

RESUMEN DE “AVENTURAS CON EFT” DE SILVIA HARTMANN

- los pensamientos se relacionan con el campo energético corporal y que cambiando este campo de energía haciendo *tapping* en los puntos de acupuntura se podrían liberar las emociones negativas rápida y fácilmente (16)
- **La causa de TODAS las emociones negativas es un desequilibrio en el sistema energético del corporal**
- Cada vez que se accede o que es reactivado este recuerdo como resultado de un pensamiento o por algo semejante en el entorno la emoción negativa se experimenta... **existe un paso intermedio entre el recuerdo/pensamiento y la emoción negativa**, que no es otra cosa que un desequilibrio o bloqueo en el flujo normal de energía a través de los meridianos.

Un pensamiento o recuerdo

activa



Un desequilibrio en el sistema energético corporal

que es experimentado como:



Dolor físico o psicológico

- en vez de intentar deshacer los pensamientos o recuerdos ... las terapias basadas en la energía **intervienen directamente en el paso intermedio** - cuando un desequilibrio en el sistema energético ha sido calmado y normalizado, la persona ya no experimenta más dolor o emociones negativas con el recuerdo o pensamiento en cuestión.
- la cosa que supone la mayor diferencia de efectividad en el uso de EFT es la habilidad del practicante para **contactar con el problema**.
- **Para dirigir el tapping al área requerida, enfocamos la mente en el problema usando una frase relacionada con ese problema, p.ej.: "Tengo miedo a las alturas"** Preferiblemente, esto se dice **en voz alta** para implicar toda la neurología que sea posible y para contactar con el problema lo más directamente posible. Es importante puntualizar en este momento que dicha frase NO debe de ser confundida con una afirmación. A menudo es sólo una pequeña parte de la mente subconsciente la que guarda ciertos miedos, iras, tristezas y penas - la persona SABE a nivel consciente que es "el niño mimado del universo", por ejemplo, pero hay partes de ella que no están de acuerdo y piensan que es una mala persona. Son **esas partes** las que necesitan la sanación y el equilibrio que EFT puede ofrecer, y a ellas **se les habla directamente para permitirles por una vez expresar honestamente su verdad** acerca del asunto - la frase inicial es como la llave que abre la mazmorra donde se habían estado ocultando durante tanto tiempo.
- **Tómate ahora un momento para pensar en el problema que tienes:** un dolor, un miedo, una enfermedad o quizá una fobia; algo que siempre te deprime cuando piensas en ello. En general cualquier emoción negativa de la que te alegraría

deshacerte ahora y para siempre. Elige una frase que te suene cierta, eligiendo las palabras que tengan sentido sólo para ti. **Cuanto más franco, directo y verdadero seas más profundo será el cambio que experimentes**

- la parte más importante de estas **frases de preparación** es que **tú sepas** a que te refieres, y que lo que digas tenga **perfecto sentido para ti**.
- Para la frase inicial usamos el siguiente procedimiento: Encuentra la Zona Dolorosa en cualquiera de los lados del pecho; masajéala suavemente (o bien haz tapping en el punto de karate) y di:

"Aunque (introduce la frase del problema), me acepto completa y profundamente"

Por ejemplo, si decides que tu problema es "La espalda me está matando", en la Preparación deberías decir:

"Aunque la espalda me está matando, me acepto completa y profundamente"

Repite esto tres veces, masajeadando la Zona Dolorosa continuamente mientras lo haces, y trata de poner cierta energía y convencimiento en la parte de "me acepto completa y profundamente". Otras cosas que puedes decir son:

- Me amo a mí mismo
- Todo está bien
- Me acepto tal como soy, etc

Trabajando con niños, usaremos una versión que tenga sentido para su edad, como "Aunque (problema)..."

- Soy un chaval estupendo
- Me gusta de verdad
- Mamá me quiere mucho.
- Estoy bien

... o alguna otra variación que tenga un significado positivo, que sea aceptable y que tenga sentido para ellos.

- Después de La Preparación, vamos ya a hacer tapping sobre los puntos. En cada punto, repite una **versión abreviada de la Frase de Preparación, que llamaremos Frase Recordatorio**
- la secuencia de tapping (sin incluir la preparación) no debería llevar más de 2 minutos, a menos que sientas una fuerte necesidad de permanecer más tiempo en un punto en particular, lo que puede pasar a veces.
- Después de hacer tapping unas 7 veces en cada uno de los puntos, hacer tapping continuamente en el Punto de las Gamas, mientras haces lo siguiente:
 - Mover los ojos desde el suelo hasta el techo, sin mover la cabeza, intentando mantener un movimiento continuado con los ojos (¡es más fácil decirlo que hacerlo!) y luego hacia abajo otra vez.
 - Mover los ojos de izquierda a derecha y después de derecha a izquierda.
 - Mover los ojos haciendo un gran círculo y luego en la dirección contraria.

