como si fuera un recuerdo traumático aislado. En realidad, *sí* es un recuerdo traumático separado, sólo que se ha perdido dentro de una película más larga.

Entonces continúa con todos los aspectos, llevando cada uno a cero, hasta poder contar toda la historia sin ningún impacto emocional negativo en absoluto.

Tal como se ha dicho, la mayoría de los recuerdos traumáticos sólo tienen un aspecto. Otras tienen 2 o 3. Rara vez hay más de 3, pero *podría* suceder. Si es así, sé persistente. El alivio no está muy lejos.

## Preguntas y Respuestas

**P. ¿Qué hago si tengo varios recuerdos traumáticos?** Trátalos uno por uno. En primer lugar trata a 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 meter a tus recuerdos traumáticos “en la maleta”, probablemente sentirás una libertad que raya en la euforia. Es un regalo increíble descargar equipaje inútil de esta manera.

Algunas personas (como los veteranos de guerra) tienen cientos de recuerdos traumáticos. Si eres uno de ellos, cabe

esperar que el efecto generalizador funcione para ti. Por ejemplo, si tienes cien recuerdos traumáticos, probablemente sólo necesitas tratar a 10 ó 15 de ellos. Después de esto, seguramente tendrás dificultad en tener intensidad emocional alguna sobre los restantes. El efecto generalizador los habrá neutralizado.

**P. ¿La eliminación rápida no le ‘roba’ de alguna manera a alguien la importancia de explorar el problema en profundidad y “llegar al fondo de la cuestión”?** Los métodos convencionales suponen que la causa de estos problemas emocionales “profundamente arraigados” reside en algún rincón de la mente, la cual, de alguna manera, debe ser descubierta y desentrañada. Hacerlo de otra forma sería “defraudar” al cliente y dejar al problema sin resolución. EFT hace caso omiso a esta idea.

He ayudado a cientos de personas con recuerdos traumáticos... algunos de ellos extraordinariamente intensos. Después de usar EFT, ni una sola persona... JAMÁS... ha mostrado interés alguno en “llegar al fondo de la cuestión.” Para ellos, está resuelto completamente y están agradecidos por estar libres de la carga.

En mi experiencia, EFT sí llega al fondo de la cuestión, y lo hace con gran fuerza. Las actitudes de la gente cambian casi instantáneamente con respecto al recuerdo. Hablan de ello de otra manera. Sus palabras van del miedo a la comprensión. 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 elimina el “zzzzt” ofensor del sistema energético, y esto es porque el “zzzzt” es la verdadera causa.

## Utilizando EFT para las Adicciones

### **(Reconsiderar la causa de las adicciones)**

Las adicciones son un misterio para la mayoría de los profesionales. 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 vuelven a su conducta anterior.

Y aun cuando alguien pudiera superar una adicción, de alguna manera adquieren otra en su lugar. La mayoría de la gente que deja de fumar, por ejemplo, generalmente aumenta de peso porque substituye a los cigarrillos con comida. Asimismo, las personas que superan al alcohol frecuentemente pasan al uso excesivo de cigarrillos y café. En estos casos, la adicción no ha sido superada... simplemente ha cambiado de lugar.

La razón por la cual solemos ver malos resultados en la mayoría de los tratamientos para adicciones es que ¡no tratan a la verdadera causa! Si lo hicieran, la gente no necesitaría 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 aquello que desde hace décadas han alegado que es, los métodos convencionales. Por ejemplo:

*No es un hábito malo.*

*No es heredado.*

*No es de familia.*

*No es porque el adicto es débil.*

*No es una falta de voluntad.*

En mi experiencia, se proponen estas “causas” porque parecen ser explicaciones para esta conducta no-deseada. Parece haber algo de lógica en ellas y, por supuesto, es por eso que son planteadas. Sin embargo, todas tienen una cosa en común... un récord pobre en el alivio de las adicciones. Lo que se necesita aquí es la causa verdadera, no una lista de “parece ser”.

*La verdadera causa de todas las adicciones es la ansiedad... una sensación inquieta que se enmascara, o*

*se tranquiliza, temporalmente con alguna sustancia o comportamiento.*

Para muchos, esto es un “¡Ajá!” refrescante, porque revela una causa que no sabían articular. En su interior, siempre han sabido que su necesidad de fumar, beber, comer en exceso, etc. es propulsada por su necesidad de calmar un nivel de inquietud. Pero no han conectado directamente ese sentimiento con la verdadera causa de su adicción.

Si lo consideras, esta conexión se hace evidente. Por ejemplo:

Los adictos a menudo refieren a sus adicciones como hábitos nerviosos (ansiosos) y, Los adictos aceleran su uso cuando están sometidos a un estrés (ansiedad) elevado.

Si a un adicto le quitas su sustancia (tranquilizante), 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”. Ésta 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 en más profundidad echando un vistazo a la idea falsa de que las adicciones no son más que “malos hábitos”. Mientras puede haber alguna conducta habitual involucrada, las adicciones son más que simplemente malos hábitos. Esto es evidente porque los hábitos, en sí, son muy fáciles de romper.

He aquí un ejemplo. Tengo el hábito por la mañana de ponerme el 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 ponerme el zapato izquierdo primero. Después de algunas repeticiones de este proceso, mi hábito cambiaría y la nota ya no sería necesaria. Cambiar un hábito como éste es fácil porque no conlleva ansiedad.

Pero este mismo método fracasaría miserablemente si se aplicara al “hábito” de fumar cigarrillos. Simplemente colocar notas para recordarle a uno que no fume 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, 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 mal hábito. Es una necesidad impulsada por la ansiedad, que suplica 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 durante un rato. Por eso es un tranquilizante. Cuando el efecto tranquilizante desaparece, la ansiedad surge a la superficie de nuevo.

Esto es claramente cierto. De otra manera, usar la sustancia adictiva una sola vez aliviaría el problema. Como es bien sabido, esto nunca sucede. Más bien, los adictos deben repetir su conducta para obtener alivio. Entonces se vuelven dependientes y terminan asociando la ansiedad con su tranquilizante. Esto se convierte, por supuesto, en un círculo vicioso, en el cual acaban atrapados.

Frecuentemente, su ansiedad se vuelve todavía más intensa cuando están privados de su tranquilizante. Esto aumenta los síntomas de abstinencia y construye una barrera que impide renunciar a la adicción. El dolor de la abstinencia se convierte en un precio demasiado alto que pagar. Prefieren los riesgos de su adicción.

### El Problema de la Abstinencia

Esto me lleva a un rasgo atractivo de EFT. Reduce dramáticamente el dolor de abstenerse de la adicción y a menudo lo

elimina completamente. Ésta es tan solo una de las muchas características que diferencia a EFT de todos los demás métodos.

La abstinencia implica factores tanto físicos como emocionales. Cuando la gente descontinúa 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 desaparece.

En mi experiencia, la ansiedad es la parte más importante de la abstinencia. Esto es obvio cuando aplicas EFT, porque la ansiedad usualmente baja a cero en cuestión de momentos. Y al desaparecer la ansiedad, también desaparecen la mayoría de los síntomas de abstinencia.

Enfoquémonos ahora en la solución. Empezaremos por aplicar lo que aprendiste en los capítulos anteriores de este manual. Recuerda siempre la premisa fundamental sobre la cual se construye EFT:

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

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

Digo *casi* porque si he de ser minucioso, debo hablar de otra barrera importante en el camino... el Reverso Psicológico. Para enfatizar su importancia, dediqué una sección entera al RP en una sección anterior de este manual. Recomiendo encarecidamente que lo leas otra vez, porque es fundamentalmente relevante para las adicciones.

Recuerda, por favor, que el RP es la causa del auto-sabotaje. Es la razón por la cual la gente frustra sus propios esfuerzos y se comporta de manera contraria a sus propios mejores intereses.

Todos los adictos saben que su conducta les lleva en una dirección equivocada. Muchos tratan repetidamente de superarla y, aunque consigan hacer algún progreso, por lo general se derrotan a sí mismos al regresar a su comportamiento anterior. Este es un ejemplo clásico de RP.

El Reverso Psicológico ocurre en más del 90% de todos los comportamientos adictivos. Es por eso que nos es tan difícil dejar las adicciones atrás. Nuestro sistema energético cambia de polaridad y trabaja sutilmente en contra de nuestros bien-intencionados esfuerzos.

