
EFT: resum de les principals idees del manual de Gary Craig i del Tutorial

PRIMERA PART	4
L'EFT COM A MÈTODE	4
LA RECEPTE BÀSICA (RB): KABAK	4
IMPEDIMENTS PER A QUE EFT FUNCIONI	7
EL VALOR DE LA PERSISTÈNCIA	9
DRECERES	9
RESUM DE COM APLICAR EFT	10
TRACTAMENTS	10
Estrés i ansietat	10
Records traumàtics.....	10
TÈCNICA DE LA PEL·LÍCULA i el PROCÉS DE PAU PERSONAL.....	11
Addiccions	14
Fòbies.....	15
SEGONA PART	16
ASPECTES IMPORTANTS EN LA PRÀCTICA D'EFT	16
La importància de ser específic.....	16
Enllaçant temes	17
Descobrint l'Assumpte d'Arrel.....	17
I si després d'EFT ens sentim pitjor?.....	18
Quan els mals físics es resisteixen a guarir.....	18
Creences que bloquegen el progrés.....	19
Usar EFT per a crear un nou futur i una nova forma de ser	19
Tècniques especialment útils	20
La Tècnica de la Pel·lícula.....	20
Compartint beneficis: La pràctica d'EFT en grup i amb una mateix/a.....	21
La Tècnica d'Explicar la Història.....	22
La Tècnica de Trauma Sense Llàgrimes.....	24

Tècnica de les Eleccions	24
Aplicar EFT amb nens	26
EFT en el tractament d'Infermetats Greus.....	26
La Tècnica per a la Respiració Constrenyida	27
La Tècnica de Respiració de la Clavícula.....	27
Consideració final	28

PRIMERA PART

L'EFT COM A MÈTODE

El mètode d' EFT consisteix en cops que es donen amb la punta dels dits sobre els punts terminals dels meridians energètics del cos. La principal tesi de la que parteix és considerar que la causa de totes les emocions negatives resideix en el sistema energètic del cos. Per tant, **la causa de tota emoció negativa és un trastorn en el sistema energètic del cos**, i això implica que la causa per a tota la gran diversitat d'emocions negatives és la mateixa i es pot tractar amb el mateix tractament, el que simplifica enormement la tasca de sanació.

¿Com es pot fer, però, el desequilibri energètic? Un mètode consisteix en fer el text muscular (kinesiologia), però per la seva difícil aplicació, EFT aporta un mètode en el que no cal diagnosticar: consisteix simplement en fer *tapping* en punts terminals de nombrosos meridians energètics, sense saber quins són els trastornats, però incloent tots els possibles. L'únic que precisa, doncs, és memoritzar una seqüència de 13 punts sobre els que es farà *tapping* de manera metòdica (Recepta Bàsica). A més, i donat que som una unitat (energètica) en la que ment, emocions i cos no són més que diferents cares d'una única realitat, **les alliberacions emocionals i energètiques sovint comporten sanacions físiques profundes**.

LA RECEPTE BÀSICA (RB): KABAK

Aquesta seqüència consisteix en una sèrie de passes que cal aplicar com s'indica i en l'ordre correcte per obtenir resultats. Anomenem tot el procés **KABAK**, per recordar l'ordre del procediment:

K = Preparació amb percussió sobre el Punt de Karate (**PK**)

A = Seqüència de *tapping*

B = Procediment de les 9 passes amb *tapping* al Punt Gama (**PG**)

A = Seqüència de *tapping*

K = Avaluació amb percussió sobre el Punt de Karate (**PK**)

Procediments KABAK

1. Procediment K

Aquesta fase té l'objectiu essencial d'assegurar-nos que el sistema energètic està correctament orientat abans de tractar d'eliminar els seus trastorns. Contribueix a eliminar el **Revers Psicològic (RP)**, que consisteix en la polaritat invertida que es tradueix en una mena d'autosabotatge inconscient (pensaments negatius a nivell subconscient que aturen qualsevol intent de sanació). Tot i que no sempre hi ha **RP**, és important fer aquesta fase per assegurar-nos que no interfereix.

Consisteix en **percutir el PK mentre es va concentrant el làser mental en el problema a tractar** fent-te les següents preguntes:

- **en quin lloc sento la molèstia física** (si es tracta d'una emoció negativa o d'un record, buscar on sento la sensació que fa que la percebi). Si trobes diferents components, caldrà que els treballis un per un fins reduir-los a 0, **començant pel de més intensitat** cada vegada.
- **decidir quina qualitat té** amb el màxim detall i precisió possible (punxada, clau, remolí, buit, pressió, cremor... Quina forma té, color, i tot luxe de detalls per fixar al màxim la precisió del làser mental i la concentració en la sensació)
- **determinar quina intensitat té** aquesta sensació (de 0 a 10)



Mentre se segueix **fent tapping en el PK**, es repeteix **3 vegades** i en veu alta, el més expressivament possible, la Frase de Preparació:

MALGRAT AQUEST ... [nom del problema o sensació a tractar]... QUE TINC, M'ESTIMO I M'ACCEPTO TOTALMENT A MI MATEIXA

Aquesta frase neutralitza el **RP** que apareix en un 60% de casos i no importa que te la creguis o no; importa dir-la en veu alta i èmfasi. Sí són importants, però, les paraules que escollim: de vegades un simple temps verbal (de present a passat) pot fer connectar molt millor amb l'emoció a neutralitzar!

2. Procediment A

Mentre es repeteix constantment **EN VEU ALTA** una frase curta, resum de la frase de preparació (**Frase Recordatòria** que inclogui el nom del problema o sensació a tractar i el lloc on es localitza), es percudeix un darrera l'altre els **13 punts de l' EFT**: punt del cap, del principi de la cella, del costat de l'ull, de sota l'ull, de sota el nas, de sota el llavi, de la clavícula, de sota el braç, i els de cada un dels dits de la mà (al costat de cada dit, lateralment, a l'alçada d'on acaba l'ungla, i del costat de la mà que queda amunt quan situem la mà al pit amb el dit gros sota la barbata).



Cal fer el *tapping* amb fermesa però no tant fort com per fer mal o deixar marca.

3. Procediment B

Amb el propòsit de “posar a punt” el cervell i connectar i estimular els hemisferis, es tracta de percutir el punt EFT Gama del dors de la mà mentre es fan un darrera l'altra 9 passes:

- tancar els ulls i tornar-los a obrir
- mirar a baix de tot a la dreta, i després a baix de tot a l'esquerra
- girar els ulls en la direcció de les agulles del rellotge, i després en contra de les agulles del rellotge
- taral·lejar una melodia (el primer tros de “cumpleaños feliz”), comptar fins a 7 i tornar a taral·lejar el fragment de melodia

4. Tornar a repetir procediment A

Es torna a repetir la frase curta mentre es percudeixen els **13 punts** d'EFT (de cos i mà)

5. Procediment K

Es tracta de tornar a percutir el punt de karate exactament com en el procediment K primer, i mentre es percudeix, ara **s'avalua la nova situació i es reajusta adequadament (tant la focalització del problema com la frase de preparació i la frase curta)**: ¿la molèstia ha variat? ¿ha canviat de localització, qualitat o intensitat? Si ha desaparegut del tot, ja hem acabat; en cas contrari, cal que comencem una nova seqüència d'EFT completa concentrant de nou el làser mental en el problema tal com el percebo en aquest moment

Si amb una ronda no n'hi ha prou, cal fer més rondes addicionals que caldrà anar ajustant per obtenir millors resultats i salvar el **RP** que es pot regenerar. Cal dirigir les rondes posteriors al fet que s'està **treballant sobre “el que queda del problema”**; **reajustant l'afirmació de Preparació i la Frase Recordatòria**

MALGRAT QUE ENCARA EM QUEDA UNA MICA D'AQUEST ... [nom del problema o sensació a tractar]... A..., M'ESTIMO I M'ACCEPTO TOTALMENT A MI MATEIXA

Caldrà fer tantes rondes com calgui fins a la desaparició del problema. És important anar anotant cada vegada la intensitat de la sensació, de manera que es pugui anar avaluant les variacions, treballant sempre a partir de la intensitat que se sent en el mateix moment que s'està pensant en el problema (no com va ser o com imagines que pot ser).

Convé recordar, a més, que sovint les alliberacions emocionals i energètiques que s'aconsegueixen donen com a resultat sanacions físiques profundes.