- Tararea una canción - Cumpleaños Feliz (o cualquier otra o simplemente una escala musical) durante 2 o 3 segundos;
 - Cuenta - uno, dos, tres, cuatro, cinco
 - Tararea la canción otra vez Mientras haces estas cosas (al principio un poco extrañas)*, repite la frase recordatorio lo mejor que puedas para mantenerte enfocado en el problema que estás tratando.
 - Al acabar, toma una respiración profunda.
- Por último, repite la Secuencia otra vez, haciendo tapping en todos los puntos, desde la ceja hasta el borde de la mano. Haz una respiración profunda y permítete unos instantes para ver cómo te sientes ahora.
 - Una manera estupenda de saber exactamente cómo te sientes, o como se siente otra persona, es poner un número a la sensación. El término técnico es comprobar el nivel SUD, que viene de *Subjective Units of Disturbance*. Esto funciona tanto para emociones como para sensaciones físicas e incluso para creencias que pudieran ser un problema.
 - Antes de empezar el tapping para cualquier asunto o problema, **date tiempo para hacer la valoración SUD y tomar nota mentalmente de ella**. Después, cuando hayas completado el "sándwich" del tratamiento, haz la pregunta otra vez para ver cuánto ha cambiado. Es una buena manera de poder decir lo bien que ha funcionado el proceso y de ver **si necesitas repetir el tratamiento. La comprobación es una parte muy importante en la práctica de EFT.**
 - Si la frase de preparación original era algo del estilo "Aunque tengo este problema" y ya has hecho un primer tratamiento para "este problema", y si después de chequearte de nuevo, el problema no es tan severo pero todavía es perceptible, lo que harás será cambiar la frase de preparación por: "**Aunque todavía queda algo de este problema**" Cuando bajes a una valoración de "Oh, ahora es algo pequeñito", lo que podría ser un 2, un 1 o incluso medio punto en la valoración de tu escala subjetiva, se puede hacer una tercera vuelta con la frase inicial de: "**Quiero superar este problema y me acepto completa y profundamente**"
 - No hay necesidad de preocuparse por hacerlo mal o no elegir la frase adecuada. **TODO EL TAPPING QUE HACES TE BENEFICIA** Toda aplicación de tapping que hagas tonifica tus meridianos, te relaja, te calma y te hace sentir un poco mejor, incluso aunque elijas la frase inicial menos adecuada y el problema original no haya cambiado todavía. Simplemente inténtalo de nuevo con una frase de preparación diferente, o piensa cuál puede ser la verdadera causa del problema. Intenta con una nueva frase o cambiando el problema. Una cosa que he encontrado particularmente útil es ¡preguntar a tus amigos qué creen ellos que dirías tu acerca de ese problema!
 - Si encuentras difícil contactar con cualquier emoción, piensa en el problema y haz el tapping de todas formas. Sé persistente.
 - puede ser de gran ayuda en momentos de crisis es hacer tapping sin ninguna frase inicial para dejar que la relajación vaya allí donde sea más necesaria, o utilizar frases muy generales como "Aunque no puedo con...", "Aunque estoy abrumado por...", etc., y dejar aparcado cualquier trauma serio hasta que puedas hablar con un terapeuta

- por la relajación que se obtiene al desbloquear problemas, se da como uno de los primeros síntomas una cantidad inusual de bostezos durante el tratamiento o después de él, así como ganas de dormir. Esto puede llegar a durar una o dos semanas, hasta que el cuerpo se haya recuperado y acostumbrado a nuevos niveles de libertad sin la carga de la ansiedad.
- otro posible síntoma es “Lagrimo de los ojos”, signo físico de que está ocurriendo un cambio a un nivel muy profundo
- también puede producirse una “sensación de estar soñando” que indica que hay mucha actividad en sus mentes y cuerpos, que se están creando nuevas conexiones neurológicas y las antiguas se están redirigiendo. Es de corta duración y beber agua puede ayudar a acelerar el retorno al estado de pensamiento claro y activo
- Ruidos corporales también son obvios signos de relajación y alivio que indican que sea lo que sea que estás haciendo, está teniendo un efecto benéfico para tu organismo
- **todo el tapping que hagas te beneficia.** Siempre es relajante y calmante, por lo que incluso aunque no tengas un problema en la actualidad para el que necesites ayuda, comienza a hacer una o dos aplicaciones de EFT en ciertos momentos del día, rutinariamente, para nada en concreto, y también una aplicación antes de irte a dormir. Toma nota de cómo te beneficia, y cuando llegue el momento en que quieras aplicarlo para un problema real, ya tendrás práctica y estarás listo para cosechar los resultados.
- Repetir los tratamientos es necesario cuando:
 4. **La causa básica todavía no ha sido encontrada y eliminada.** Con asuntos muy profundos, especialmente asuntos de autoidentidad (p.ej. la persona en cuestión siente que si este problema se resolviera no volvería a ser la misma), caso en el que puede ser conveniente conseguir asistencia exterior. En otros casos, es posible que variando las frases iniciales y siguiendo con el tapping, puedas alcanzar la causa original finalmente por ti mismo.
 5. **Existen ASPECTOS ocultos del problema.** Trabajando un problema podemos encontrarnos que, en realidad, el problema raíz estaba oculto o, simplemente, que este problema se puede dividir en múltiples aspectos que hará falta trabajar uno por uno para neutralizar la emoción negativa que estamos trabajando
 6. **La fuerza de la costumbre** Si un problema ha existido durante mucho tiempo se habrá convertido en una costumbre para nosotros. El tapping realinea los meridianos para que fluyan libre y positivamente, pero puede que vuelvan al antiguo y más familiar patrón de funcionamiento si pasamos por alguna situación de estrés o se dan ciertas influencias en el entorno. Todo lo que necesitamos en este caso es repetir el tratamiento durante unos días hasta que los meridianos se hayan acostumbrado al nuevo orden de cosas.
 7. **Toxinas ambientales.** Es un problema bastante poco frecuente. Es más probable que lo que esté haciendo necesario repetir las aplicaciones sea alguna de las tres razones anteriores.
 8. **Reverso Psicológico** (*¡O cómo suspirar aliviado por no tener que abusar de la fuerza de voluntad nunca más!*) **Un shock, un trauma o enseñanzas repetidas pueden causar que se invierta el flujo de energía relacionado con un asunto concreto.** Este reverso psicológico hará que ocurra lo contrario de lo que