Es otra razón por la que podemos eliminar nuestros antojos adictivos y aun así tener dificultad para descontinuar nuestra conducta adictiva. Sé que puede parecer extraño... pero sucede constantemente. Si has fracasado repetidamente en dejar una adicción, te garantizo que el RP fue el factor principal.

Para ser efectivos, entonces, debemos eliminar los antojos inmediatos Y el Reverso Psicológico. La Receta Básica será nuestra herramienta, por supuesto. Es particularmente adecuada para la tarea porque contiene la Preparación... con una corrección del RP ya incorporada.

#### Cómo tratar la adicción

Esto es sencillo. Simplemente enfoca la Receta Básica a la adicción y repítela a lo largo del día. Ayudará a reducir cualquier ansiedad que impulsa la adicción y a corregir cualquier Reverso Psicológico.

Sin embargo, debemos recordar que la Preparación no elimina el RP permanentemente. El RP normalmente vuelve y, en el caso de las adicciones, lo hace con frecuencia.

Por lo tanto... y esto es muy importante... hará falta repetir la Receta Básica un mínimo de 15 veces al día. Yo recomiendo 25 veces al día.

Esto mantendrá la ansiedad (y por lo tanto los antojos) a un nivel bajo y mantendrá, de manera constante, a los efectos sutiles (pero perjudiciales) del RP fuera de tu camino. Con tiempo, el RP deberá desaparecer y quedar eliminado como un problema.

La recomendación de hacerlo 25 veces al día debe ser espaciada para que el *tapping* se haga a lo largo de la jornada. Para hacerlo, podrías (1) tener un reloj con alarma para que te lo recuerde cada media hora, o (2) hacerlo al mismo tiempo que haces rutinas cotidianas habituales tales como por ejemplo...

Cuando te levantas por la mañana.  
Cuando te acuestas por 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 casa.  
Cada vez que atraviesas un portal.

Obviamente, la gente tiene rutinas diferentes, y algunas de las que acabo de mencionar podrían no ser prácticas para ti. Las he descrito sólo para darte una idea. Compila tu propia lista según 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 a los antojos

Si sigues con precisión lo que explico en los párrafos anteriores, es improbable

que tengas muchos síntomas de abstinencia o antojos durante el día. Pero, de tenerlos, debes ejecutar una o más rondas de la Receta Básica hasta que remita el antojo. Esto es además de las 25 repeticiones recomendadas para la adicción.

Tratando eventos específicos que causan la ansiedad

Mientras que la rutina de arriba, si se sigue con diligencia, debe ayudarte en eliminar una adicción, también debo recomendarte, que trates a los eventos específicos que subyacen a las ansiedades, los cuales el comportamiento adictivo trata de tranquilizar.

Aparentemente, esto puede ser un proceso intimidante, porque la mayoría de la gente no es consciente de los eventos específicos que contribuyen directamente al comportamiento adictivo. Entonces, sin esa consciencia, ¿cómo pueden aplicar EFT? Por otra parte, dependiendo de la persona, puede haber 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 de Paz Personal. Su valor aquí es sistemáticamente colapsar cada evento específico en tu vida que cause ansiedad, adicciones, o límites de cualquier tipo. A continuación hay una reproducción de este Procedimiento de Paz Personal para que puedas repasarlo.

## El Procedimiento de Paz Personal

Hola a todos,

El Procedimiento de Paz Personal que estoy a punto de describir no es solamente una forma de "sentirse un poco más sereno." Bien comprendida, esta técnica debería ser la pieza central de sanación para cada individuo sobre la tierra. Cada médico, terapeuta, consejero espiritual y entrenador personal del mundo lo debería estar usando como

herramienta principal de sanación para ayudar a otros (y a sí mismos).

En esencia, el Procedimiento de Paz Personal consiste en hacer una lista de cada evento molesto ESPECÍFICO de la vida de uno, y sistemáticamente eliminar su impacto con EFT. Al hacer esto diligentemente, podemos talar cada uno de los árboles negativos de nuestro bosque emocional y así eliminar las causas principales de nuestros

sufrimientos emocionales y físicos. Esto, por supuesto, propulsa a cada individuo hacia la paz personal, lo que a su vez contribuye poderosamente a la paz mundial.

He aquí algunos usos...

1. Como “quehaceres” entre sesiones con un médico o terapeuta. Seguro que esto acelerará y profundizará el proceso de sanación.

2. Como procedimiento cotidiano para limpiar a fondo toda una vida de basura emocional acumulada. Esto mejorará la auto-imagen, reducirá la falta de confianza y proporcionará un profundo sentido de libertad.

3. Como medio para eliminar un contribuyente principal (si no la causa única) a una enfermedad grave. En alguna parte de los eventos específicos de uno, yacen esos enojos, miedos y traumas que se manifiestan como enfermedad. Al tratarlos todos, es probable que cubrirás aquellos responsables de la enfermedad.

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

5. Como medio para llegar a una tranquilidad constante.

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

Este concepto sencillo debería cambiar todo el campo de la sanación y lo puedo expresar en una frase...

**LA MAYORÍA DE NUESTROS PROBLEMAS EMOCIONALES Y FÍSICOS SON CAUSADOS POR (O TIENEN COMO CONTRIBUYENTES) NUESTROS EVENTOS ESPECÍFICOS NO RESUELTOS. LA GRAN MAYORÍA DE LOS CUALES PUEDEN SER TRATADOS FÁCILMENTE CON EFT.**

No está mal para un simple ingeniero ¿verdad? Esta frase, si fuese adoptada por cada practicante de la salud y por cada paciente, probablemente (1) incrementaría dramáticamente nuestro índice de sanación, al mismo tiempo que (2) bajaría nuestros costes de manera importante.

Observa, por favor, que esta idea ignora por completo las causas químicas, tales como aquellas planteadas por el modelo de la medicina. Eso es porque repetidamente he visto una mejoría en clientes cuando los medicamentos y otras soluciones químicas han fracasado miserablemente.

Esto no quiere decir, sin embargo, que los medicamentos, una nutrición adecuada y cosas por el estilo no tengan importancia. Ciertamente la tienen. A menudo pueden ser vitales. 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 son bien conscientes de la habilidad de EFT para borrar limpiamente de nuestras paredes mentales todos los eventos negativos específicos. Ésta es el área en donde nuestros índices de éxito son más altos. Hasta la fecha, sin embargo, hemos enfocado nuestros esfuerzos sobre aquellos eventos negativos específicos que subyacen a un dado padecimiento como una fobia, un dolor de cabeza o incidente traumático. Esto es bueno... muy bueno... y lo debemos continuar haciendo. En cambio, ¿por qué no usar EFT en TODOS los eventos específicos?, los cuales están detrás de nuestras cuestiones más generalizadas (pero MUY importantes) tales como (por nombrar unas pocas)...

Auto-imagen  
Ansiedad  
Depresión  
Insomnio persistente

Adicciones  
Compulsiones  
Sentimientos de Abandono

Según vas eliminando el equipaje emocional de tus eventos específicos tendrás, por supuesto, cada vez menos conflicto interno del que tu sistema se tiene que ocupar. Menos conflicto interno se traduce en un mayor nivel 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 tal eso para la paz en un párrafo?

Lo mismo también se aplica a las dolencias físicas. Estoy hablando aquí de todo desde dolores de cabeza, respiración dificultosa y trastornos digestivos hasta SIDA, Esclerosis Múltiple y Cáncer. Es cada vez más comúnmente aceptado que nuestros males físicos son causados por (o tienen como contribuyentes) enojos no-resueltos, traumas, culpabilidad, pena y cosas por el estilo. He tenido muchas conversaciones con médicos en años recientes y un número creciente de ellos expresa que los conflictos emocionales son una causa principal de enfermedades graves. Hasta ahora, sin embargo, no ha existido una manera efectiva de eliminar a estos bandidos de la salud. Los podemos disfrazar con medicación, por supuesto, pero curas reales han sido difíciles de encontrar. Afortunadamente, EFT y sus muchos primos ahora proporcionan herramientas fáciles y elegantes que ayudarán a serios practicantes de la salud a matar a las causas raíz de enfermedades... en lugar de al paciente.