La importància dels aspectes

Un mateix problema pot tenir aspectes diferents (pot ser que no em faci sentir el mateix una aranya quieta que una aranya en moviment, per exemple). Cal, aleshores, tractar cada aspectes per separat. En aquest cas, **pot ser que no se sentir descans emocional fins que tots els aspectes es redueixin a 0 amb la recepta bàsica.**

La majoria de problemes a tractar amb la **RB** no van carregats de nombrosos aspectes i són fàcils d'identificar i alleugerir. **Problemes més complicats en els que sigui molt complicat identificar els aspectes específics es poden treballar fent 3 rondes de la RB amb “aquest sentiment” o “aquest problema” un cop al dia durant 30 dies.**

La importància de la precisió

Ajuntar un nombre de problemes específics sota una categoria més àmplia generalment obstaculitza el progrés amb EFT. Cal dividir els problemes en els esdeveniments específics subjacents i usar EFT en cada un d'ells.

És especialment important no fixar qüestions massa globals. **Cal dividir cada problema en esdeveniments específics per tractar la causa arrel i obtenir el màxim d'eficàcia.**

IMPEDIMENTS PER A QUE EFT FUNCIONI

Tot i que podem esperar que en un 80% dels casos la **RB** sigui efectiva, sobre tot si s'aplica a esdeveniments negatius específics que s'han tingut en la vida, hi ha 4 impediments que poden obstaculitzar els resultats:

1. Els aspectes

Són impediments aparents perquè semblen bloquejar el progrés. Cada aspectes és simplement una altra part del problema al que haurem de dirigir-nos amb la **RB** abans de sentir la millora.

Si ens quedem bloquejats i no sabem com focalitzar el problema o emoció negativa, podem preguntar-nos “*¿en quina altra situació de la meua vida m'he sentit així?*”, i treballar aquesta nova situació encara que aparentment no hi hagi relació. L'emoció negativa de fons és la mateixa, i per tant, cal treballar totes les situacions amb les apareix relacionada.

2. El Revers Psicològic (RP)

Si hi ha **RP**, s' autobloqueja el progrés. Passa quan el sistema energètic en el cos canvia la seva polaritat (com si canviéssim de sentit les piles, el que provoca que hi hagi trastorns) i generalment passa de manera inconscient. Sovint es tracta d'un “*benefici o pèrdua secundària*” que fa que subconscientment no sanem perquè hi ha raons inconscient que fan que tenir i mantenir el problema ens “*compens*”. La causa principal són pensaments negatius i a més, és un fenomen que acompanya de manera crònica a persones en estat depressiu. En aquests casos, el sistema energètic treballa “*en contra*” del propi cos (sigui en general o bé sigui en relació a temes o episodis vitals específics).

Per assolir tot el nostre potencial, l'energia del nostre cos ha de fluir correctament. Per això és tan important corregir-lo, i es fa amb la **fase de preparació (Procediment K) de la RB**.

És un fenomen que, a més, quasi sempre està també present en infermetats degeneratives com càncer, SIDA, esclerosi múltiple, fibromiàlgia, lupus, artritis, diabetis... I és un dels principals impediments per a la sanació.

Quan el **RP** està present, el tapping no funcionarà, i ho està en un 40% dels problemes que es tracten amb EFT (especialment depressions, addiccions i infermetats degeneratives). Per això és fonamental començar amb el **Procediment K**, que **corregeix el RP**.

3. Problema de Respiració de la Clavícula

De vegades, en uns pocs casos que ronden el 5%, es pot produir una rara forma de desorganització energètica en el cos que impedeix el progrés de la **RB** i que es pot corregit amb l' **Exercici de Respiració de la Clavícula** que cal afegir quan l'aplicació persistent de la **RB** no està donant resultat.

Per fer l' **Exercici de Respiració de la Clavícula** cal seguir el següent procediment:

- a. **Col·locar dos dits de la mà dreta sobre el Punt de la Clavícula dreta. Amb els dits de la mà esquerra, colpejar en el Punt Gama de manera contínua mentre realitzes els 5 exercicis de respiració següents:**
 - a.1. Inhala completament i aguanta durant 7 colpejades
 - a.2. Exhala la meitat de l'aire i aguanta durant 7 colpejades
 - a.3. Exhala completament i aguanta 7 colpejades
 - a.4. Ara respira normalment durant 7 colpejades
- b. **Col·locar els dits de la mà dreta sobre el Punt de la Clavícula esquerra i, mentre colpeges en el Punt Gama de manera continua, realitza els 5 exercicis de respiració del punt anterior**
- c. **Doblegar els dits de la mà dreta de manera que el segon nus d'ossos sigui prominent. Col·loca els artells sobre el Punt de la Clavícula dreta i colpeja el Punt Gama contínuament amb l'altra mà mentre fas els 5 exercicis de respiració anteriors**
- d. **Repetir el pas anterior col·locant ara els artells de la mà dreta sobre el Punt de la Clavícula esquerra**
- e. **Repetir tot el procés anterior (de la a la d) utilitzant la punta dels dits i els artells de la mà esquerra. Colpeja el Punt Gama amb les puntes dels dits de la mà dreta**

Recorda que si has usat la **RB** persistentment, i els teus resultats o són lents o inexistent, aleshores cal començar **CADA RONDA** amb l'exercici de la **Respiració de la Clavícula**.

4. Toxines Energètiques

Aquestes toxines alteren el sistema energètic, interferint en l'EFT. Maneres d'evitar-les:

- **Mou-te de lloc**, doncs el simple fet de moure't pot allunyar-te d'algun focus nociu

- **Dutxa't o banya't sense sabó** i asseca't amb una tovallola lliure de sabó; practica EFT nu, descalç i dret sobre un terra de plàstic, fusta, etc.
- **Si tot i així no tens efectes, espera 1 o 2 dies abans de tornar a practicar EFT:** hauràs evacuat les substàncies que poden ser causa de la toxicitat energètica. Tingues en compte que, per regla general, el que consumeixis en quantitat i de manera habitual tendirà a ser una toxina energètica per a tu, fins i tot si es tracta d'aliments "saludables" com l'ensiam.

EL VALOR DE LA PERSISTÈNCIA

Aplicar la **RB** persistentment mentre estàs "sintonitzat" al problema, fa molt probable que el teu problema s'acabi. La persistència en ella mateixa serveix per esquivar molts dels impediments:

- l'ambient tòxic canvia constantment, pel que sempre hi haurà moments sense toxines energètiques
- el Problema de Respiració de la Clavícula no està sempre present, pel que sempre hi haurà moments en els que no interferirà

Aplicar la RB persistentment eleva les probabilitats d'èxit sense haver de preocupar-se per tots aquests tecnicismes, i l'eleve encara més si apliques EFT **a tots els esdeveniments específics que puguin contribuir al problema** que estàs tractant.

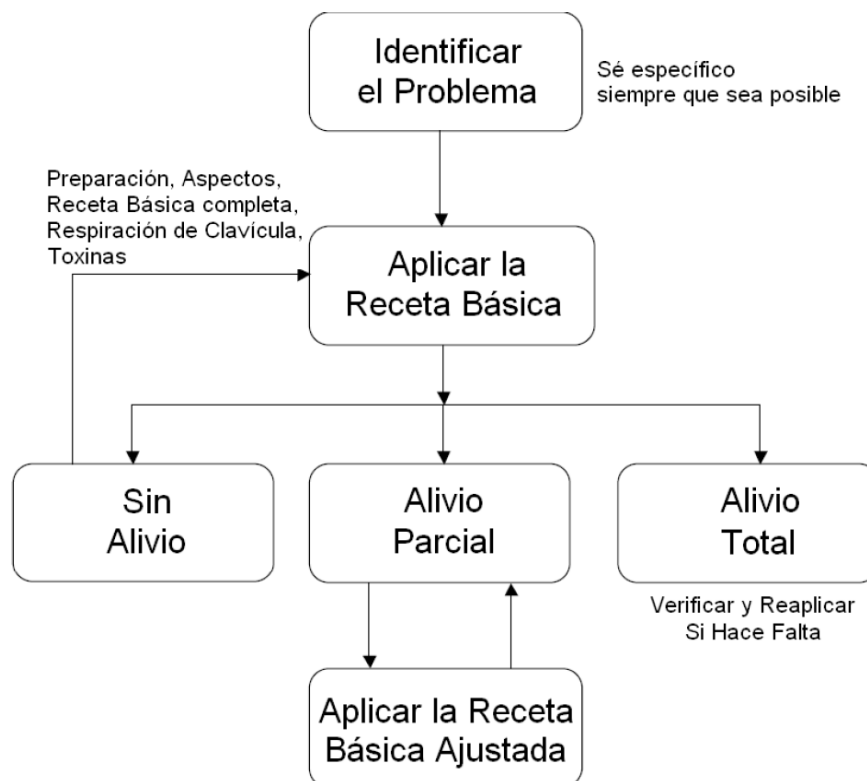
DRECERES

De vegades, i amb l'experiència, trobaràs que la **RB** es pot retallar i aplicar determinades dreceres:

- Retallar la seqüència (Seqüència Curta):** fent tapping només en els punts del cos (i no dels dits i mans). Pot ser útil en casos com l'aplicació d' EFT amb nens, mentre aquests parlen sobre alguna experiència o emoció negativa.
- Eliminar la Preparació (Procediment K):** en aquest cas ens exposem a l'existència que hi hagi **RP**. Per saber segur si hi ha o no **RP**, començar amb la seqüència curta (drecera "a") i comprovar si hi ha hagut algun progrés (disminució en l'escala de valoració). Si no n'hi ha hagut, és que hi ha **RP** i hem d'eliminar-lo fent la **Preparació o Procediment K**.
- Eliminar el Procediment B** (Procediment de 9 Gama). Aquest només és imprescindible en el 30% de casos, i si no obtenim les resultats esperats, sempre podem tornar a incloure'l.
- Escombrat ocular:** quan s'ha aconseguit reduir el problema a una intensitat molt baixa (1 o 2 sobre 10), enlloc de fer una altra ronda es pot:
 - estimular el **punt Gama** contínuament

- **moure els ulls lentament des del terra al sostre i, sense moure el cap, durant 6'** anar repetint la **Frase Recordatòria**

RESUM DE COM APLICAR EFT



TRACTAMENTS

Estrés i ansietat

Tant l'un com l'altra tendeixen a ser problemes continus perquè les circumstàncies que els generen són continus. En la majoria de casos caldrà usar EFT diàriament o persistentment, perquè les circumstàncies estressants tendeixen a reproduir-se diàriament.

Records traumàtics

Cal considerar que el nombre de repeticions per sanar un record traumàtic dependrà del nombre d'aspectes que existeixen en el record, i que són parts diferents del record que contribueixen a la intensitat emocional.

Cal un mètode per localitzar tots aquests aspectes i, un cop localitzats, treballar-los en per un fins que cada aspecte del record hagi estat neutralitzat. Aquest mètode és l'eficient **construcció de la "pel·lícula curta" en la ment.**

TÈCNICA DE LA PEL·LÍCULA i el PROCÉS DE PAU PERSONAL

Nota prèvia: mentre duc a terme la tècnica de la pel·lícula és habitual que aparegui algun símptoma físic; a l'instant en què el cos em dona senyal he d'aturar el procés allà on es trobi, prestar atenció al senyal físic i treballar-lo segons la tècnica de l'EFT d'urgències: què sento? on ho sento? quina intensitat té?... etc; no s'ha de reprendre la tècnica de la pel·lícula fins que el cos no doni "llum verda" (això és: fins que el cos no redueixi el símptoma física a una intensitat de 2 o menys o bé gins que no torni a la normalitat -això darrer val per a les persones per a les quals "la normalitat" inclou algun tipus de dolor o molèstia física superior a 2)

- 1. Identificar una escena viscuda** que cregui que encara m'afecta d'alguna manera, una vivència que cregui que no tinc païda del tot
- 2. Identificar quin és el pic emocional d'aquesta escena** (el pic emocional es correspon sempre amb una sensació física: un cop físic a qualsevol part del cos, una bufetada, una cremada... o també una mirada que mata, una paraula que fereix, un gest de menyspreu que es clava al cor, un comentari que sembla que et fa caure l'ànima als peus, una imatge que m'esborrona... etc)
- 3. sense entrar en detalls ni reviure conscientment l'escena, identificar quins van ser els esdeveniments immediatament previs i immediatament posteriors al pic emocional** de manera que obtinguem una seqüència d'un o dos minuts de durada que contingui el pic emocional; aquesta seqüència és el que anomenem "la pel·lícula"
- 4. si aquesta seqüència que vaig viure en el seu moment fos una minipel·lícula que passessin al cinema, ¿com es titularia?**
- 5. quants personatges té?**
- 6. en quin escenari es desenvolupa?** (determinar amb detall com anava vestida, detalls de mobles, entorn i escenari en general)
- 7. comprovar si el cos em dona algun senyal físic:** en el moment en què me'l doni cal aplicar el contingut de la nota prèvia
- 8. si ara em passés la pel·lícula amb tot luxe de detalls i la revisqués mentalment: què crec que em passaria?;** he de fer una estimació del que crec que em passaria a nivell emocional: ¿tindria alguna emoció? En quin lloc del cos es manifestaria? A quina intensitat crec que podria arribar?
- 9. si la intensitat de l'emoció prevista és superior a 4: NO ES POT IMAGINAR ENCARA L'ESCENA AMB TOT LUXE DE DETALLS;** el que s'ha de fer en aquest cas és prestar atenció al cos perquè segur que m'està donant algun tipus de senyal o d'alarma; un cop identificat el senyal físic cal treballar-lo segons indica la nota prèvia
- 10. repetir el procés d'estimació tantes vegades com calgui (Procediment K) i NO COMENÇAR MAI A IMAGINAR L'ESCENA ABANS QUE EL**

COS EM DONI LLUM VERDA (és a dir, només si tinc un nivell emocional igual o inferior a 2; en cas contrari, correm el perill de retraumatitzar)

11. **que el cos em doni llum verda no vol dir que quan comenci a imaginar-me o a reviure l'escena no em passarà res, però vol dir que estic preparada per fer-ho sense retraumatitzar**
12. **en el moment que el cos em dóna llum verda, cal fer una ronda complerta d'EFT (KABAK) utilitzant el títol de la pel·lícula al lloc on normalment formulem quin és el problema: *malgrat aquest/a [AQUÍ CAL POSAR EL TÍTOL DE LA PEL·LÍCULA], m'estimo i m'accepto plenament a mi mateixa***
13. **tornar a estimar la intensitat de l'emoció que creus que experimentaràs: si és superior a 4, tornar al punt 8; si és inferior a 4, passar al punt 14**
14. **percutir el punt del karate (o pressionar circularment la zona dolorosa) mentre comencem a visionar la pel·lícula o a reviure l'escena**
15. **prestar atenció al cos mentre vaig veient o revivint la pel·lícula per comprovar si em dóna algun senyal físic: en el moment en què me'l doni cal aplicar el contingut de la nota prèvia**
16. **si no hi ha cap senyal físic o si he treballat el que ha anat sortint i el cos em dóna llum verda, seguir passant-me la pel·lícula o revivint l'escena fins que arribi al final**
17. **és molt important aturar-se tantes vegades com calgui i aplicar el contingut de la nota prèvia sempre que el cos doni algun senyal; no serveix per a res arribar fins al final si s'ha ignorat un senyal físic per subtil que sigui; ignorar un senyal físic en aquest context equival a perdre una oportunitat d'or d'obrir un curtcircuit neuronal que s'ha activat**
18. **un cop he aconseguit passar-me la pel·lícula sencera sense que el cos em doni cap tipus de senyal, he de fer tots els possibles (sempre amb tot el respecte per a mi mateixa i sense cap tipus de violència) per provocar-me l'emoció que ara ja no em ve: recordant detalls que abans em feien plorar o m'evocaven les parts més doloroses, congelant detalls que abans em feien plorar o m'evocaven les parts més doloroses, congelant la imatge que em feia por, evocant l'alè, el contacte físic, els ulls o la mirada que em provoca el rebuig... etc **MOLT IMPORTANT: aquesta fase només es pot fer al final de la tècnica de la pel·lícula; és la comprovació que la feina ha arribat fins al final****
19. **si quan es fa la comprovació reapareix algun símptoma físic, cal aplicar el contingut de la nota prèvia**
20. **i així anar fent fins que no aparegui cap símptoma ni es pugui fer aparèixer per més que s'intenti; quan s'arriba a aquest punt es pot donar per finalitzada la tècnica de la pel·lícula pel que fa a aquell record concret**

Si hi ha diferents records traumàtics, cal tractar-los un per un, començant pel més intens i antic, fins que tots hagin estat neutralitzats.

