

AFIRMACIONES

1. Deben **declarar "YO QUIERO", no "YO DEBO"**.
2. Deben **declarar lo que quieren y no "lo que no quieren"**.
3. Deben **creer que la meta que desean es posible en una realidad cercana**.
4. Sus **metas deben ser "elásticas"**. Deben ser lo suficientemente grandes como para resultar estimulantes.
5. Las **afirmaciones deben ser hechas en primera persona, tiempo presente**.
6. **Aumenten las afirmaciones con fantasías**. Fantasías en tiempo presente pueden ser la herramienta mas poderosa para establecer nuevos y consistentes pensamientos.
7. **Ajusten las afirmaciones cada tanto tiempo para eliminar el aburrimiento**. Apúntenlas a diferentes aspectos de su meta.
8. **No hagan afirmaciones con acciones ejecutadas por otras personas**. Por ejemplo, digan "Yo atraigo a la gente porque soy una persona cariñosa y cálida", no digan "Juan me ama".
9. **Mantengan sus afirmaciones en forma privada**. Anunciarlas a otras personas generalmente invita a los juicios y las críticas.
10. **Añadir adjetivos en la afirmación como "fácil", "divertido", "encantador", "ingenioso", "creativo", "seguro", etc...** añaden eficacia al ejercicio (Ej. "Yo elijo dejar que sea fácil memorizar datos")

PRÁCTICA CON EFT

ATRÉVETE A SOÑAR PARA CONSEGUIR REALIDADES FORMULANDO AFIRMACIONES:

Piensa en algún aspecto de tu persona, salud, relaciones, etc. que te gustaría modificar y conviértelo en una afirmación como si ya fuera real ahora mismo (pero sobre todo que sea algo que se refiere sólo a ti, no a otra persona). **Imagínate a menudo a lo largo del día siendo y/o sintiéndote de esa nueva manera.**

TRABAJA –A PODER SER DIARIAMENTE- CON EFT LA CONSECUCCIÓN DEL CAMBIO:

1. Expresa en una frase ese nuevo estado. Valora del 0 al 10 lo realizable que consideras lo que la frase expresa (0 = no creo que suceda nunca; 10 = expresa una realidad o algo muy fácil de realizar).

Ej:

Mi peso habitual es de 60 Kg, que es lo que peso ahora mismo

Mi salud es espléndida

2. **Mira de identificar todos los "sí, pero..." que inconscientemente puedan interferir en la realización de este objetivo**. NO intentes buscar razones de por qué te surgen estos "sí, pero...", simplemente anótalos y trabájalos uno por uno. Puede ayudarte a identificar estos "sí, pero..." observar en qué lugar del cuerpo se produce alguna reacción cuando haces la afirmación; focalizar la sensación puede hacer que surjan a la conciencia imágenes, palabras o ideas concretas sobre miedos, reticencias y demás emociones hasta ahora inconscientes en relación a la afirmación formulada.

Ej:

Sí, pero en ese caso no podré ponerme la ropa que ahora tengo

Sí, pero eso significaría dejar de comer los dulces de los que no quiero prescindir

Sí, pero eso significaría cambiar unos hábitos alimentarios que no me apetece cambiar

Sí, pero si mi salud es espléndida me harán trabajar más

Sí, pero si mi salud es espléndida ya no tendré excusa para hacer que los demás estén pendientes de mí

Sí, pero si mi salud mejora perderé la baja por enfermedad y tendré que reincorporarme al trabajo

3. Trabaja estos aspectos con EFT, sin olvidar valorar su intensidad antes de cada ronda, y siguiendo el trabajo hasta reducirlos, uno por uno, a cero.

Para trabajarlos, puedes utilizar el **método de la elección** con el siguiente protocolo:

a) **Valora del 0 al 10 la intensidad de la afirmación** que expresa un "Sí, pero..." en relación con lo que quieres conseguir. Ej. *Con mi mejoría de salud los demás no estarán tan pendientes de mí*

b) **Haz rondas completas de tapping utilizando esta afirmación como Frase Inicial y Recordatoria, hasta conseguir que la intensidad de la afirmación baje a un máximo de 3.** Ej. **Frase inicial:** *"Aunque con mi mejoría de salud los demás no estarán tan pendientes de mí, me quiero y me acepto total y absolutamente";* **Frase recordatoria:** *"Si soy una persona sana, no estarán tan pendientes de mí"*

c) **Haz una ronda completa de tapping utilizando tu elección como Frase Inicial y Recordatoria.** Ej. **Frase inicial:** *"Yo elijo tener una salud de hierro";* **Frase recordatoria:** *"Elijo tener una salud de hierro"*

d) **Haz una ronda completa de tapping utilizando ambas frases para confeccionar la Frase Inicial y Recordatoria, alternando una y otra en cada punto de tapping.** Ej. **Frase inicial:** *"Aunque con mi salud inquebrantable los demás no estarán tan pendientes de mí, yo elijo tener una salud de hierro";* **Frase recordatoria:**

PUNTO 1 *"Con mi salud inquebrantable los demás no estarán tan pendientes de mí"*

PUNTO 2 *"Elijo tener una salud de hierro"*

PUNTO 3 *"Con mi salud inquebrantable los demás no estarán tan pendientes de mí"*

PUNTO 4 *"Elijo tener una salud de hierro"*

Etc ...

IMORTANTE: asegúrate de terminar siempre con la frase que expresa lo que eliges, aunque ello implique añadir un punto más de tapping (que puede ser, por ejemplo, el punto gama)

4. **Retoma el proceso desde el punto 1** y trabaja cuantos aspectos vayan emergiendo hasta conseguir puntuar el aspecto a modificar o conseguir con un 9 o 10

5. **Trabaja diariamente con este procedimiento y "limpiando" los nuevos aspectos que vayan surgiendo como impedimentos "Sí, pero..."** Anota los resultados tras un mes de trabajo y reajusta la técnica en lo que convenga