Lo que comparto aquí NO sustituye a la buena formación en EFT, ni TAMPOCO sustituye a la ayuda de buena calidad de un practicante experimentado de EFT. Más bien, es una herramienta que, aplicada correctamente, es capaz de dar alivio de gran alcance (una buena formación o ayuda de buena calidad aumentará su efectividad). Su sencillez y gran efectividad le otorga importancia como método obligatorio para quien

quiera que esté buscando ayuda, incluso para los problemas más difíciles. Sé que ésta es una declaración audaz, pero he estado haciendo esto durante más de una década ya y he visto tantos resultados impresionantes sobre una variedad tan amplia de asuntos que esta declaración me resulta fácil, por no decir esencial, de pronunciar.

El método aquí es sencillo (supongo que ya sabes cómo aplicar EFT)...

1. Compila 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 centenares.

2. Mientras compilas la lista podrías encontrar que algunos eventos no parecen causarte incomodidad actualmente. Está bien. Inclúyelos de todos modos. El mero hecho de haberlos recordado sugiere una necesidad de resolución.

3. Otorga un título a cada evento específico... como si fuese una mini-película. Ejemplos: Papá me pegó en la cocina —robé el sándwich de Susie —casi me resbalé y caí en el Gran Cañón —Mi clase de tercer curso me ridiculizó cuando di ese discurso —Mamá me encerró en un armario durante 2 días —La Miss Adams me dijo que era un estúpido.

4. Cuando la lista esté completa, selecciona los árboles más grandes de tu bosque negativo y aplica EFT a cada uno, hasta que o bien te ríes de ello o pierde toda carga. Asegúrate de poner atención sobre cualquier aspecto que surja y considéralo como otro árbol en tu bosque negativo. Aplica EFT a cada uno de ellos. Asegúrate de persistir con cada evento hasta que esté resuelto.

Si no puedes conseguir un nivel de intensidad 0 sobre 10 en una película en particular, puedes suponer que la estás reprimiendo, entonces haz 10 rondas de EFT sobre este asunto, desde todos los

ángulos que puedas imaginar. Esto te dará una alta probabilidad de resolverlo.

Después de que los árboles más grandes han sido talados, sigue con los árboles siguientes en tamaño.

5. Haz por lo menos una película (evento específico) al día... preferiblemente tres... durante 3 meses. Sólo cuesta unos cuantos minutos por día. A este paso, 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 "umbral de molestia" es mucho más bajo. Nota cómo tus relaciones son mejores, y la cantidad de cuestiones necesitadas de terapia que simplemente parecen ya no existir. Repasa algunos de esos eventos específicos y observa cómo esas 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 sanación de calidad que has tenido parecerá tan sutil que tal vez no te des cuenta de ella. Hasta la podrías descartar, diciendo, "¡Bueno, de todos modos nunca fue un problema importante!" Esto sucede repetidamente con EFT, y por lo tanto lo traigo a tu atención.

6. Si estás tomando alguna medicación, puedes sentir la necesidad de discontinuarla. Por favor, hazlo SOLAMENTE según los consejos de un médico titulado.

Es mi deseo que el Procedimiento de Paz Personal se convierta en una rutina mundial. Unos pocos minutos al día marcará una diferencia monumental en el rendimiento académico, las relaciones, la salud y nuestra calidad de vida. Pero estas son palabras sin sentido a menos que otros (tú) pongan esta idea en práctica.

Paz Personal a todos, Gary

---

## Lo que se puede esperar

A medida que apliques EFT, tus antojos deberían verse reducidos dramáticamente el primer día y ser más leves y menos frecuentes con el paso de los días. Finalmente, no deberías tener ningún antojo en absoluto y cualquier sustancia adictiva te parecerá repugnante. Estarás libre. Tu actitud hacia el tema también cambiará y te preguntarás por qué te gustaba la adicción en primer lugar.

Esto es saludable, por supuesto. Cuando llegues a este punto, debes continuar con la rutina completa de manera cotidiana, por algunos días, para 'fijar y asegurarlo'.

Una vez que se ha dejado la adicción, sin embargo, no eres inmune a volver a "engancharte". Se aconseja evitar cualquier tentación futura. Esto es verdad, por supuesto, 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 a menudo desaparecen en unos pocos días. Se vuelven realmente repugnantes para el adicto. Hace poco ayudé a una mujer a superar adicciones a refrescos, tocino, anillos de cebolla, chocolate, caramelos pegajosos y patatas fritas, con una o dos rondas de la Receta Básica para cada sustancia. Ya no la tientan. Otras personas necesitan de más tiempo, por supuesto.

Adicciones a sustancias más fuertes tales como cigarrillos, alcohol, cocaína, etc. normalmente tardan más... tal vez una semana o dos. Trabajé con un hombre que eliminó su adicción al alcohol con 3 o

4 rondas de la Receta Básica. Este resultado no es raro, pero no puedo pronosticar que será el mismo para ti.

No hay reglas firmes y absolutas aquí. Se acaba cuando se acaba... y sabrás cuándo es, simplemente porque ya no lo vas a querer. Síntomas de abstinencia deberían ser mínimos.

**P. ¿Puedo tratar varias adicciones en la misma ronda de la Receta**

**Básica?** No... sólo puedes tratar una adicción a la vez. No combines adicciones en una misma ronda de la Receta Básica. Utiliza una ronda para cada adicción.

No te sorprendas, sin embargo, si al tratar diligentemente con una adicción, resulta que rompes con otras por el camino. Esto sucede a veces porque el *tapping* baja la ansiedad de tal manera que no se requiere otro tranquilizante. No hay manera de predecir este fenómeno maravilloso, pero *sí* sucede.

**P. ¿Cómo ayuda EFT a perder peso?**

Si quieres perder peso, debes tratar la causa principal. Y ésta es una adicción a la comida, la cual está impulsada por la ansiedad... igual que cualquier otra adicción. De hecho, la sustancia adictiva número uno en América es la comida. Tiende a disfrazar temporalmente a la ansiedad de manera similar al tabaco, alcohol, etc. ¿Cuántas veces has saqueado el refrigerador cuando en realidad no tenías hambre? ¿Por qué lo hiciste? ¿Para disfrazar una ansiedad? Puede ser que no lo llamaste ansiedad. Puedes haberlo llamado aburrimiento o "comer por nerviosismo", pero de todas maneras, era una forma de ansiedad.

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

Para perder peso, obviamente, hay que eliminar la ansiedad que propulsa ese comportamiento de comer en exceso.

¿Qué mejor herramienta que EFT?

Además del Procedimiento de Paz

Personal, puedes aplicar

persistentemente la Receta Básica (25

veces al día) a la conducta de comer en exceso para que remita la ansiedad subyacente. Se 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 el sobrepeso... deberá desaparecer.

## Usando EFT para La Sanación Física

En ninguna otra parte hay evidencia más clara de la existencia de la conexión cuerpo-mente que en EFT. Hasta ahora habrás atestiguado (y espero que hayas experimentado) una dramática sanación física a varios niveles.

Aquí hay una lista de dolencias físicas que se han tratado con EFT con éxito parcial o completo:

*Dolores de cabeza, dolor de espalda, cuello y hombros agarrotados, dolores en las articulaciones, cáncer, síndrome de fatiga crónica, lupus, colitis ulcerativa, psoriasis, asma, alergias, prurito en los ojos, llagas corporales, irritaciones de la piel, insomnio, estreñimiento, síndrome de colon irritable, problemas de la vista, tensión muscular, picaduras de abeja, problemas para orinar, náuseas matutinas (del embarazo), SPM (Síndrome Pre-Menstrual), disfunciones sexuales, sudores, mala coordinación, síndrome del túnel carpiano, artritis, dedos entumecidos, dolor de estómago, dolor de muela, temblores, esclerosis múltiple.*

Hay muchos, muchos mas. Una lista completa sería varias veces más larga.

Pruébalo con todo

Pruebo EFT en todas las dolencias físicas que me han sido presentadas y repetidamente me asombro ante los resultados. No tengo éxito en un 100% de los casos (¿quién lo tiene?) pero frecuentemente EFT proporciona un alivio asombroso cuando ninguna otra cosa parece funcionar.