Per fer un procés de “neteja emocional”, és convenient aplicar el **mètode per al Procés de Pau Personal (PPP)**, el que ens permetrà localitzar i neutralitzar les emocions negatives que encara ens afecten.

Procés de Pau Personal (PPP)

- 1. Fes un llistat amb tots els esdeveniments molestos i emocions negatives** (records que encara m'afecten d'alguna manera) que puguis recordar
- 2. Encara que un esdeveniment no et causi una especial incomoditat actualment, inclou-lo:** el simple fet de recordar-lo suggereix una necessitat de resolució
- 3. Dóna un títol a cada esdeveniment** com si fos una mini pel·lícula
- 4. Numera del 0 al 10 el grau d'incomoditat que et provoca cada un d'ells per localitzar els més intensos**, que serà pels que cal començar a aplicar EFT fins neutralitzar-los. A igual intensitat entre dos esdeveniments, comença pel més antic
- 5. Si en treballar un esdeveniment apareixen aspectes nous, considera'l un nou esdeveniment i aplica EFT a cada un d'ells. Assegura't de persistir amb cada esdeveniment fins que estigui resolt.**

Si no pots aconseguir un nivell d'intensitat 0 sobre 10 en una pel·lícula en particular, pots suposar que l'estàs reprimint; aleshores fer 10 rondes d'EFT sobre aquest assumpte, des de tots els angles que puguis imaginar. Això et donarà una alta probabilitat de resoldre'l

- 6. Fes com a mínim una pel·lícula (esdeveniment específic) al dia, preferiblement 3 durant 3 mesos.** Observa com el teu cos se sent millor, com el llindar de molèstia és cada vegada més baix. Nota com les teves relacions són millors i cada vegada són menys les qüestions que semblen que necessites tractar. Observa qualsevol millora en el teu pols, pressió arterial i capacitat per respirar.

La sanació de qualitat és tan subtil que sovint pots arribar fins i tot a descartar que hi havia un problema (“no era per tant!”). Això acostuma a passar en EFT

Uns minuts al dia poden marcar una diferència monumental en el rendiment acadèmic, les relacions, la salut i la qualitat de vida

Aquesta tècnica del Procés de Pau Personal pot utilitzar-se per:

- treball personal entre sessions amb un metge o terapeuta
- com a procediment diari per netejar la nostra vida de deixalles emocionals

- com a medi per a eliminar el causant principal d'una infermetat greu
- com a substitut útil per trobar problemes transcendental
- com a medi per mantenir una relaxació constant

Addiccions

EFT ajuda a alleugerir la síndrome d'abstinència, tot i que requereix de moltes aplicacions repetides abans que desaparegui l'addicció.

La vertadera causa de totes les addiccions és l'ansietat, una sensació inquieta que s'emmarca o es tranquil·litza temporalment amb alguna substància o comportament. Els addictes han de repetir la seva conducta per obtenir alleujament; aleshores es tornen dependents i acaben associant l'ansietat amb el seu tranquil·litzant. La seva ansietat es torna encara més intensa quan estan privats del seu tranquil·litzant. Això augmenta els símptomes d'abstinència i una barrera que impedeix renunciar a l'addicció. El dolor de l'abstinència és un preu massa alt a pagar, i acaben preferint els riscos de la seva addicció.

EFT redueix dràsticament els símptomes de l'abstinència i sovint l'elimina completament. La necessitat física desapareix usualment en 3 dies, però el factor emocional dura setmanes, mesos o fins i tot pot no desaparèixer mai.

L'ansietat és la part més important de l'abstinència, i donat que l'ansietat és una emoció negativa, la seva causa és un trastorn en el sistema energètic del cos. En el seu tractament i en relació especialment a les addiccions, el **RP** es presenta amb força, en més d'un 90% dels casos. Per ser efectius, caldrà aplicar tota la **RB** quan es presentin els antulls immediats.

Com treballar l'addicció:

1. **enfocar la RB a l'addicció i repetir-la al llarg del dia.** Això ajudarà a reduir l'ansietat que impulsa a l'addicció i a corregir qualsevol **RP**.

Cal recordar que la fase de Preparació (**Procediment K**) no elimina el **RP** permanentment, i que en el cas de les addiccions aquest retorna amb freqüència. Per tant, serà molt important repetir un mínim de 15 vegades la **RB** al dia, i a poder ser, 25 vegades, de manera espaiada. Això mantindrà l'ansietat (i per tant els antulls) a un nivell baix, i mantindrà de manera constant el **RP** fora del camí. Pot anar molt bé associar la pràctica amb rutines diàries (en aixecar-se pel matí, quan entres al bany, quan t'asseus, quan surts de casa, abans de cada menjada, en anar a dormir...)

2. **Si malgrat tot es presenten antulls, aplicar la RB fins que remetin, i sempre a més a més de les 25 vegades diàries.** A més, caldrà tractar també els esdeveniments específics subjacents a les ansietats que el comportament addictiu mira de tranquil·litzar. Per trobar aquests esdeveniments específics subjacents, aplicar el **Procés de Pau Personal**.

A mesura que apliquis EFT els teus antulls haurien de veure's reduïts dràsticament el primer dia i ser més lleus i menys freqüents amb el pas dels dies. Finalment no hauries de sentir ja cap addicció i estaràs lliure. Quan arribis a aquest punt és convenient seguir amb la rutina completa de manera quotidiana durant uns dies per fixar i assegurar els resultats.

Algunes addiccions poden desaparèixer ràpidament; altres a substàncies més fortes (tabac, alcohol, cocaïna, etc.) normalment triguen més, entre una setmana o dues. S'acaba quan s'acaba, i sabràs que és així simplement perquè ja no en voldràs. Síntomes d'abstinència haurien de ser mínims.

És important, però, no tractar més d'una addicció a la vegada, considerant cada una d'elles com un aspecte diferent. A més a més, cal ser el més precisos possible en triar les afirmacions recordatòries i referir-nos al problema, com en el següent exemple per tractar l'addicció a menjar:

1. **Fer el Procés de Pau Personal**
2. **Aplicar persistentment la RB** (25 cops / dia) a la conducta addictiva (en aquest cas, el fet de menjar en excés) per a que remeti l'ansietat subjacent
3. **Utilitzar la RB per reduir els antulls quan apareixin** (Ex. "Encara que em moro per aquest pastís, etc.")

Fòbies

Algunes fòbies triguen més a resoldre's que altres, sempre segons la seva complexitat, és a dir, el nombre d'aspectes involucrats. Cal tractar els aspectes com més específics millor (*"Malgrat que aquella serp em va picar quan tenia 8 anys, ..."* enlloc de *"Malgrat que tinc por a les serps, ..."*). Cada aspecte és una part diferent de la fòbia que ha de ser tractat. **Es reconeixen els aspectes perquè en recordar-se per separat, produeixen una reacció de temor.**

Algunes fòbies són "complexes", doncs en realitat són diverses fòbies en una (la por a volar pot ser combinació de claustrofòbia, por a l'alçada, por a caure, por a morir, por a l'aterratge, por a...). En aquest cas, és molt important tractar-les una per una.

EFT per a la sanació física

No hi ha límits per provar EFT, és més, cal recordar sempre les dues regles d'or:

- **Prova-ho amb tot**
- **Sigues persistent**

Tot i així, no substitueix cap tractament o teràpia, tot i que hi pot ajudar molt.

Cal utilitzar la **RB** per a cada símptoma per separat, començant pel més sever i seguint a partir d'aquí. No es estrany, però, que en treballar un símptoma la tècnica generi millora per als altres.