conscientemente quieren que suceda. El reverso psicológico es particularmente conmovedor cuando se aplica a las personas que han intentado muchas veces hacer un cambio positivo en sus vidas y de alguna manera, siempre parece que acaban peor de como empezaron. Estas son las personas que luchan interminablemente contra sustancias adictivas, problemas de peso y cosas similares. Estas son las personas que están intentando luchar contra sí mismas usando la "fuerza de voluntad" para superar su propia programación interna que va al revés que en los demás - incluidas partes de sí mismos intentando imponerse lo que "deberían" o "no deberían" estar haciendo. El problema de usar la fuerza de voluntad cuando existe un reverso psicológico es éste: la fuerza de voluntad no es eficiente en un uso a largo plazo. Este exceso continuado de fuerza de voluntad deja sin energía al sistema y al cuerpo y puede tener serias repercusiones para la salud a largo plazo. El conflicto no desaparece; puede que simplemente se sumerja y se exprese en vez de ello en forma de todo tipo de enfermedades mentales, psicológicas y físicas. El otro resultado es que el que esté intentando reprimir un reverso psicológico con la fuerza de voluntad simplemente no consiga hacerlo. **Los efectos a largo plazo de esto suponen un terrible peaje para la autoestima.** Las personas que lo sufren son los primeros en reprobarse amargamente a sí mismos, cada vez que ocurre, por ser débiles, inútiles, por no tener remedio y por "no tener fuerza de voluntad". **Tratar el reverso energético elimina todo ese chantaje emocional del proceso. Y además es fácil y profundamente efectivo - existen dos puntos específicos para corregir un reverso psicológico en cuestión de segundos, que son la Zona Dolorosa y el Punto del Golpe de Karate.** Incluso los reversos psicológicos antiguos pueden reinvertirse y deshacer los patrones habituales. Y lo mejor de todo: quitar la carga de la culpa y de vergüenza de aquellas personas afectadas por nada más, o nada menos, que un simple reverso psicológico. Como dice Gary Craig, "no es un defecto de carácter, es sólo algo que ocurrió".

EFT - El tratamiento completo

Paso 1 - Nombra el problema, clara directa y sinceramente.

Paso 2 - Valora de 0 a 10 (SUD) lo malo que es en este instante.

Paso 3 - Haz la Preparación: di tres veces en voz alta "Aunque tengo este problema, me acepto completa y profundamente", mientras masajeas la Zona Dolorosa o haces tapping en el punto del Golpe de Karate para corregir cualquier posible Reverso Psicológico.

Paso 4 - Elige una "frase recordatorio" abreviada y dila en cada punto mientras haces tapping desde la ceja hasta el punto del Golpe de Karate.

Paso 5 - Haz el proceso de las 9 Gamas (ojos de izquierda a derecha, de arriba abajo, en círculo, tararear/contar/tararear) mientras haces tapping o presionas en el punto de las 9 Gamas.

Paso 6 - Haz otra secuencia de tapping con la frase recordatorio como en el paso 4.

Paso 7 - Respira profundamente y haz una nueva valoración de 0 a 10 (SUD)

Siguientes tratamientos - Cambia la Preparación a: *Aunque todavía hay algo de este problema, me acepto completa y profundamente...* y por último a: *Quiero superar completamente este problema y me acepto completa y profundamente.* ... para reducir tu problema a 0.

¡Enhorabuena! ¡Has aprendido a trabajar con EFT!

- **Los recuerdos.** La mayor parte de las cosas que nos perturban en nuestra vida cotidiana son el resultado de nuestras creencias limitativas acerca del mundo y de nosotros mismos, y esas creencias limitativas se formaron como resultado de recuerdos traumáticos. **Algo debió pasar** para que lo adquirieses. Lo que causa el problema **no es el recuerdo** por sí mismo, sino **la forma en que la memoria dispara una distorsión en el sistema energético corporal.** Esta distorsión es almacenada indefinidamente, al igual que el recuerdo, y se volverá a presentar, así como el recuerdo, cuando éste sea activado.
- **Eliminar las emociones negativas** Toda clase de decisiones que hacemos durante el día, muchas de ellas bastante irracionales, son usualmente el resultado de recuerdos traumáticos. Al eliminar la carga emocional, el sentido común puede abrirse paso y podemos hacer una **distinción racional** del problema o situación
- **Sufrir es noble o necesario** Especialmente en los casos de dolor por la pérdida de seres queridos, a menudo surgen en el propietario de las emociones negativas sentimientos de que necesitan de alguna manera agarrarse al dolor para mostrar cuánto significaba el difunto para ellos, en una especie de autoinmolación emocional.

La aproximación paso a paso

Con algunos asuntos puede ser mejor reducir el nivel de dolor poco a poco para dar a tus sistemas la ocasión de ajustarse. Podemos encontrar a menudo que haya una sincera resistencia a superar problemas que hayan sido parte de la vida de una persona y hayan modelado esa vida y todas sus interacciones con su entorno durante mucho tiempo.