Hay miles de dolencias físicas que recaen sobre los seres humanos, para las cuales las ciencias curativas han desarrollado una amplia selección de remedios. Estos remedios van desde la imposición de manos para canalizar energía, pasando por medicamentos y cirugía, hasta ayunos e imágenes mentales. Todos parecen mostrar resultados para algunas personas en

algunas ocasiones. Pero ninguno de ellos funciona para todas las personas en todas las ocasiones. *EFT, en mi experiencia, funciona tan bien que debería incluirse en la caja de herramientas de todo terapeuta.* Y voy a ir un paso más allá. Creo que debería ser una de las primeras herramientas que utiliza un terapeuta.

Estas son las razones:

- El alivio de síntomas normalmente es inmediato.
- A menudo funciona donde nada ha podido.
- Es fácil de aplicar.
- Lleva muy poco tiempo.
- No forma hábito.

No conozco ninguna otra técnica de sanación de la que podemos decir lo mismo. ¿Y tú? Sin embargo, EFT no reemplaza a la medicina ni a ninguna otra práctica de sanación. Es mejor trabajar junto con otros terapeutas de la salud.

Es innegable que EFT merece un lugar en la sala de la fama de la sanación física. Incluso el observador más casual deberá acoger 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*, el mismo proceso funciona tan bien con problemas físicos? Existen muchos misterios en las ciencias curativas y por eso la investigación en este campo es un proceso sin fin. EFT no es una excepción.

Así 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 está destinado a estimular la sanación física.

Es innegable que las emociones negativas contribuyen a las dolencias físicas. En la medida que EFT neutraliza las emociones negativas, los síntomas físicos parecen disminuir.

## Preguntas y Respuestas

**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. Alivio de la enfermedad subyacente podría llevar días, semanas o meses. Por lo tanto... sé persistente. Y asegúrate de consultar con tu médico. Muchas personas sienten la tentación de discontinuar medicación a medida que la sanación ocurre. Esto solamente se debe hacer bajo consejo médico.

**P. ¿Puedo tratar varios síntomas al mismo tiempo?** ¡No! Utiliza la Receta Básica para cada síntoma por separado. Empieza con el síntoma más severo y sigue a partir de ahí. No te sorprendas, sin embargo, 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 graves de larga duración?** Soy muy consciente de que la sabiduría convencional sugiere que muchas enfermedades de larga duración son características permanentes en el perfil de salud del individuo. Por consiguiente, sugerir que puedan ser reducidas de manera apreciable o eliminadas al hacer *tapping* metódicamente sobre el sistema energético es algo verdaderamente radical. Está fuera de las creencias de casi todas las personas que he conocido. Pero he visto, de primera mano, muchos ejemplos asombrosos y sería negligente por mi parte no informarte.

**P. ¿Con cuánta frecuencia debo aplicar la Receta Básica a mi problema?** Para síntomas como dolores de cabeza, estómago, etc.... aplica la Receta Básica cuando necesites alivio. Para la enfermedad subyacente, se debe hacer 10 veces al día hasta que estés satisfecho con los resultados. Las 10 repeticiones cotidianas de la Receta Básica deben estar esparcidas a lo largo del día. Una buena manera de hacerlo es

desarrollar el hábito de hacerlo ligándolo a 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 pueda estar causando la dolencia física. Aplicar el Procedimiento de Paz Personal ayudará también.

**P. ¿Podrías hablar, por favor, de algunas de tus experiencias con varias dolencias físicas?** Desde luego. Pero por favor ten en cuenta que los ejemplos que doy a continuación representan una minúscula parte de las dolencias que se pueden tratar con EFT.

### Dolor de espalda

Conozco a muchas personas que tienen serias lesiones en la espalda, y la causa de su dolor es evidente al observar sus 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 tensión anormal sobre las articulaciones. Al relajar la tensión muscular con EFT, se reduce estrés innecesario sobre las articulaciones. El resultado es menos dolor. He perdido la cuenta de cuántos dolores de espalda he visto remitir. Algunos dolores remiten 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 un 90% de los casos que he presenciado en cuanto a estos síntomas han respondido muy bien. La mayoría de ellos desvanecieron completamente a los pocos minutos de utilizar la Receta Básica.

### Síndrome del túnel carpiano

Tuve una cena de negocios una noche con Anne, cuyo dolor en el hueso carpiano estaba en un 7. En menos de 2 minutos de aplicar la Receta Básica, el dolor desapareció completamente y no volvió durante el resto de nuestra reunión.

Huelga decir que Anne estaba asombrada, pues ninguna otra cosa jamás la había dado alivio. Nuestros caminos no se han cruzado desde entonces, así que no sé cuánto tiempo duró. Este es el tipo de problema, sin embargo, que tiende a regresar por lo que es probable que fuera necesario hacer *tapping* adicional.

### **Psoriasis**

La psoriasis de Donna era tan severa que ella tenía dificultad para calzar zapatos. Sus medicamentos no estaban ayudando. Ella hizo *tapping* de manera rutinaria durante unos días y se eliminó en un 90%.

### **Alergias**

Éstas suelen responder bien. He visto a muchas personas eliminar el drenaje de los senos nasales, irritación en los ojos, 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 necesitaron hacer *tapping* diariamente durante varias semanas antes de lograr que años y años de estreñimiento remitiera.

Recuerda, por favor, que no siempre conseguirás un alivio permanente para la dolencia física y a veces parecerá que el

*tapping* no funciona. Ten paciencia... y sé persistente. Lo único que estás gastando es tiempo. Las probabilidades están a tu favor si insistes. Esto se aplica a todas las dolencias, no sólo al estreñimiento.

### **La Vista**

He visto a muchas personas mejorar su vista con EFT... al menos temporalmente. Las personas suben al escenario conmigo, aplican la Receta Básica a la vista, y entonces informan que su vista es notablemente más clara. No he mantenido un seguimiento sobre este tema así que no puedo informar sobre cambios permanentes. Sospecho, sin embargo, que una mejoría permanente es posible con persistencia.

### **Artritis**

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

¿Se puede eliminar la artritis y deshacerse de ella para siempre con EFT? No lo sé, porque nadie, que yo sepa, ha utilizado estas técnicas persistentemente con este propósito. La sabiduría convencional nos dice que la artritis no es reversible, que no puede ser curada. Sólo se puede detener.

Sin embargo, yo fui diagnosticado con artritis en 1986, y no tengo ningún indicio de ella hoy en día. No utilicé EFT en aquella época porque no la conocía. La mejoría apareció como resultado de ayunos y cambios en mi dieta, estilo de vida y actitud mental. Estoy convencido de que EFT habría acelerado mi sanación.

## Utilizando EFT para Realzar la Auto-Imagen

La causa de una pobre auto-imagen

El término “pobre auto-imagen” se refiere a un sentimiento negativo en general 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 acordada para tratarlo.

EFT, por el contrario, es mucho más preciso en su planteamiento y señala una causa exacta. Aquí está:

***La causa de una pobre 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 pobre auto-imagen se desvanece.

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

Una pobre auto-imagen podría ser la dolencia número uno del mundo. Es tan común que casi todo el mundo carga con ella hasta cierto grado. 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 serio sobre nuestro rendimiento 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 auto-imagen, más fácil resulta estar molesto y más intenso se vuelve nuestro enojo, culpabilidad, celos y otras reacciones emocionales. Cuando nuestra auto-imagen está baja, tendemos a quedarnos

atrapados en un solo lugar. No nos aventuramos a lanzar ese negocio nuevo, ni salimos de esa relación abusiva, ni probamos algo nuevo. Algunas partes de nuestra vida podrían ser muy aburridas y deprimentes.

En pocas palabras, nuestra auto-imagen es el eje central de nuestra fuerza emocional. La calidad de nuestras vidas a menudo depende de ella.

Acércate a la sección de auto-ayuda de cualquier librería importante, y allí encontrarás incontables libros con soluciones al problema de la auto-imagen. En general, enfatizan actitudes positivas y dan ejercicios para enfocar el lado más alegre 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 a todos.

Estoy a favor de cualquier cosa 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. Una mejoría aquí. Una nueva actitud allí. Rara vez logra alguien una dramática mejoría generalizada de la auto-imagen con estas herramientas.

La razón por la que fallan tantas de estas técnicas es que hacen poco por neutralizar todas las auto-dudas y los sentimientos negativos que componen una pobre 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 algo tercos. Si tu viaje por la vida es como un viaje en autobús, entonces estas auto-dudas y sentimientos negativos representan a los pasajeros en tu autobús. Tú estás al volante, y ellos son los “chóferes del asiento trasero”, quienes creen que son los dueños de los asientos de enfrente. Métodos convencionales no los desplazará demasiado.