SEGONA PART

ASPECTES IMPORTANTS EN LA PRÀCTICA D'EFT

La importància de ser específic

Tenim tendència a considerar els problemes a través de “lents globals”; és a dir, descrivint els assumptes utilitzant etiquetes àmplies per més que a nosaltres ens assemblin específiques. En realitat, un assumpte és un bosc emocional format amb “arbres” (esdeveniments) específics que contribueixen al problema general. Per al tractament amb EFT és molt més eficaç desglossar el problema global en esdeveniments específics i tractar cada un d'aquests, doncs **són aquests esdeveniments, un a un, qui constitueixen la base o arrel del problema, són les seves causes específiques.**

A més a més, tractar específicament els esdeveniments que ocasionen una emoció negativa té altres beneficis:

1. **La persona pot reconèixer fàcilment quan l'EFT ha eliminat un arbre negatiu** (això ens fa conscients del progrés i eficàcia del mateix mètode)
2. **Cada arbre remogut disminueix la dimensió del bosc**, i per tant, l'emoció negativa va disminuint
3. **Comptem a més amb un EFECTE GENERALITZADOR** important: cada vegada que eliminem un arbre hi ha un efecte sobre els que queden, i observem com en haver remogut 5 o 10 arbres la resta del bosc cau per sí mateix

La Tècnica de la Pel·lícula és una gran arma per ser específics, doncs si podem fer una pel·lícula mental de l'esdeveniment, aleshores segur que serà específic. Una pel·lícula té un inici específic i una duració específica. Té un argument específic i les seves pròpies característiques. Té paraules i accions específiques i genera sentiments específics. De fet, si la persona no pot fer una pel·lícula específica del seu problema, aleshores el problema s'està plantejant en una forma massa global. Per això, per assegurar aquesta especificitat, ens formulem preguntes que ens ajuden a construir aquesta pel·lícula específica:

- Si fos una pel·lícula, “**¿quant duraria?**”. L'especificitat es mesura en minuts. Una durada de 5 o 10 minuts és específica; si parlem de dies, és massa global
- “**¿Quin títol tindria?**”, i també hem d'assegurar-nos que és un títol específic que fa referència directa a l'esdeveniment específic (serveix per a ell i pocs altres esdeveniments possibles)
- Imaginar vívidament el **moment de l'acció, l'escenari, vestuari, protagonistes, personatges secundaris, ...**

- Si volem estalviar-nos cert dolor emocional, preguntem-nos “**¿quina intensitat tindria la intensitat que comportaria representar-se vívidament aquesta pel·lícula en una escala del 0 al 10?**” Per reduir aquesta intensitat, fer tot seguint unes quantes rondes sobre “**Aquesta pel·lícula de...**” (com a Frase de Preparació podem usar “**Encara que tinc aquesta [títol de la pel·lícula], m’estimo i m’accepto totalment a mí mateixa**”)
- Passem a **representar la pel·lícula en la imaginació, aturant-nos al més mínim símptoma d’emoció o disgust i fent les rondes que calgui per disminuir l’emoció** (és essencial parar al mínim símptoma, i per tant, anirem insistint contínuament en aquest “escaneig” de com ens sentim mentre es desenvolupa la pel·lícula). Cal mantenir aquest cicle EFT / pel·lícula fins que la pel·lícula no presenti càrregues emocionals

(Material de suport: vídeo “6 Days at the VA”)

Tot i així, de vegades i malgrat tenir en compta totes aquestes consideracions, **la millora no és la que podríem esperar**. Això sovint és **degut a que durant la pràctica, la persona “s’està canviant a altres aspectes”**. Molts assumptes estan compostes de moltes parts o aspectes, cada un dels quals és, en realitat, un assumpte separat. Això obliga a considerar encara més específicament cada esdeveniment amb preguntes ben concretes com “**¿Què em resulta més molest d’aquest incident?**” Un cop treballat aquest primer aspecte molest, passem a preguntar-nos “**¿Què més em resulta molest d’aquest incident?**”. Generalment trobarem un o dos aspectes, i en fer tapping en ells neutralitzarà l’emoció negativa.

Com a **prova final, tornem a passar la pel·lícula molt detalladament** a la ment, per a que surti a la llum qualsevol nou aspecte o per comprovar, simplement, que ja no apareix cap càrrega emocional amb el record treballat.

Un esdeveniment pot ser també una emoció, que primer és ràbia, per exemple, i després es converteix en tristor. En aquest cas, cal treballar un per un cada aspecte emocional.

Enllaçant temes

EFT treballa tan ràpidament i amb eficiència, que sovint la persona canvia d’un tema a l’altre en cadena. És com si **cada resolució d’un problema et porta a recordar un altre problema**. És important no perdre aquesta cadena, i fins i tot provocar-la en la mesura dels possibles per no perdre l’oportunitat de neutralitzar més emocions negatives. Sovint una simple pregunta pot dur-nos a que recordem nous temes, com per exemple “**¿Què et fa recordar això?**”, o bé “**¿En quina altra ocasió vas sentir quelcom similar?**”. Cal seguir preguntant un cop un tema estigui resolt.

Descobrint l’Assumpte d’Arrel

De vegades pot ser que no siguem prou específics o que nous aspectes que apareguin dificultin la neutralització de l’emoció. Però també pot ser que el problema plantejat sigui només un símptoma de l’ **Assumpte Arrel** –un problema molt més profund, molt més important i fonamental–; és important que surti aquest **Assumpte**

Arrel per poder-lo dividir en esdeveniments específics i manejar-los un per un per anar neutralitzant el problema. Tot i que trobar l'**Assumpte Arrel** és un art i requereix certa experiència, algunes preguntes poden ajudar a trobar-lo ràpidament:

- ¿Què et recorda aquest assumpte?
- ¿Quan va ser la primera vegada que recordes haver sentit aquest sentiment o emoció?
- Si hi hagués una emoció més profunda subjacent a aquest problema, ¿què podria ser?
- Si poguessis tornar a viure la teva vida un altre cop, ¿quina persona o esdeveniment preferiries ometre?

Tot i que hi ha la temptació de respondre “No ho sé”, cal ser persistent. Invitem a qui practica EFT a “endevinar” la respostes a aquestes preguntes. Generalment, les suposicions són encertades.

I si després d'EFT ens sentim pitjor?

De vegades passa que amb EFT assumptes superficials desapareixen **deixant que aflorin assumptes més fonamentals**. Cal prendre aquest estat que sembli que empitjora com una oportunitat per treballar aquests assumptes que abans romanien ocults i que pot molt bé que siguin l'arrel del problema. “La veritat” roman amagada darrera de molts altres assumptes protectors que, en ser neutralitzats, deixen que aflorin i puguin ser, a la seva vegada, tractats perquè no segueixen afectant negativament la nostra vida.

Quan això passa i et sents més neguitós que calmat, pensa que se t'ofereix una gran oportunitat per tractar problemes que estaven tapats i que ara es mostren. Atura la pràctica que estaves duent a terme i utilitza aquesta situació per anar més al fons. Si pots identificar el nou aspecte que està sortint a la llum, dirigeix-te directament a ell amb una nova sessió de tapping. Si no pots identificar aquest aspecte que comença a manifestar-se, pots començar a fer tapping amb aquesta frase: **“Malgrat que alguna cosa més m'està molestant sobre aquest tema,...”**. Això pot ser l' inici per a aquest nou aspecte es comenci a manifestar cada vegada més clarament i poder-lo treballar.

Quan els mals físics es resisteixen a guarir

Hi ha una connexió innegable entre mals físics i problemes emocionals sense resoldre. Quan passi que el mal físic no desapareix o retorna després d'una estona, generalment és evidència que darrera d'aquest mal hi ha un problema emocional sense resoldre que cal ser neutralitzat.

Quan s'aïlla un mal físic que s'està resistint a guarir, podem preguntar **“¿Si hi hagués alguna cosa que contribuís emocionalment a aquest dolor, què seria?”**. Si ens fa la sensació que no ho sabem, fem una suposició; segurament encertaràs!

De vegades ens precipitem en descartar resultats “menors” com a “no molt bons” i pensem que és tot el que podem fer. Mala conclusió! En lloc de rendir-nos,

pràcticament acabem de començar. Les portes s'han obert i és hora d'arremangar-se. Hi ha molt per fer; més camins per explorar. Podem començar per unes rondes de Respiració Constrenyida, per exemple, i seguir investigant.

De fet, limitem les nostres possibilitats quan:

1. no considerem aplicar EFT a cada problema que tenim
2. no continuem amb el procés fins haver remogut tota la intensitat completament i per sempre
3. no posem a prova els nostres canvis en el món real, o no ens assegurem que hem fet totes les proves possibles per saber si el problema podria tornar
4. només usem EFT en forma reparadora per eradicar problemes existents en lloc d'usar-lo per crear un nou futur i aconseguir les nostres metes

Cal ser persistents i recordar que amb suficients aplicacions, els símptomes poden desaparèixer completament i no reaparèixer mai més; per això és tan important explorar tots els aspectes d'un problema fins estar completament lliures de la més mínima intensitat que ens pogués ocasionar.