Una manera muy segura de ocuparse de esto es reducir el problema **un poco cada vez durante cierto periodo de tiempo.** Este acercamiento "paso a paso" tiene las siguientes ventajas:

- Proporciona, no sólo al cliente sino también a su entorno y a las personas que hay en sus vidas, **tiempo para adaptarse**, para descubrir nuevos comportamientos y nuevas vías de proceder y de relacionarse.
- Hace mucho más factible que la persona quiera emprender el cambio, debido a que esta aproximación es más suave y segura. Como el cambio es menos rápido, también es menos atemorizante.
- Otros asuntos que juegan un papel en este problema pueden ser resueltos de uno en uno durante el camino de una forma holística, cohesiva y, lo más importante, completamente ecológica.
-

Las emociones negativas vividas como castigos

En algunos casos las personas usan las emociones negativas como una forma de autocastigarse por toda clase de cosas que hicieron mal, que pensaron erróneamente o que pensaron que las habían hecho mal. El enfado e incluso la rabia contra uno mismo es probablemente la más destructiva de todas las fuerzas emocionales.

También está la perversa respuesta humana de "Me han herido. ¡Ahora voy a sufrir incluso más, para que vean!", como sucede con el amante abandonado que se dedica a ser lo más infeliz posible, en un extraño intento de castigar al otro - a quien, generalmente, ¡le trae sin cuidado!

Otra variación en este tema es la de la gente que se aferra a sus motivos de queja y no se permiten sanar porque de alguna forma esto justificaría lo que el perpetrador les hizo.

Si sospechas que pudieras sufrir de un malentendido similar, puedes empezar a hacer tapping con frases como "*Aunque todavía no he sufrido suficiente...*", o "*Aunque no puedo perdonar...*" como punto de partida para comenzar a permitirte sanar.

Usar EFT con los recuerdos

El método de la frase Generalmente, ésta es la forma más usada y la forma más útil de solucionar problemas de cualquier tipo.

Simplemente nombra el problema en cuestión, como:

- No consigo ganar dinero
- Mi mujer me pone enfermo
- Tengo este dolor en el hombro
- Tengo tanto miedo de morir
- No le gusto a Dios
- Nunca aprenderé (...)
- No valgo para (...)
- La gente me odia
- Tengo esta verruga en la nariz
- Me aterrorizan las serpientes
- Estoy tremendamente estreñido
- Mi niño está yendo mal en la escuela
- Mi madre nunca me quiso
- No puedo vivir sin cocaína
- No tengo talento para la PES₁₀
- Mi cuerpo me disgusta

Pon esto en la frase inicial rodeado de "**Aunque ... me acepto completa y profundamente**". Esta es la forma más fácil y más directa de aplicar EFT.

El método de la palabra

Algunos asuntos/recuerdos son tan fuertes que simplemente no puedes hablar de ellos porque tan pronto como lo intentas te ves abrumado por las emociones. En este caso, piensa en una única palabra que represente la totalidad del problema/recuerdo para ti y empieza con "**Aunque tenga este recuerdo sobre Rosa, me acepto completa y profundamente**", por ejemplo, insertando tu propia palabra clave en la frase inicial y en la frase recordatorio.

Este método, por cierto, es también excelente para trabajar con emociones a las que no puedes poner un nombre o un razonamiento. Cuanto más distante sea la palabra clave más control tienes. Puedes usar un color, un número o cualquier forma de símbolo. Después de hacer tapping con esa palabra durante un rato, puede que la intensidad emocional se haya reducido lo suficiente para poder empezar a trabajar con el asunto/recuerdo más directamente.

Algunas veces el método de la palabra clave funciona bien por sí solo y compruebas que el recuerdo/problema asociado ya no es un problema para ti cuando lo chequeas en la realidad.

El método de la película

Éste es un método muy útil de ocuparse de recuerdos que puede que hayas estado trabajando durante mucho tiempo en terapia o en algo similar y que aún no esté completamente resuelto. Puedes hacer esto tú solo o con ayuda de otra persona, pero asegúrate de que **cuentas la película en voz alta**. Hay buenas razones neurológicas para esto: la actividad cerebral es bastante más comprensiva cuando alguien cuenta algo que recuerda en voz alta que cuando piensa acerca de ello en silencio.

Empieza por el principio y ve narrando la historia de lo que ocurrió como si se la estuvieras contando a alguien en quien confiaras profundamente. Estate bien atento a ti mismo, buscando cualquier temblor en la voz, escalofrío, respiración entrecortada, sensaciones físicas de cualquier tipo o emociones que broten cuando dices ciertas palabras. Tan pronto como detectes algo de esto, haz tapping con la última frase que dijiste. Cuando sientas que eso está resuelto, empieza tu historia otra vez desde el principio para asegurarte de que esta vez puedes pasar del punto crítico fácilmente. Después continúa con el resto de la película, parando cada vez para hacer tapping cuando sospeches que hay una carga emocional detrás de tus palabras, hasta que puedas contar toda la película, en perfecta calma, desde el principio hasta el final.

Este es un método muy profundo para limpiar y sanar recuerdos. Como nota al margen para terapeutas, este método también hace aparecer "eslabones perdidos" de los recuerdos, que pueden ser destapados con frases como "**Aunque no sé que ocurrió al doblar la esquina**" o "**Aunque no puedo recordar cómo llegué a casa**", etc. que luego se pueden normalizar como de costumbre.