EFT ofrece un planteamiento refrescante a este problema en donde cambios dramáticos generalizados sí ocurren. He visto a personas totalmente transformadas por estas técnicas. Sus gestos, postura y palabras cambian para reflejar una persona más segura de sí misma. Sus amigos y colegas comentan sobre la persona 'nueva' que ha evolucionado ante sus ojos.

En lugar de intentar instalar nuevas actitudes y perspectivas, tal como lo hacen los métodos convencionales, EFT efectivamente libera al individuo de sus auto-dudas y sentimientos negativos. Sacan a los pasajeros no deseados de sus asientos y los tira de una patada del autobús. Una vez fuera del autobús, ya no contribuyen a la pobre auto-imagen.

Las auto-dudas y los sentimientos negativos que constituyen una mala auto-imagen son formas de "emociones negativas", las cuales, por supuesto, son exactamente para lo que EFT fue diseñado. Acuérdate de la premisa fundamental sobre la cual EFT está construido:

***"La causa de toda emoción negativa es un trastorno en el sistema energético del cuerpo."***

Teniendo presente esta frase, el proceso para mejorar tu auto-imagen es sencillo. Simplemente aplica la Receta Básica sobre cada emoción negativa que tengas. Una por una desaparecen, y a medida que lo hacen, el equilibrio entre tus emociones positivas y negativas cambia inevitablemente hacia lo positivo. Una nueva auto-imagen fresca y confiada aflora a la superficie. Te has deshecho del equipaje de tu autobús.

Éste es un lugar perfecto para utilizar el Procedimiento de Paz Personal mencionado anteriormente. Automáticamente trata con todos los eventos negativos específicos que irrumpen en una auto-imagen de otra manera saludable.

La metáfora del bosque y los árboles

Aquí tenemos una metáfora que te va a ayudar a comprender mejor este

concepto. Considera cada una de tus emociones negativas o eventos específicos como un árbol en un bosque de auto-imagen negativa. Podrían ser un reflejo de cosas del pasado como rechazos, abusos, fracasos, miedos, culpabilidad, etc. Podría haber centenares y podrían ser tan densos que parece una jungla.

Vamos a asumir, no obstante, que existen 100 árboles enfermos en el bosque de tu auto-imagen. Si talas uno de ellos (al neutralizarlo con EFT) todavía te quedan 99. Aunque vas a sentir un alivio emocional notable y muy apreciado al talar ese árbol, no has hecho demasiada mella en ese bosque de auto-imagen. Pero ¿qué pasaría si metódicamente talaras un árbol al día? Gradualmente, el bosque quedaría clareado. Tendrías más espacio para moverte dentro del bosque y se convertiría en un lugar más libre en el cual vivir. Finalmente... con el uso persistente de EFT... todos los árboles desaparecen y en su lugar te encuentras con un 'tú' mucho más libre emocionalmente. El mundo se ve diferente cuando el bosque (o la jungla) desaparece y surge una nueva auto-imagen.

#### Generalización

Afortunadamente, no tendrás que talar cada uno de los 100 árboles para obtener el resultado esperado. Esto es porque al usar EFT para neutralizar unas cuantas emociones negativas de un tema determinado, ocurre una generalización sobre las emociones negativas restantes de ese mismo tema.

Por ejemplo, supón que en tu bosque tienes un grupo de 10 árboles conocidos como "experiencias de abusos". Dirígete al árbol más grande (más intenso) de ese grupo y tálalo con EFT. Una vez hayas trabajado sobre 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 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 métodos convencionales. Pero los cambios no ocurren tan rápidamente como con las fobias o recuerdos angustiosos. Con frecuencia EFT maneja estos en cuestión de minutos mientras que los cambios definitivos en la auto-imagen a menudo tardan semanas. Esto es porque los cambios en la auto-imagen son el resultado de la eliminación de numerosas emociones negativas (árboles)... una por una, lo cual requiere tiempo.

Cuando digo que los cambios completos de auto-imagen a veces tardan semanas no quiero decir que mientras tanto nada está ocurriendo. Por el contrario, con cada árbol que se retira del bosque se produce un cambio en la auto-imagen. Sin embargo, la libertad emocional inmediata que llega al retirar ese árbol normalmente no resulta en un cambio notable dentro del problema principal de la auto-imagen. Pero el cambio acumulado al retirar varios árboles **sí** es notable **si** te conviertes en un "observador" de todo lo que está sucediendo.

Los cambios que suceden dentro de ti son graduales, sutiles y poderosos. *Parecen tan normales que ni siquiera te das cuenta de que un cambio está ocurriendo.* Tarde o temprano, tus amigos harán comentarios acerca de los cambios que ven en ti y entonces tendrás una prueba irrefutable. Pero, hasta entonces, necesitas ser un "observador" y sintonizar con lo que está sucediendo.

Observa, por ejemplo, cómo manejaste un rechazo reciente con menos preocupación que antes. Observa cómo dices lo que piensas más a menudo y cómo te cuidas más. 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 eso, podrías llegar a la conclusión de que nada está sucediendo y podrías abandonar el proceso.

### Cómo proceder

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

**1.** Haz una lista de cada emoción negativa de tu pasado que recuerdes. Incluye cada vez que tuviste miedo, que sufriste rechazo, que sentiste culpabilidad, 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 preocupes si no puedes pensar en todos ellos al principio. Puedes irlos agregando a la lista a medida que los vas recordando.

**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 a medida que lo haces. 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 tratar a cada árbol por separado. No los agrupes en la misma ronda de la Receta Básica.

Al cabo de unos cuantos días de hacer este proceso, notarás que los "árboles grandes" con los que empezaste ya no parecen estar presentes en tu vida. Esto es típico y sentirás una gran libertad. Disfrútala.

# Resumen de Las Grabaciones de Vídeo y Audio EFT

**Nota:** Las grabaciones de vídeo y audio se mencionan y se resumen en varias secciones de este manual. Para evitar la molestia de hojear por el manual para buscar una sesión en particular, los he resumido de nuevo aquí.

**Nota importante para quien descarga este manual gratuitamente del internet:** Este manual hace referencia a grabaciones de vídeo y audio que se incluyen en el Curso EFT que es mucho más exhaustivo. Estas grabaciones ya no están disponibles, pero hay un excelente tutorial en <http://www.emofree.com/eft-tutorial/eft-tapping-tutorial.html>. Sin embargo, este manual enseña todo lo básico. Los vídeos y audios no son necesarios a no ser que quieras aumentar tus habilidades más allá de principiante. **Además:** si aún no lo has hecho, por favor suscríbete a nuestro Boletín de Aprendizaje de EFT gratuito (en español) en <http://www.aheft.com/index.php/inscripcion>

## Los Vídeos de la 1ª Parte

**Nota:** Originalmente, había 3 vídeos en la 1ª Parte. Subsecuentemente, se grabaron en DVD (lo cual bajó su costo dramáticamente). Hizo falta dividir las videocintas N<sup>os</sup> 1 y 2, ya que eran demasiado largas, en Vídeos 1a, 1b, 2a y 2b. No fue necesario dividir el vídeo N<sup>o</sup> 3. Está grabada en un solo DVD.

### Vídeo 1a

En este Vídeo, Adrienne y yo aumentamos la información de este manual al mostrarte visualmente cada punto que debes estimular, y cómo realizar cada paso de la Receta Básica. **Suponemos, en esta grabación, que ya has leído el manual.**

Es de vital importancia que sigas nuestros pasos, y que repases este segmento hasta que hayas memorizado todo el proceso de un minuto. Una vez memorizado, es tuyo para siempre.

### Vídeo 1b

Esta es una demostración completa de la Receta Básica con un caballero encantador llamado Dave, en la cual ayudamos a Dave a superar un miedo intenso al agua de toda la vida. Estudia este episodio. Obsérvala varias veces. Es una excelente sesión instructiva porque es una buena ilustración sobre el manejo de aspectos.

## Vídeo 2a

Este vídeo contiene un resumen de los eventos más destacados de un seminario en directo, en donde la teoría en la que está basada EFT es explicada detalladamente. EFT es aplicada a dos grupos de personas sobre el escenario. Un grupo está tratando con los miedos, y el otro con el dolor.