Creences que bloquegen el progrés

De fet, ens podem trobar en ocasions que mantenim emocions negatives per bloquejos basats en creences que ens fan sentir que necessitem o mereixem el problema. Per treballar amb aquets bloquejos cal:

1. identificar cada creença que pugui fer sentir que mereixem aquest problema
2. usar aquestes creences negatives en la frase de preparació:
 - ***“Malgrat que crec que necessito retenir part d'aquest problema per sentir-me segura, m'accepto totalment i completament”***
 - ***“Malgrat que no mereixo resoldre aquest problema, ...”***
 - ***“Malgrat que no mereixo eliminar aquest problema completament, ...”***

La manera més senzilla de seguir endavant amb el progrés del problema, és preguntar-se quina pot ser la raó per la que no puc resoldre els meus problemes completament, o per què no estaria bé que els resolgués. Les respostes a aquestes preguntes generalment mostren que el problema està en el fons de les creences i aleshores es pot aplicar EFT per a processar-les. Fet això, segurament el tapping sobre el problema haurà donat els resultats esperats.

Usar EFT per a crear un nou futur i una nova forma de ser

EFT es pot utilitzar no només com a remei, sinó també per projectar canvis en el futur personal. En aquest cas, podem formular preguntes com:

1. ¿Què seria bo crear en la meva vida?
2. ¿Què pagaria la pena fer amb la resta de la meva vida?
3. ¿Què m'agradaria ser? ¿Què seria divertit fer?
4. ¿A la llarga, quina mena de persona m'agradaria arribar a ser?

En el moment que et formules preguntes d'aquesta mena, resulten bloquejos. Per treballar aquest tema cal:

1. Identificar la mena de persona que ens agradaria ser (Ex. Una persona extraordinària)
2. Identificar la mena de persona que considerem que som en el moment present (Ex. Una persona ordinària)
3. Fer una ronda d'EFT enfocant la creença actual (*Encara que sóc una persona ordinària,...*)
4. Fer una ronda d'EFT enfocant la creença alternativa (*Encara que sóc una persona extraordinària,...*)
5. Fer una tercera ronda alternant la creença actual i la creença alternativa (*Sóc una persona ordinària, sóc una persona extraordinària*)

Si vols per algun canvi en la teva vida, considera com et defineixes en aquests moments i contempla com t'agradaria ser. Aplica EFT a les objeccions internes que sorgeixen quan acceptes ser aquesta nova persona ARA MATEIX. Continua fins que sentis vertadera congruència. Generalment el que segueix és una emoció de vivesa i un desencadenament de poder personal i de potencial positiu.

Tècniques especialment útils

Aplicar algunes tècniques específiques pot afavorir molt els resultats que obtinguem en aplicar EFT. Concretament, destaquem les següents tècniques:

1. La Tècnica de la Pel·lícula
2. La Tècnica de Compartir beneficis
3. La Tècnica d'Explicar la Història
4. La Tècnica del Trauma sense Llàgrimes
5. Eleccions

La Tècnica de la Pel·lícula

Veure pàg. 9

Compartint beneficis: La pràctica d'EFT en grup i amb una mateix/a

Si mantens el teu tema en el transfons de la teva consciència mentre fas tapping per a alguna altra persona, tu també resoldràs el teu tema MALGRAT QUE ESTÀS FENT TAPPING PER AL PROBLEMA DE L'ALTRE. Curiosament, els sistemes de les diferents persones poden fer els paral·lels necessaris per a rebre tots beneficis de la pràctica. De fet, la pràctica en grup pot accelerar dràsticament els beneficis d'EFT.

Per fer la **pràctica en grup**, només cal:

1. demanar que cada persona identifiqui un tema (esdeveniment específic)
2. fer tapping sobre el tema de la persona que està essent tractada pel conductor de la sessió. (Fins i tot es pot fer seient davant la pantalla i realitzar la pràctica amb una sessió gravada). Tot i que l'assumpte pot ser molt diferent i cal que totes les persones es concentrin en fer tapping en l'assumpte de la persona que està essent tractada, s'està treballant en el transfons l'assumpte propi, obtenint totes les persones beneficis en relació al propi problema

I això funciona fins i tot quan els assumptes sobre els que les diferents persones estan fent tapping siguin completament diferents. A més, cal destacar els següents **beneficis**:

1. Per a moltes persones, aquest procés permet una mesura addicional de seguretat emocional, doncs en estar treballant aparentment sobre el problema d'una altra persona, es dona una mena de distanciament mentre l'assumpte principal de la persona està essent treballada en el "transfons"
2. És també una manera molt útil de "despertar" i, per tant, d'arribar als problemes d'arrel per poder fer un treball realment profund. És habitual que aquest treball desperti situacions pròpies que caldrà seguir explorant
3. Una manera molt pràctica de fer tapping paral·lelament a sessions creatives d'EFT és fer-ho a partir de sessions gravades. Es pot identificar el propi esdeveniment i posteriorment fer tapping amb el vídeo. El tema en qüestió no sembla importar, donat que el sistema de cada persona tendeix a fer les seves pròpies correlacions. En qualsevol cas, aquí hi ha una petita llista de diferents temes relacionats amb vídeos de pràctiques:

Curso de EFT

- Parte I, cinta 1... Dave: Miedo al agua
- Parte I, cinta 2... Cindy: Dolor de hombro
- Parte I, cinta 2... Verónica: Violada por el padre
- Parte II, cinta 3... Jason: Ira y traición
- Parte II, cinta 3... Verónica: Abandono
- Parte II, cinta 3... Sandhya: Asuntos relacionados con el Holocausto
- Parte II, cinta 4... Marlys: Dolor de amor
- Parte II, cinta 4... Kathy: Miedo a ser tocada
- Parte II, cinta 5... Connie: Rigidez en la mandíbula
- Parte II, cinta 5... Patricia: Asma
- Parte II, cinta 6... EFT grupal para anhelos adictivos
- Parte II, cinta 7... EFT grupal para fobias

"PASOS PARA LLEGAR A SER EL MEJOR"

- Cinta 9... Tom: Miedo a hablar en público
- Cinta 12... Gibson: Memoria de "pelea"

- Cinta 12... Leslie: Memòria de "ataque"
- Cinta 14... Craig: Vejiga tímida
- Cinta 14... Martha: Ser reservada
- Cinta 16... David: Miedo a hablar en público
- Cinta 16... Joyce: Asunto de salud (cáncer)
- Cinta 17... Jane: Accidente

Adicionalmente hay sesiones grupales en:

- caçar el dolor
 - Imaginando el tapping
 - Dificultades para respirar
4. Per la persona que està conduint una sessió com a terapeuta, hi ha un gran benefici si identifiquen prèviament un assumpte propi de manera privada, i fer-se tapping paral·lelament amb el client.
 5. També es pot utilitzar aquesta tècnica compartida amb tècniques de visualització, sobre tot si estem en llocs on seria molest fer el tapping o si volem reforçar la pràctica imaginant un terapeuta o persona que ens guia en la pràctica, visualitzant com aquesta persona ens condueix i guia mentalment.