El método de la imagen

Una manera interesante de dirigir los efectos equilibrantes de EFT hacia las zonas adecuadas sin tener que decir nada en absoluto es usar una fotografía o cualquier otra imagen que represente el asunto en su totalidad. Tal vez los problemas de identidad podrían llegar a solucionarse de esta manera, simplemente poniéndose delante de un espejo, mirándose a los ojos y haciendo tapping. Cuando puedas hacer esto desnudo y te rías con deleite, ¡sabrás que lo has conseguido!

Situaciones, objetos y sustancias

Así como se pueden usar fotografías o canciones si sirven para disparar la conexión con las emociones negativas en nuestra neurología, también puede ser que usar ciertos objetos y sustancias sea incluso más efectivo que usar una frase inicial por sí sola, especialmente si hay muchos asuntos y aspectos involucrados, o si encontrar las palabras correctas resulta difícil o imposible.

Para las alergias en particular, sostener, oler o estar en presencia de la sustancia que activa la reacción puede ser realmente de mucha ayuda. Esto es también útil para eliminar adicciones, ansias compulsivas y cosas similares.

Cuando te sientes abrumado

Hacer tapping sin enfocarse en nada en concreto, salvo quizás en "***Me acepto completa y profundamente***" como frase inicial, permite a nuestra mente subconsciente dirigir el equilibrio a donde más se necesita en ese momento. A veces la causa raíz que disparó el agobio puede ser identificada y eliminada también.

Recuperar recuerdos

Se puede usar EFT para recuperar recuerdos "olvidados", "perdidos" y reprimidos, y es una manera extremadamente segura de hacerlo, ya que el terapeuta no está en una posición en la que sus sugerencias puedan crear un "síndrome de memoria falsa" - la persona solamente hace tapping sobre "**Aunque no sé que ocurrió/no puedo recordar que ocurrió/no puedo acordarme de cual fue el incidente en concreto**" y toma nota de cualquier idea que le surja, de las imágenes que le vengan a la memoria o incluso de las sensaciones físicas que pueden activar el recuerdo. En aproximadamente 7 de cada 10 ocasiones se presenta un recuerdo durante la ejecución del tapping o inmediatamente después.

Si te interesa encontrar las causas originarias de los problemas usando EFT por ti mismo, puedes utilizar este sistema de preguntas para ayudarte a recordar cosas más fácilmente. Y sin miedo, porque sea lo que sea que encuentres en el origen de tu exploración, puedes estar seguro de que EFT estará ahí para ayudarte a eliminar enseguida cualquier emoción negativa de los recuerdos recuperados.

EFT de la A a la Z

Aplicaciones de EFT

EFT es un procedimiento general, que puede ser aplicado siempre que un problema tenga una componente emocional.

EFT y Adicciones

Hay muchos niveles en el uso de EFT para ayudar a superar las adicciones. En el nivel más básico, está la simple reducción o eliminación del ansia inmediata.

Es interesante observar que muchos de quienes usan EFT para casi todo lo demás a diario no "eligen" usarlo en un problema grave de adicción como el alcohol, fumar, comer o trabajar en exceso. Esto no es un defecto de su carácter, sino una simple indicación de que existe una **oposición interna masiva** a la simple idea de acercarse mínimamente al problema. Una manera útil que he encontrado para manejar esto es hacer tapping cada día durante una semana más o menos con "***Aunque no quiero (dejar esta adicción, perder peso, dejar de fumar, ponerme en forma) me acepto completa y profundamente***". Esto suelta los miedos que están profundamente asentados, como los que tenía la mujer de los cigarrillos que acabo de mencionar, y hace aflorar las principales objeciones de las que habrá que ocuparse suavemente en cuanto la persona esté preparada para hacerlo.

Con los comportamientos adictivos en particular, hay involucrados aspectos de autoidentidad. Muchas veces, hacer un poco de trabajo previo antes de empezar con la verdadera adicción en sí misma es una manera muy ecológica de abordarlo. "¿Cómo me siento al tener este problema?" y preguntas de esta naturaleza, en general también limpiarán el camino hacia un tratamiento exitoso.

Hacer tapping para la ansiedad subyacente en general y aprender a estar atento a los propios signos internos de aumento de nuestra ansiedad puede a menudo limpiar el camino para superar las adicciones y resulta de mucha ayuda en este contexto.

El tapping también se puede emplear para trabajar los aspectos que la persona percibe como positivos en el hecho de seguir con su adicción. "***Aunque el único momento en que me siento realmente feliz es cuando...***" puede ayudar a deshacer sentimientos positivos no deseados hacia las sustancias o comportamientos adictivos.

Por supuesto, **investigar el por qué y el cómo se originó la ansiedad que está detrás de la adicción, y eliminar las causas originarias con EFT es también una aproximación básica para el tratamiento de cualquier conducta adictiva.**

EFT y Afirmaciones

Es muy importante entender que la frase inicial y la frase recordatorio NO son afirmaciones. Las frases de EFT son claves de acceso a los problemas que pueden haber sido enterradas en las mazmorras más profundas de nuestra neurología por muchos, muchos años. Les hablan a partes de nosotros que realmente sienten que esa negatividad es cierta, y que siempre son dejadas de lado cuando se hacen las afirmaciones positivas – las frases de EFT están diseñadas para hablarles con las palabras que reconocen, para llegar a ellas y finalmente permitir que el efecto equilibrador tenga lugar y las cure.