## Vídeo 2b

En este Vídeo te mostramos más historiales de EFT en acción. He aquí los puntos más importantes que vas a ver:

**\*\*Larry:** supera una intensa claustrofobia mientras que pasa por lo que normalmente serían sus circunstancias más intensas al viajar en el asiento trasero de un coche pequeño, en medio del tránsito pesado de San Francisco.

**\*\*Pamela:** Una adicta al chocolate nos asegura que ya no quiere su chocolate.

**\*\*Becci:** Su miedo a las ratas hace que sus manos suden profusamente con sólo pensar en una. Al final de la sesión ella termina con una rata viva que lame sus dedos, y dice, “no puedo creer lo que estoy haciendo, pero, sí, lo estoy haciendo.”

**\*\*Stephen:** Un niño de 6 años aprende estas técnicas de su padre y deja de morderse las uñas.

**\*\*Adam:** Este caso muestra a mi hijo quién utiliza EFT para mejorar su

ejecución en el golf y disminuir 14 golpes de su puntuación de golf.

**\*\*Cheryl:** Ella llega a uno de nuestros talleres y describe cómo usó EFT conmigo para eliminar el miedo a hablar en público. Nuestra primera sesión tuvo lugar hace más de un año, y desde entonces no ha tenido miedo.

**\*\*Jackie:** Ella tuvo un accidente hace 10 años, el cual la dejó sin poder alzar su brazo más de unos cuantos centímetros sin sufrir un dolor intenso en el hombro. En unos minutos sobre el escenario, ella consigue alivio completo a su problema. Ahora puede alzar su brazo sin dolor. Esta sesión muestra nuestra conversación después del taller, en la cual hablamos acerca de este “milagro”.

**\*\*Cindy:** Al igual que Jackie, Cindy tuvo un accidente hace 3 años y no ha podido alzar su brazo sin dolor. Ha visitado a numerosos médicos y terapeutas sin ningún resultado material. En unos minutos con EFT, ella alza su brazo tan alto como le es posible, sin dolor alguno.

**\*\*Veronica:** Ella empieza con un fuerte deseo de fumar un cigarrillo y entonces utiliza EFT para eliminar esta adicción, pero entonces experimenta emociones intensas acerca de haber sido violada por su padre. Después de esta sesión (la cual verás en su totalidad) ella supera por completo aquel recuerdo traumático.

**\*\*Norma:** es disléxica y siempre ha necesitado leer las cosas 4 o 5 veces antes de poder entenderlas. Ella supera el problema en minutos y obtiene un nuevo empleo, el cual requiere que ella lea en voz alta a las personas.

### Vídeo 3

Este vídeo se llama '6 días en la AV', y muestra los puntos más importantes de nuestra visita a la Administración de Veteranos en Los Ángeles (California) para ayudar a los veteranos de la guerra de Vietnam que se encuentran emocionalmente discapacitados. Esto representa la máxima prueba para EFT, porque la mayoría de los soldados han estado en terapia durante más de 20 años con limitado o ningún progreso.

Observarás cómo se diluye la intensidad en los traumas de algunos veteranos en tan solo unos minutos.

En ninguna otra parte hemos tenido mayor testimonio sobre el poder de estas técnicas que ahora estás aprendiendo. Menciono este episodio conmovedor en mi “Carta Abierta” al principio de este manual.

### Nota importante

Observa, que a través de los Vídeos 2a, 2b y 3, Adrienne y yo hemos usado varios **atajos** que hemos aprendido a lo largo de los años. Debido a nuestra extensa formación sabemos cuándo acortar el proceso y siempre lo hacemos en interés de una mayor eficacia. Recuerda, usualmente tratamos con extraños escépticos y a menudo lo hacemos bajo las circunstancias más difíciles... sobre un escenario. Consecuentemente utilizamos atajos (descritos en la 2ª Parte de este curso) siempre que sea posible, y rara vez hacemos *toda* la Receta Básica.

Da por seguro, sin embargo, que si hubiéramos tomado el tiempo para realizar el proceso completo que estás aprendiendo en la 1ª Parte de este curso, habríamos logrado los mismos resultados. Nos hubiera llevado unos segundos más en cada ronda... eso es todo.

El propósito principal de estas sesiones es lanzarte en dirección a la **experiencia** al mostrarte cómo estas técnicas funcionan en el mundo real... con personas reales... en una amplia variedad de problemas. Estos casos te sacan del aula y te enseñan cómo se aplican estas técnicas, y cómo responde la gente. Además, en algunos casos, una parte del tapping ha sido editada para que la sesión tenga ‘continuidad’ en el vídeo. Esto permite lucir la experiencia sin tener que soportar la constante repetición del procedimiento que ya has aprendido en otra parte de este curso. En los vídeos 2a, 2b y No. 3 **no** estoy enseñando la Receta Básica. Esto ya lo he explicado, de manera detallada, al principio de este Manual y en el vídeo 1. Los vídeos 2a, 2b y 3 tienen que ver con la **experiencia**.

## Las Vídeos en DVD para la 2ª Parte (8 vídeos)

### Vídeo 1 – Resumen

Este Vídeo es un puente entre la 1ª Parte y la 2ª Parte de este manual, en dónde la 1ª Parte está recapitulada y muchos de los conceptos nuevos incluidos en la 2ª Parte del manual son repasados. Aquí hablamos de los impedimentos a la perfección, los atajos y la metáfora del bosque y los árboles.

### Vídeo 2 – Ejemplos de la Audiencia

El resto de estos vídeos contienen una combinación condensada de dos seminarios de 3 días. Este Vídeo empieza al inicio de estos seminarios y explora una amplia variedad de cuestiones, tanto emocionales como físicas, y da una perspectiva valiosa del poder del alcance de EFT. Discute asuntos como **el miedo a hablar en público, agorafobia, ansiedad, migraña, dolor físico, miedo a volar, depresión, fibromialgia e hipertensión.**

También incluye una discusión sobre la Premisa Fundamental y algunas demostraciones importantes de Reverso Psicológico. Estas últimas demostraciones son críticas para tu formación.

### Vídeo 3 – Cuestiones Emocionales I

Hay tres sesiones en esta grabación. La primera es con Jasón, quién trabaja con el **enojo** y la **traición**, a raíz de que su esposa lo abandonó y consiguió un orden de restricción que le prohibió ver a su hija.

La segunda sesión es con Verónica. La reconocerás como la mujer que utilizó EFT por haber sido **violada** por su padre en el segundo Vídeo de la 1ª Parte. Ella aparece aquí, 3 o 4 meses más tarde, y sigue sin tener ningún problema emocional relacionado con aquel tema específico. Esto es evidencia incontestable sobre el poder de EFT aún bajo los problemas más intensos.

En este Vídeo, Verónica trata *un asunto completamente diferente*. Obviamente tiene emociones intensas

acerca de **ser abandonada, de estar sola, y no ser amada** de niña. Nuestra sesión con EFT elimina el problema y ella regresa al día siguiente y nos comenta que se siente *“ligera como un pluma”*.

La tercera sesión es con Sandhya, quien trata con sus emociones relacionadas con las experiencias que tuvo su padre durante **el holocausto de la Segunda Guerra Mundial**.

### Vídeo 4 - Cuestiones Emocionales II

Hay dos sesiones en este Vídeo. En la primera sesión, Marlys utiliza EFT para superar un **“dolor amoroso”**... una obsesión sobre la pérdida de relaciones románticas. Mientras se desarrolla esta sesión de EFT, varios aspectos se presentan y las cuestiones se van hilando en cadena. Eventualmente evoluciona hacia el hecho de que **su madre no la quería** y después de utilizar EFT, Marlys se ríe acerca de ello.

En la segunda sesión, Kathy tiene tres temas: (1) **miedo de ser tocada (abrazada)**, (2) un incidente traumático cuando **su madre le echó agua hirviendo**, y (3) un **hombro dolorido**, relacionado con tener que defenderse de palizas. Ella responde maravillosamente a EFT y la Preparación (Reverso Psicológico) no es necesaria, aunque hicimos varias rondas de EFT.

### Vídeo 5 – Cuestiones Físicas

Hay cuatro sesiones en este Vídeo. Primero, Connie J. tiene **constricción en la mandíbula** debido a que aprieta sus dientes por la noche. El problema es tan severo que tiene que usar una placa dental durante la noche para proteger sus dientes. Con EFT, logra libertad completa de este problema en minutos aunque lo ha sufrido durante 2 o 3 años. También sufría de **dolor de cabeza**, el cual eliminó ella misma utilizando EFT.