Altres pràctiques que aporten grans beneficis són:

1. **Mirar-se en el mirall mentre fem tapping** en relació als conflictes emocionals més profunds. Funciona especialment bé amb problemes de baixa autoestima crònica, potenciant la descàrrega emocional durant la sessió. Mirar-se al mirall mentre dius "*m'estimo i m'accepto completament a mi mateixa*" desencadenarà malestar que és exposat d'aquesta manera i atès durant el tractament
2. **Treure fotografies familiars velles** permet notar com ens veiem i sentim en elles. Primer podem fer tapping a distància per al nostre JO més jove en la foto: "*Malgrat que ella es veu trista, era una bona filla*", i després directament, "*Malgrat que estava enfadada durant aquestes vacances, m'estimo i m'accepto completament i profundament*". Aquesta tècnica proporciona accés a emocions intenses i així marca el camí de la guarició profunda i la integració emocional
3. Amb personatges de ficció, televisió, cinema, etc. podem fer tapping quan ens identifiquem amb l'angoixa dels personatges i per l'angoixa dels personatges (sense identificar un assumpte propi): "*Malgrat que ella se sentí insegura a prop d'aquest home,...*", "*Malgrat que ella no admet que l'error és seu, ...*", "*Malgrat que ell té pànic d'enfrontar-se a la situació,...*". És important remarcar que no s'ha d'identificar prèviament els propis problemes, només fer tapping per l'angoixa amb la que el nostre organisme no pot evitar sintonitzar en ser testimoni de l'angoixa d'una altra persona en la pantalla

La Tècnica d'Explicar la Història

Consisteix en narra un esdeveniment ESPECÍFIC (sobre un trauma, dolor, ràbia, etc.) i suspendre la història per fer tapping cada vegada que s'arribi a una part de la història que sigui intensa emocionalment. Cada un dels punts de parada representa un altre aspecte del problema que, en ocasions, et pot portar fins i tot a problemes més profunds. **Aquesta, de fet, és la manera més senzilla de treure a la llum aspectes**

importants que d'una altra manera seria molt difícil trobar. Les pautes que poden millorar aquesta pràctica són les següents:

1. Després de saber i tenir clar en què consisteix “La Tècnica d'Explicar la Història”, **preguntar-me com em sento pel simple fet de disposar-me a narra la història.** Si detectem qualsevol nivell d'ansietat o malestar, fer algunes **rondes d'EFT de tipus global per eliminar barreres:**
 - Malgrat que estic nerviosa sobre el fet d'explicar la història...
 - Malgrat que estic espantada del que pugui passar quan expliqui aquesta història...
 - Malgrat que no m'agrada tot això...
 - Malgrat que només començar la història em posi nerviosa...
 - Malgrat que em posa nerviosa el simple fet de pensar que he d'explicar la història...
2. Quan em senti còmode amb la idea de començar la història (un nivell d'intensitat no superior a 2), **comencem la història en una part en la que no hi ha res que motivi cap preocupació ni tensió** (probablement un moment previ al del motiu de l'emoció o problema)
3. En qualsevol cas, **cal que tinguem clar que cal parar en el moment que sentim qualsevol intensitat sense importar quina sigui.** Si passem per alt una intensitat que apareix, estem perdent una oportunitat per guarir un aspecte. Per tant, cal ser molt precisos en aquest punt
4. **Repetim la història mentre fem EFT fins que la puguem explicar sense problemes,** com si fos un passeig de compres
5. **Tanquem els ulls i imaginem ben vívidament l'esdeveniment complet i mirem d'exagerar el que veiem, sentiments, sons, etc per comprovar que realment no hi ha cap intensitat.** Si apareix un nou esdeveniment o aspecte, **treballar-lo amb EFT** fins que puguem imaginar la història intensament i no hi hagi cap intensitat
6. **Comprovar els resultats visitant físicament l'escena, persona, etc. per veure si sorgeix alguna cosa més.** Si roman algun vestigi, sorgirà en l'escena real i caldrà seguir treballant-lo.

A més de permetre un progrés suau en el que el minimitza el patiment, **aquesta tècnica és fonamental per trobar nous aspectes, i pot utilitzar-se com a mètode principal per resoldre una qüestió o com a mètode de comprovació dels resultats** després d'aplicar EFT sobre l'assumpte amb una altra tècnica.

Serà convenient, a més, anar duent una mena de diari on poder anar anotant el problema que es treballa amb les respectives intensitats aconseguides, anotant els nous assumptes que van emergint i que si no els anotem podem oblidar, etc.

La Tècnica de Trauma Sense Llàgrimes

Aquest mètode permet que la preocupació pel tema tractat puguis ser reduïda o eliminada. Per aplicar-lo, segueix les següents recomanacions:

1. **Identificar un incident traumàtic del passat**, tenint en compte que caldrà mantenir-se en aquest incident original malgrat que sovint ens sentim temptats de canviar a altres temes (ex. la vegada que el meu pare em va pegar quan jo tenia 12 anys)
2. **Puntuar la intensitat emocional d'aquest incident en una escala de 0 a 10 si ara mateix imaginéssim vívidament l'incident en qüestió** (notar que no s'ha d'imaginar, sinó només avaluar la intensitat emocional que això ens provocaria). Això serveix per minimitzar el dolor emocional
3. **Construir una frase preparatòria per treballar el problema en qüestió i una frase recordatòria** (per ex., "aquesta emoció pare-cop") i **realitzar tot seguit una sessió de tapping**
4. **Tornar a puntuar el problema** i tornar a fer, fins que calgui, **noves rondes fins assolir nivells molt baixos (0 – 3)**
5. **Arribats a aquests nivells baixos, fer una darrera sessió de tapping i passar a imaginar vivament l'incident**. Aquesta és la primera vegada que passem a imaginar l'incident realment, abans simplement em baixat el grau de la incomoditat, pel que s'ha treballat el tema pràcticament sense dolor, i quan l'afrontem directament, aquest ja és molt menor.

Aquesta tècnica és molt **especialment recomanable en traumes** i experiències fortament doloroses.

Tècnica de les Eleccions

Protocol per a dur a terme treballar amb situacions alternatives per a canviar una actitud o creença.

- 1) **Identifica la percepció negativa (actitud) de la que et vols alliberar** (el mateix procediment estàndard de EFT).
- 2) **De seguida, formula l' Elecció que és exactament oposada a la percepció negativa**. Per exemple: "*Jo escullo sentir-me meravellosament a gust parlant davant d'un grup de persones.*" Aquesta seria una Elecció apropiada si la percepció negativa fos "*Tot i que m'espanta parlar en públic ...*", etc.
- 3) **Ara combina la percepció negativa amb la Selecció positiva** (el que és el resultat desitjat) **per formar la frase preparatòria**. Per exemple: "*Tot i que m'espanta parlar en públic, jo escullo sentir-me meravellosament a gust quan parli davant d'un grup de persones.*"
- 4) **Utilitza el protocol de EFT estàndard fregant el punt sensible (o fent tapping al Punt de Karate) mentre repeteixes la frase preparatòria tres vegades**.

- 5) **Fes una ronda de EFT utilitzant la percepció negativa NOMÉS com a frase recordatòria**, per exemple, "*m'espanta parlar en públic*" repetint-la en cada punt del protocol estàndard d' EFT.
- 6) **Seguiu immediatament (sense verificar Suds o fer una altra frase preparatòria) amb una ronda usant l' Elecció NOMÉS com a frase recordatòria**. Per exemple, "*Jo escullo sentir-me meravellosament a gust quan parli davant d'un grup de persones*", Repetiu en cada punt de la seqüència estàndard d' EFT.
- 7) **Seguiu immediatament (sense verificar Suds o fer una altra frase preparatòria) per UNA ronda utilitzant la tècnica de Frases alternades**. Això funciona de la següent manera:
 - a. En el **primer punt** (Principi de la Cella) usa la **percepció negativa com a frase recordatòria**;
 - b. al **següent punt** (Costat de l'Ull), **usa la Selecció Positiva com a frase recordatòria**;
 - c. al **següent punt** (Sota el Ull) useu **de nou la percepció negativa com a frase recordatòria**, etc.
 - d. Continueu fins que **acabi en el Punt de Karate**, el qual li permet a la persona acabar la seqüència **amb una Elecció positiva**, un factor important com ho explicaré més endavant. Si per alguna raó uses una versió curta d'EFT, tingues present que és necessari acabar amb l'Elecció positiva, afegint un punt més, si cal
- 8) Agafeu una altra vegada el rang de Suds i si es requereix més treball, repetiu aquest mètode del **Trio** (punts 5, 6 i 7 explicats amunt) tantes vegades com sigui necessari. En efecte, el **Trio** serveix com una "ronda" estesa.

Això constitueix el **Trio: Eleccions**. Per descomptat, pot ser variada d'acord a les necessitats de la persona. Per exemple, si **està encara massa alterada per contemplar utilitzar una Elecció positiva com a frase recordatòria**, llavors el **punt 1 del Trio (usant només la percepció negativa) ha de ser repetida per diverses rondes consecutives fins que alguna cosa de la càrrega hagi estat alliberat i la persona estigui a punt per procedir amb el punt següent**.

La ronda inicial (o rondes) serveix per remoure la càrrega negativa del problema com en EFT estàndard i aquesta càrrega negativa ha de ser remoguda primer abans que qualsevol instal·lació positiva pugui ser completament efectiva.