EFT y Alergias

Puedes usar simplemente una frase que describa el problema, como "Aunque soy alérgico a...", o si conoces la causa originaria, puedes ocuparte de ella usando cualquiera de los métodos para tratar recuerdos.

EFT y Aprendizaje

¿Por qué le ponemos tan mala cara a aprender nuevas cosas, a estudiar y usar lo que hemos aprendido? Una respuesta ciertamente reside en las creencias negativas, forjadas con emociones en momentos de trauma en algún punto en nuestro pasado. Neutralizar estos recuerdos en los que nos sentimos ridiculizados, tachados de inútiles o, simplemente, ineptos, puede abrir la puerta a todas nuestras posibilidades de aprender y disfrutar haciéndolo.

EFT y Comprobar los resultados

Hacer comprobaciones, esto es, encontrar una manera de testar en la práctica lo bien que se ha resuelto el problema, es absolutamente esencial, tanto si estás trabajando por tu cuenta, con un terapeuta o con un amigo.

Es importante saber que si la comprobación "falla" no significa que EFT no haya funcionado, simplemente indica que hay más trabajo por hacer para liberarse del problema completamente, de una vez por todas.

Si EFT te funciona en un momento dado, **funciona**. Punto. Funcionará en cualquier asunto con un poco de perseverancia y, a veces, con un poco más de introspección con ayuda de otra persona. Si funciona en una cosa pero no en otra es que no has encontrado el punto clave todavía o hay objeciones a dejar de tener el problema que todavía no han sido contestadas.

Si estás trabajando por ti sólo, **recuerda hacer siempre la comprobación**. Es una parte muy importante del proceso de tratamiento y es esencial para ti que seas capaz de estar realmente seguro en todos los niveles de que el problema ha desaparecido de verdad.

EFT y Conflictos

Una aplicación muy interesante de EFT es la de ser capaz de ocuparse de los conflictos entre dos o más asuntos.

A menudo, el problema no es cuestión de elegir "una cosa" o "la otra", sino que el problema es el conflicto y la tensión que existe entre ellas. Imaginemos a alguien muy enfadado con su madre; podemos tratar la ira sin ninguna mejora evidente, en el sentido de que consiga mostrarse más relajado o solucionar alguno de los problemas. Pero haciendo tapping en ambas caras del argumento por turnos: "Odio a mi madre" y "Amo a mi madre", podemos obtener excelentes resultados.

Convierte en hábito el hacer **tapping en "las dos caras de la moneda" como norma**, simplemente para asegurarte, cuando hay un sentimiento de conflicto como una depresión, un sentimiento de bloqueo o de estancamiento, comportamientos que aparecen y desaparecen cíclicamente primero en un extremo y luego en otro, y especialmente en el tratamiento de adicciones. Por ejemplo, en el tema de adelgazar, la comida es tanto el mejor amigo como el peor enemigo, al mismo tiempo. Resolver este conflicto puede ayudar tremendamente y hacernos avanzar un largo trecho hacia la auténtica resolución de muchos problemas.

EFT y Desarrollo personal

Una ingeniosa manera de trabajar con aspectos como estos es hacer una valoración **VOC** en cualquier tipo de asunto en el que pudieras pensar para "desarrollarte" más.

VOC viene de Validity Of Cognition - en una escala de 0 a 10, donde 10 significa "verdad absoluta" y 0 significa "totalmente falso", ¿cómo de cierta sientes esa frase para ti?

Puedes probar con cualquiera de tus afirmaciones favoritas como:

- Soy feliz
- Estoy satisfecho
- Tengo abundancia
- Tengo salud
- El universo me cuida
- Me quiero
- Me apruebo
- Las personas me aman, etc.

Pregúntate lo verdadera que piensas que es cualquier afirmación dada, ahora mismo, acepta el primer número que te venga a la mente y valórala de esta forma:

- Si es menor de 5, NUNCA lo serás, tendrás o conseguirás hasta que cambies tu mente primero.
- Entre 5 y 7, posiblemente lo conseguirás pero no será de manera tan fácil o directa como podría llegar a ser.
- Si está por encima de 8, lo conseguirás/lo tendrás/te convertirás muy rápidamente
- Si es un 10, entonces ya deberías de serlo/tenerlo. Si contestaste diez y no lo tienes, te estás engañando o hay una parte de ti que tiene intereses creados para seguir haciendo que pienses que crees en eso cuando realmente no es verdad.
- Si te viene a la mente más de un número, tienes un conflicto entre partes en el asunto y necesitas ocuparte de cada número por separado.

EFT puede ayudarte a alinear tus creencias subconscientes y dejar marchar los condicionamientos negativos. Hacer tapping con "**Aunque no soy feliz, me acepto completa y profundamente**" y ver a donde te lleva esto - a recuerdos, decisiones, traumas, cualquier cosa. Usa EFT para resolver lo que hayas encontrado y luego, hazte la pregunta otra vez. Esta vez, el número debería haber cambiado y ser considerablemente mayor.