Segundo, Patricia subió al escenario con un ataque de **asma** que había sufrido durante más de 10 años. Obtiene alivio dramático con EFT y a la mañana

siguiente nos comenta que los síntomas no han vuelto. También experimenta alivio importante de un **problema de espalda**, aunque tiene **discos herniados**.

Dorothy subió al escenario con un **latido irregular de corazón**, el cual es una afección para la cual no habíamos utilizado EFT antes. Debido a que “*lo probamos con todo*”, aplicamos EFT y obtuvimos excelentes resultados.

Connie M. utiliza EFT para su **dolor de cuello** el cual, según ella, se manifestó debido a unas cuestiones emocionales. Ella consigue alivio completo.

### Vídeo 6 – Antojos Adictivos

Esta sesión inicia con dos damas quienes dirigen una clínica para **trastornos alimentarios**. Los conceptos en esta conversación conducen a las causas de todas las conductas adictivas, incluyendo trastornos alimentarios.

A continuación sigue (1) una discusión importante de las causas de las adicciones y (2) una sesión entera, en la que EFT es utilizado en un grupo de personas para superar sus antojos inmediatos de **chocolate, cigarrillos y alcohol**.

### Vídeo 7 – Toxinas Energéticas, Fobias y Persistencia

Este vídeo importante enfatiza el efecto de las toxinas energéticas y el valor de la persistencia cuando se usa EFT.

La primera parte es una entrevista con Todd, quién no llega a ninguna parte durante el seminario porque hay toxinas energéticas que se interponen en su camino. Regresa, un mes más tarde, para

contar a los miembros de otro seminario acerca del efecto dramático que un cambio en su dieta ha tenido sobre su **trastorno de sueño, dolor ocular y depresión**.

Después tenemos una sesión inusual durante la cual varias personas experimentan mejoría en sus **fobias a las serpientes**. Sin embargo, aunque su mejoría es dramática con respecto a las normas convencionales, se consideran lentas y relativamente inefectivas con respecto a las normas de EFT. Esto es debido a la sospecha de la existencia de toxinas energéticas en la sala. Fue necesaria una gran persistencia para obtener alivio para la mayoría de estas personas.

Finalmente, enseñamos el valor de la persistencia en una sesión con Grace, quién sufría de **depresión** intensa y muchas otras cuestiones. Logramos poco progreso en el escenario, pero su persistencia y atención a su dieta en las semanas siguientes logran una mejora importante en su bienestar emocional. Ella habla entusiasmadamente de esto en una conversación telefónica.

### Vídeo 8 – Problemas Comunes y Preguntas y Respuestas

Este es un vídeo con un poco de todo, el cual explica el uso de EFT en tales áreas como **deportes** (el golf), **negocios**, **hablar en público**, **procrastinación (postergar)**, **auto imagen y relaciones**.

También contesta numerosas preguntas comunes de la audiencia, para completar tu comprensión.

## Las Grabaciones de Audio en DVD para la 1ª Parte

Para ampliar más tu experiencia con EFT, he incluido varias horas de historiales específicos en las grabaciones de audio. Igual que en los vídeos, no vas a escuchar sólo la teoría. Se trata de personas reales con problemas reales.

Escucharás cómo algunas personas superan problemas de toda la vida en

cuestión de minutos, mientras que otros requieren persistencia. Escucharás a Adrienne y a mi aplicar EFT a algunos graves problemas emocionales y oirás cómo desaparecen allí mismo en la grabación. También oirás alivio parcial que no se elimina completamente. En breve, estas grabaciones se suman a tu

arco iris de experiencia, proporcionándote unos cimientos muy útiles que puedes utilizar cuando aplicas EFT.

### **Lee estos comentarios antes de escucharlos**

\*\*Estas grabaciones contienen una serie de sesiones por teléfono, llevadas a cabo por mi socia, Adrienne Fowlie, y por mí. Son una colección de sesiones auténticas grabadas con una grabadora de escritorio. Mientras la calidad de sonido es ciertamente adecuada, las grabaciones obviamente no fueron hechas en la atmósfera prístina de un estudio de grabación.

\*\*Algunas de estas sesiones involucran personas a quienes se están tratando realmente con EFT. Al escucharlas, **serás literalmente un “observador” de primera mano mientras individuos aplican estas técnicas a una amplia variedad de problemas emocionales y físicos.** Esto te dará un “sentido” inapreciable de lo que puedes esperar cuando utilices EFT en ti mismo y en otros.

\*\*Otras sesiones son con individuos que han usado EFT en el pasado y cuentan sus experiencias desde el tratamiento. **Esto te da una buena comprensión de la naturaleza duradera de estas técnicas.**

**\*\*El propósito de estas grabaciones es expandir tu experiencia con estas técnicas.** No es para enseñar los procesos de *tapping*. Esto se hace en el manual y el Vídeo 1a. Así pues, igual que en los vídeos 2a, 2b y 3, al editar, he suprimido mucho del proceso *tapping* para que puedas centrarte en las respuestas de las personas y los otros detalles involucrados en las técnicas.

**\*\*Estarás escuchando problemas sumamente personales,** y lo haces con el permiso de aquellos involucrados. Todos ellos accedieron para que otros (como tú) pudieran beneficiarse de estas técnicas maravillosas. A todos les debemos nuestro agradecimiento.

**\*\*La repetición es muy importante para el aprendizaje.** Por lo tanto, durante estas grabaciones, me vas a escuchar repetir muchas veces algunos puntos

importantes, desde ángulos diferentes. No es para aburrirte. Es para integrar conceptos importantes en tu pensamiento.

**\*\*Estas sesiones son para tu educación y no para tu entretenimiento** (aunque algunas de ellas son muy entretenidas). Podría haberlas acortado... editando para enfatizar un par de cuestiones rápidas... y seguir adelante. Pero eso te habría robado algo del “sentido” y “profundidad” de estos procesos. Por otra parte, algunas conversaciones se salen fuera del tema y entran en áreas que no son de interés para este curso. Al editar estas grabaciones para tu formación, he hecho una mezcla entre estos dos extremos, siempre yendo hacia la inclusión de tanta información útil como me sea posible.

**\*\*Observa, que el *tapping* que oirás parecerá diferente a lo que estás aprendiendo. De hecho, no es diferente. Es simplemente más corto y toma una forma algo diferente.**

\*\*Tal como mencioné en la sección acerca de los vídeos, Adrienne y yo somos practicantes avanzados de estas técnicas, y las hemos estado usando durante muchos años. Consecuentemente, utilizamos algunos de los mismos atajos mencionados anteriormente.

Pero hay *otra técnica* que se utiliza en los vídeos.

Adrienne y yo hemos invertido tiempo y dinero para aprender la Tecnología de Voz del Dr. Roger Callahan, en un esfuerzo por evaluar mejor los puntos de *tapping*, la presencia del Reverso Psicológico, etc. Utilizamos esta forma de diagnóstico en las grabaciones para ahorrar tiempo pero, en todo momento, estamos *utilizando los mismos puntos de tapping que estás aprendiendo.* Cuando aprendí la Tecnología de Voz por primera vez, pensé que era una ayuda importante para aplicar estos procedimientos. Sin embargo, después de años de experiencia, ya no creo que tiene ningún valor sustancial, y he dejado de utilizarla.

He desarrollado una técnica para el diagnóstico más útil, la cual se describe en gran detalle en nuestra colección de

vídeos titulado “EFT – Más Allá de lo Básico” (anteriormente titulado “Pasos para Convertirse en Terapeuta Extraordinario”). Aquellos interesados en esta formación avanzada deberán consultar dichos vídeos.

Como he dicho anteriormente, el diagnóstico está más allá del alcance de este curso. Enseñamos la Receta Básica (utilizando el concepto de Revisión al 100%) en su lugar, porque es un sustituto adecuado para la gran mayoría de casos. Tarda unos cuantos segundos más por ronda y quizás tengas que emplear unas cuantas rondas más (persistencia) para lograr los mismos resultados. De todos modos, aquí estamos hablando de *segundos o minutos* más (por problema)... no de semanas o meses.