La ronda completa que utilitza només l' Elecció positiva (és a dir, quan la persona estigui a punt per fer-ho) **pot tenir un profund efecte estabilitzador molt al principi del tractament, sovint servint per destraumatitzar a la persona gairebé instantàniament** pel que fa al problema presentat i sense ofegar-se en el dolor emocional de l'esdeveniment.

És molt més important **començar amb la frase recordatòria negativa primer** - Ja sigui que això passi durant tota la ronda de percepció negativa (Pas 1 del Trio) seguida per una ronda completa de l'Elecció (Pas 2 del Trio), o si alternem percepcions negatives i positives (Pas 3 del Trio). La raó que l'ordre és tan important aquí és que un dels aspectes més essencials del mètode d'elecció és el

tenir percepcions negatives (pensaments / actituds) seguides per reconeixement dels resultats positius desitjats. Això resulta en el enllaçament directe del negatiu amb el positiu - La qual cosa NLP solia anomenar "encadenament". Això és un simple i poderós dispositiu. Usant-lo, un pensament negatiu pot tornar en una "Àncora" (terme NLP per un "detonador") per a un pensament positiu, de manera que en el futur, cada vegada que aquesta persona pensa en aquesta possibilitat negativa, el pensament positiu és més susceptible de saltar dins les seves ments al moment just.

Aplicar EFT amb nens

Amb nens i fins i tot amb persones grans (malalts d' Alzheimer, etc) podem aplicar EFT fent, simplement, que ens expliquin situacions i esdeveniments –focalitzant millor en aquells que tenen una càrrega negativa- i, mentre els escoltem, anar fent tapping sobre els punts EFT. D'aquesta manera el nen o persona es manté focalitzat en el problema i aplicant el tapping ajudem a que el processin. Aquest tapping es pot realitzar fins i tot en nadons que encara no es poden expressar mitjançant la parla, però que en estar plorant estan directament connectats amb la seva emoció negativa.

EFT en el tractament d'Infermetats Greus

Tot i que és habitual que EFT solucioni un problema en poques rondes, també és cert que usualment requereix de persistència, i pot ser una bona eina per complementar o intentar abans d'arribar a mesures dràstiques, en relació a infermetats greus. En aquest cas, cal tenir present els següents consells:

- **Fer tapping diàriament.** Això és especialment vital en Infermetats Greus perquè crea el seguiment del procés. **Cal realitzar de 10 a 20 rondes diàries** perquè les energies subtils segueixin fluint lliurement. Una manera fàcil de recordar que cal fer aquesta pràctica és associant la pràctica amb tasques quotidianes: en despertar-se, en anar a dormir, abans de les menjades, en arribar o sortir de casa, sempre que es vagi al WC, etc
- Fer tapping directament sobre els símptomes. Per exemple, "**Malgrat que tinc aquest pes en les cames...**" Això generalment alleuja els símptomes. En cas contrari, cal pressuposar que hi ha motius emocionals subjacents i caldrà fer la pregunta "**¿si hi hagués una raó emocional per aquest símptoma, quin podria ser?**"
- **Apropar-se als símptomes a través de metàfores** preguntant-me: ¿quin aspecte té l' infermetat dins del cos?; ¿què diu el metge sobre el que està passant? I aplicar EFT sobre aquesta metàfora. Per ex: "Malgrat que sento com si tingués pega en les articulacions del meu dit..."
- **Sorprèn al problema.** Utilitza això quan creguis que les condicions emocionals subjacents són inusualment intenses. **Utilitza frases globals al principi** com "Malgrat que tinc tots aquests problemes...", i **gradualment sigues més específica fins acabar amb una condició específica** (per ex "Malgrat que el meu pare em va pegar quan tenia 8 anys en la meva festa d'aniversari...")

- És molt positiu en aquests casos, també, **utilitzar la Tècnica de Trauma sense Llàgrimes**, mirant d'endevinar la intensitat emocional abans de reviure-la en la ment
- També és molt positiu **emprar la Tècnica de la Pel·lícula**, i és, de fet, la tècnica més emprada per la seva eficàcia
- Una varietat de l'anterior és la **Tècnica d'Explicar la Història**, també molt eficaç
- Recordar la importància de **ser el màxim d'específica** en tant sigui possible. Tot i que de vegades es pot tenir èxit enfocant condicions de manera global, les probabilitats milloren significativament si aconseguixes arribar als detalls específics o als esdeveniments específics subjacents al problema
- Realitzar el **Procediment de Pau Personal** és essencial per fer una neteja emocional completa i assegurar-nos que treballem tots els esdeveniments importants
- **Emfatitzar o cridar les frases** sovint comporta una més gran implicació i enfocament del problema a partir de les frases de preparació i recordatòries

La Tècnica per a la Respiració Constrenyida

Aquesta tècnica ajuda a trobar temes emocional importants, donat que causes emocionals sovint redueixen la nostra capacitat de respirar profundament. Cal procedir de la següent manera:

- 1) Respira profundament 2 o 3 vegades. amb calma i sense hiperventilar
- 2) Un cop eixamplats les pulmons tot el que pots, inhala profundament una altra vegada i valora la teva profunditat d'inhalació en una escala el 0 al 10, on 10 seria la teva capacitat màxima estimada
- 3) Fes varies rondes d' EFT amb frases de preparació semblants a "Malgrat que tinc la respiració constrenyida...", "Malgrat que només puc omplir els meus pulmons fins un 8...", etc. Després de cada ronda, respira novament i valora la profunditat de 0 a 10
- 4) Al llarg del procés, pregunta't "¿A què em recorda la meva Respiració Constrenyida?", "¿En quin moment del meu passat em vaig sentir restringida o asfixiada?", "¿Si hi hagués una raó emocional per a la meva Respiració Constrenyida, quina podria ser? La resposta a aquestes preguntes pot ser una bona pista que dugui a un tema emocional important

La Tècnica de Respiració de la Clavícula

Algunes vegades, en un 5% de casos, pot donar-se una desorganització energètica dins del cos que impedeix el progrés de la **RB**. Per corregir-lo, cal afegir l'exercici de la Respiració de la Clavícula que consisteix en les següents passes:

Encara que pots començar amb qualsevol mà, suposem que estàs començant amb la dreta. Mantingues els colzes i braços separats del teu cos perquè l'únic que toquis siguin les puntes dels teus dits i artells, tal com es descriu.

- Es col·loquen dos dits de la mà dreta sobre el teu Punt de Clavícula dreta. Amb dos dits de la mà esquerra, faràs estimulacions al Punt Gama de manera contínua mentre realitzes els 5 exercicis de respiració:
 - 1) Inhala parcialment (50%) i aguanta la respiració mentre fas 7 colps o estimulacions.
 - 2) Inhala completament i aguanta la respiració durant 7 estimulacions.
 - 3) Exhala la meitat de l'aire i aguanta la respiració durant 7 estimulacions.
 - 4) Exhala completament i aguanta la respiració durant 7 estimulacions.
 - 5) Ara respira normalment mentre fas 7 estimulacions.
- Posa els dos dits de la mà dreta sobre el teu Punt de Clavícula esquerra i, mentre estimules contínuament el Punt Gama, fes els 5 exercicis de respiració amunt esmentats.

Per fer això es dobleguen els dits de la mà dreta de tal manera que la segona conjuntura o "artell" tingui una posició prominent. Llavors es col·loquen els dits sobre el teu Punt de Clavícula dreta, i s'estimula el Punt Rang contínuament, mentre que fas els 5 exercicis de respiració. Es repeteix això al posar els dits sobre el Punt de Clavícula esquerra.

Fins aquí has fet la meitat de l'exercici. S'acaba l'Exercici de Respiració de la Clavícula en repetir tot el procediment, utilitzant les puntes dels dits i els artells de la mà esquerra. Estimulant el Punt Rang, per descomptat, amb les puntes dels dits de la mà dreta.

Com s'utilitza el Exercici de Respiració de la Clavícula? Primer, se suposa que no ho necessitaràs, i es procedeix normalment amb RB. És un supòsit lògic, perquè aquest problema no impedeix fer EFT en moltes persones. Però si has utilitzat La Recepta Bàsica persistentment, i els teus resultats o són lents o inexistents, llavors comença cada ronda amb l'exercici de Respiració de la Clavícula. Podries trobar que "aclareix el camí", i permet la presència d'un alleujament evident.

Consideració final

Només queda una consideració final en relació a EFT: **PROVA-HO AMB TOT!!**