EFT y Dinero

Especialmente si existen serios problemas de dinero, puede ser más útil empezar tratando el dinero como tratarías una fobia a las arañas. Consigue (o pide prestado) un fajo de billetes de una buena cantidad de dinero y ponlo delante de ti en una mesa. ¿Que viene a tu mente? ¿Qué emociones sientes cuando lo miras? Después de haber probado este procedimiento con la gente, es de lo más interesante ver la variedad de respuestas negativas que se han dado. Desde "No creo que esto sea mío", pasando por "No

merezco tener esto" hasta "No hay forma de que lo conserve, alguien vendrá y se lo llevará de alguna manera" - una amplia variedad de respuestas depresivas, infelices y por lo general auténticamente negativas aparecían simplemente cuando enfrentabas a un adulto normal con un fajo de billetes.

Si tienes intención de "trabajar con el dinero" por ti mismo o con amigos, usa lo siguiente como "disparadores" (como lo sería la araña para quien tiene fobia a las arañas) para localizar los aspectos del problema:

- Billetes de varias cantidades
- Un fajo de billetes (¡un conjunto de interesantes aspectos!)
- Una moneda de una cantidad grande (esto recupera recuerdos de la infancia)
- Un montón de monedas (esto trae recuerdos de la infancia relacionados con el ahorro)

Después podemos ponernos a limpiar otros aspectos relacionados con el dinero usando algunas de las cosas siguientes de la misma manera directa (que siempre es: disparador, comprobación, tapping, disparador, comprobación):

- Letras del banco (telenovela de hábitos de gasto y ahorro :-)
- Nóminas/sobres de pago (aparte de aspectos sobre la profesión, esto trae recuerdos de la niñez de asuntos relacionados con el padre y la familia)
- Tarjetas de crédito (imagínate riéndome aquí – ¡hablo de emociones negativas saliendo a la luz!)
- Recibos de la tarjeta de crédito (que tienen diferentes aspectos a la tarjeta de plástico real)
- Participaciones en una cooperativa inmobiliaria, acciones o cualquier otro papel que represente una gran cantidad de dinero en la vida de una persona.
- Recibos y facturas (y especialmente las que muestran números rojos :-)

Generalmente sólo hacen falta unos pocos activadores para que se revelen las fuerzas conductoras que crean todos los problemas de dinero de una persona, y cuando nos hemos ocupado de ellos, ya no es necesario nada más. He mencionado tantos para que pudieras trabajar con ellos durante un periodo de, digamos, una semana. Cambiará tu relación con el dinero para mejor.

EFT y Espiritualidad

Las personas para quienes la espiritualidad es un asunto importante tienen en EFT una maravillosa herramienta para superar cualquier problema y resolver conflictos de todo tipo.

EFT y Fuerza de voluntad

La fuerza de voluntad es una **herramienta de diagnóstico** que te dice que todavía no has acabado de solucionar el asunto en particular con el que estás trabajando. Si todavía tienes que usarla, no importa lo sutilmente que sea, quiere decir que el problema todavía no está resuelto del todo.

115

Toma nota de cómo y cuándo estás aplicando la fuerza de voluntad para obligarte a hacer cosas en contra de ti mismo, y a empezar a preguntarte cómo se podrían resolver esos conflictos internos. Con EFT buscamos eliminar completamente la resistencia interna de manera que la persona QUIERA hacer la cosa que le había causado problemas en el pasado.

Cuando te tratas a ti mismo con EFT, las cosas que previamente te asustaban se convierten en cosas divertidas de hacer. Esto es lo que buscas, este es el objetivo que pretendes en cada caso. **No es suficiente "no temer más"**. Hay un reino más allá en el que podemos deleitarnos con nuestras actividades, nuestro cuerpo, nuestra salud, nuestro trabajo y nuestra vida.

Esta es la promesa y la posibilidad al trabajar con EFT. No aceptes menos

EFT y Ganancias primarias

Llamamos "ganancia secundaria" a los beneficios que a posteriori encontramos en un problema. Esta "creación del problema" ocurre mayormente con personas que son muy duras consigo mismas y que siguen forzándose con ciertas maneras de vivir o con ciertos comportamientos tóxicos, perjudiciales y peligrosos. A la larga, su mente subconsciente proporcionará una vía para que les sea más fácil seguir con eso, aunque signifique crear una enfermedad o un problema psicológico que escape a su control

Cuando te encuentres con ganancias primarias y secundarias recuerda preguntar lo siguiente: **"¿Cuál podría ser la razón por la que quisieras o necesitaras mantener este problema?"**

Para resumir esta sección diremos que las ganancias, y especialmente las ganancias primarias que están en origen de cualquier tipo de problema, son extremadamente importantes. Cada vez que te quedes bloqueado en un problema en el que estés trabajando, considerar qué ganancias podría haber y eliminarlas puede producir una gran diferencia en el resultado final.

EFT y Hablar en público

Una vez que has usado EFT durante un tiempo no es necesario hacer toda la rutina del "sándwich" cada vez. Es suficiente con frotar o tocar un punto o dos, lo que puede ser hecho sin que nadie que esté mirando se dé cuenta de lo que haces. De esta forma podemos ocuparnos de cualquier posible descontrol en medio de la actuación de manera efectiva y en el acto.