\*\*En estas grabaciones toma nota no solamente de lo que dicen las personas, sino también de la diferencia de tono en sus voces antes y después de usar EFT. Observa también que muchas veces, las personas emiten un “*suspiro*” muy relajado después de que hacen *tapping*. Esto demuestra la descarga de cargas emocionales.

\*\*En algunas grabaciones, oirás un “pum, pum, pum” en el fondo. Éste es el resultado de un mal funcionamiento de mi grabadora, y no es el palpitar del corazón de alguien.

\*\*Es posible que sientas la tentación de mirar el “Resumen Sesión por Sesión” a continuación, e ir directamente a “tu asunto” en las grabaciones. Supongo que así es la naturaleza humana, pero ***por favor no hagas caso omiso del resto de estas grabaciones solamente porque crees que no son pertinentes para ti por el momento.*** Todos contienen revelaciones muy valiosas, las cuales ampliarán tus habilidades con EFT.

## Resumen por sesión

### 1. Desde Bárbara hasta Paulette

**Bárbara (7 min. 35 seg.):** Alivio de una **memoria traumática** (golpearse contra un parabrisas), un **dolor de cabeza**, e **insomnio**.

**Del (9 min. 45 seg.):** Se sube a un tejado con un teléfono móvil y supera una **fobia a las alturas** muy severa de toda la vida. Se elimina la fobia con tanto éxito que se fue a practicar paracaidismo. También se rebajaron **dolores de cuello y articulaciones**.

**Mike (3 min. 28 seg.):** Un graduado en psicología, encuentra este proceso asombroso. Supera un **mal de amores** (haber terminado con su compañera) muy rápidamente... pero lo encuentra difícil de creer.

**Ingrid (9 min. 23 seg.):** Ha padecido casi continuamente de **síndrome de colon irritable, dolores de cabeza, “ardor en los ojos”, y estreñimiento** durante muchos años. Ingrid consigue un alivio sustancial de todos estos problemas y bromea acerca de su estreñimiento hacia el final de la sesión.

**Paulette (4 min. 40 seg.):** Desaparece un **miedo a volar** de toda la vida. Después de EFT, vuela en dos ocasiones sin tener ansiedad en absoluto.

### 2. Desde Buz hasta Bruce

**Buz (9 min. 19 seg.):** Sufre de un caso grave de **Trastorno de Estrés Post-Traumático (TEPT)**. Escucha mientras él cuenta su **recuerdo de guerra** más intenso, como si se hubiese ido de compras.

**Donna (1 min. 35 seg.):** Utiliza EFT para ayudarla con la **vista**.

**Kieve (9 min. 45 seg.):** Pon atención especial a ésta. Kieve aprendió estas técnicas, igual como las estás aprendiendo tú, y las aplicó a 150 personas con resultados asombrosos. Cuenta algunos casos de personas a quienes ha ayudado con **fobias, SPM, migrañas, dolor de cadera, dolor de**

**callos** y otros problemas. Domina estas técnicas y podrás hacer lo mismo.

**Cathy (7 min. 23 seg.):** Esta señora sufrió diariamente de **dolor de espalda** desde un accidente automovilístico hace 24 años... y había pasado por toda clase de método imaginable para aliviar su dolor... sin alivio notable. Cathy nos cuenta cómo amainó por completo después de utilizar estas técnicas de tapping. También mejoró dramáticamente su **ansiedad** e **insomnio** cotidianos.

**Bruce (11 min. 22 seg.):** Padece de **esclerosis múltiple** desde hace 7 años y consigue resurgimiento notable de **fuerza en las piernas**. Estaba confinado a una silla de ruedas y se pone de pie durante la sesión. **Consigue recuperar sensación de nuevo en las manos y pies**, y reduce un **dolor de espalda** y un **trastorno de sueño**.

### 3. Desde Geri hasta Bonnie

**Geri (10 min. 15 seg.):** Esta psicoterapeuta profesional padecía un terrible **miedo a los dentistas**. Resultó tener más miedos de lo que pensaba. Esta sesión nos ayuda a entender que nuestros miedos y otras emociones negativas a veces contienen distintos aspectos.

**Shad (4 min. 43 seg.):** Maneja efectivamente el **estrés cotidiano y la ansiedad** con EFT. También utiliza la técnica para **mejorar su puntuación de golf** en más de 10 golpes.

**Margie (3 min. 50 seg.):** Margie reduce a cero su **antojo adictivo al chocolate** en tan solo unos momentos. Ella nos cuenta que ahora le parece que el chocolate ni siquiera sabe bien.

**Mary (12 min. 16 seg.):** Supera lo que ella llama un **miedo global y planetario** y reduce **dolores en la rodilla y espalda**.

**JoAnn (4 min. 11 seg.):** Eliminación rápida de **incomodidad de la garganta y síntomas alérgicos**.

**Bonnie (8 min. 38 seg.):** Trastornos emocionales le impiden **tragar alimentos** con normalidad. En una sesión supera algunas **emociones no-identificadas**, y entonces puede tragar la comida fácilmente.

### 4. Desde Steve hasta Doris

**Steve (13 min. 0 seg.):** Sufre de una **enfermedad** poco conocida: **Anemia Hemolítica** y consigue alivio sustancial de la **fatiga, ojos pesados o irritados, dolor de espalda (con espasmos musculares)** y otros numerosos síntomas. También elimina un problema de **enojo** y **pesadillas** asociadas.

**Rachel (3 min. 53 seg.):** Neutraliza la **emoción severa** de recordar un **atentado de asesinato** sobre ella por un novio, y supera un **problema de respiración** durante el proceso.

**Geoff (11 min. 50 seg.):** ha visitado a 5 psiquiatras en el pasado pero no ha conseguido alivio para su **depresión**. En dos sesiones muy breves con EFT amaina la depresión.

**Karen (6 min. 50 seg.):** Tiene **fatiga** causada por su **insomnio**, por lo que nunca se siente descansada. El alivio llega después de una sesión con EFT.

**Mike (7 min. 50 seg.):** Su caso extremo de **miedo a hablar en público** mejora dramáticamente. Cuenta que habló sin cometer errores en una presentación después de utilizar EFT.

**Doris (1 min. 44 seg.):** Una paciente de **cáncer** cuenta de su alivio emocional al utilizar EFT y lo describe como "tener un cuerpo nuevo".

### 5. Bonnie

**Bonnie (35 min. 9 seg.):** Mejora dramáticamente su **auto-imagen** con el uso persistente de EFT. Bonnie sufrió numerosos **abusos en la niñez**, y se ha sometido a terapia convencional durante 28 años a un costo de \$50,000 dólares. Obtiene una mejoría incomparable con

sus numerosas memorias traumáticas, dolores de cabeza, vergüenza de su propio cuerpo, sentimientos de ser inadecuada, morderse las uñas, una fobia, ansiedad, insomnio y depresión.

## 6. Desde Jim hasta Dorothy

**Jim (2 min. 40 seg.):** Su claustrofobia por haber permanecido en un armario oscuro desaparece completamente en 5 minutos.

**Patricia (5 min. 11 seg.):** Esta victima de violación va desde un 10 a un 0 con dos aspectos distintos de esta experiencia traumática.

**Juanita (1 min. 57 seg.):** Su ansiedad crónica se alivia en tan solo unos momentos.

**Susan (2 min. 12 seg.):** Dolor de una lesión de espalda que sufrió en el campo de golf desaparece en menos de un minuto.

**Geri Nicholas (9 min. 28 seg.):** Esta psicoterapeuta profesional aparece por segunda vez en estas cintas. Esta vez, nos hace aun más revelaciones acerca de su uso personal de EFT y cómo lo utiliza para otros.

**Dorothy Tyo (12 min. 1 seg.):** Finalmente, una entrevista fascinante con una hipnoterapeuta profesional quien ha utilizado EFT, tal como tú lo estás aprendiendo, para ayudar a la gente en cuestiones que van del dolor físico al miedo a hablar en público al miedo a las arañas, a fumar o al hipo.

## Un Formato para Usar EFT

A continuación verás un esquema que muestra un formato... o secuencia... para usar con EFT. Se trata de una guía muy útil para saber en dónde te encuentras en el proceso y se vuelve automático después de que lo hayas usado algunas veces. Su uso se muestra mejor en vídeo y encontrarás una sesión dedicada a este proceso al final del primer Vídeo en la serie de vídeos de la 2ª Parte.