EFT y Hipnosis

La aplicación de EFT por sí sola en ausencia de otras técnicas de profundización lleva a un ligero estado de trance e incluso más si es el terapeuta quien hace el tapping. De este modo puede usarse como una manera sencilla de inducir el estado de trance, que por

otro lado actúa como tratamiento al mismo tiempo. EFT puede ayudar a la gente a ser capaz de experimentar la hipnosis por primera vez. Muchas personas que parecen no conseguir mucho con ella, o encuentra difícil o imposible el relajarse, pueden usar primero EFT para superar miedos y creencias limitadoras: "Aunque tengo miedo de perder el control", "Aunque la hipnosis no funciona conmigo", "Aunque no estoy seguro de poder aguantar sugerencias que vayan contra mis propios valores". Eliminar estos bloqueos abre a cualquiera el camino de acceso a las útiles cintas de hipnosis o a la odontología, el parto y la cirugía libres de dolor y de drogas, sin mencionar la autosugestión, el entrenamiento autógeno, la autohipnosis y la relajación profunda.

EFT y Intuición

EFT puede ser usado para abrir nuestros sentidos y canales adicionales. Muchas personas han usado EFT para ampliar sus habilidades en cosas tan variadas como capacidades curativas, percepción extrasensorial, lectura del Tarot, mejor contacto con sus guías espirituales y muchas otras aplicaciones esotéricas por el estilo.

EFT y Limitaciones

¿Cuales son las cosas que crees de verdad que no puedes hacer? Si tienes EFT necesitas pensarlo otra vez, porque EFT sencillamente barre las limitaciones.

EFT y Louise Hay

"Sana tu cuerpo" de Louise Hay (también conocido como "El Librito Azul"), lista enfermedades físicas en orden alfabético, y sugiere posibles causas emocionales subyacentes que podrían haber hecho que el problema físico se manifestara. Por último, sugiere una afirmación para ayudar a superar el problema emocional. Aquí tenemos un ejemplo:

Problema físico:

Incontinencia

Causa emocional sugerida:

Exceso emocional. Años controlando las emociones.

Afirmaciones sugeridas:

Deseo sentir. Estoy seguro expresando mis emociones. Me quiero.

Estas afirmaciones curativas son una estupenda sugestión para usar con los tratamientos de EFT, tanto tal y como son o en su forma inversa, convertidas en una frase inicial:

- "Aunque no quiero sentir, me acepto completa y profundamente..."
- "Aunque no creo que esté seguro expresando mis emociones..."
- "Aunque no me amo..."

Esto puede servir tanto como punto de partida para ayudar a descubrir las causas originales personales como para empezar a aliviar el problema por sí mismas.

Usando EFT de este modo junto con las sugerencias del libro azul, puedes primero deshacer el trauma subyacente y luego usar las afirmaciones de forma positiva para obtener efectos curativos – una combinación de lo más poderosa y fácil de aplicar, incluso si no eres un terapeuta profesional.

EFT y Metáforas

Las metáforas entran en juego cuando intentamos describir algo pero nos fallan las palabras ordinarias. Las representaciones metafóricas se pueden usar perfectamente cuando nos estamos ocupando de dolores físicos o emocionales que sean difíciles de describir de otra manera. Por ejemplo, alguien podría explicarte sus "tristezas" como "una pesada carga en el pecho". Después de una aplicación de tapping, puedes preguntar si se ha hecho más pequeña o más ligera, y usar esta manera de hacer visible lo invisible tanto en las frases iniciales como posteriormente en la comprobación de cómo ha cambiado algo después del tratamiento.

EFT y Miedo a volar

Consejos especiales sobre cómo aplicar EFT con la fobia a los aviones y el miedo a volar":

- Si puedes recordar la primera vez que ocurrió, repasa mentalmente lo sucedido o cuéntale la historia en voz alta a un amigo. Podrás observar rápidamente las frases y pensamientos que te causan mayor estrés o mayor respuesta emocional. Haz tapping sobre ellos hasta que puedas pensar/hablar acerca de esos eventos y permanecer calmado y enfocado.
- Algunas veces existen "disparadores" en el entorno que puedes usar para tratar los miedos antes de que haga falta que te acerques a un avión. Para asegurarte de que has eliminado todos tus miedos exitosamente, imagínate yendo de viaje detalladamente, desde que haces las maletas, coges el taxi hasta el aeropuerto, entras por la puerta oliendo ese exclusivo "olor a aeropuerto", esperas para embarcar, entras en el avión. Imagina luego un agitado recorrido con mal tiempo, incluso con gente gritando, si quieres. Si en algún momento te sientes incómodo o estresado para y haz tapping en ese "aspecto" de tu miedo general a volar hasta que te sientas calmado y notes que ya no te preocupa.
- Si percibes que reaparece cualquier nerviosismo, usa el periodo de espera en los aeropuertos para tratarte subrepticamente, o vete al baño y trátate a ti mismo donde nadie pueda verte. En público, puedes simplemente presionar o darte un ligero masaje y hacer una respiración profunda en cada uno de los puntos, de manera que nadie sabrá qué estás haciendo.

Después de un corto periodo de tiempo, la mayoría de las personas descubren que tienen sus puntos "favoritos", puntos que les resultan más efectivos que otros. Usa sólo estos puntos cuando necesites abreviar el tratamiento o si estás en un momento de pánico.

Puedes también usar EFT con mucho éxito para tratar todo tipo de síntomas del "jet lag", para el estrés general de viajar o para los mareos.

EFT y Negocios

"Escucha lo que dicen para conseguir la clave de sus problemas". No es exagerado decir que el éxito en los negocios tiene **todo** que ver con las actitudes de la persona, sus valores y creencias. Es claramente una cuestión de **lo congruentes que somos con nosotros mismos** en nuestra creencia de que merecemos estar entre los ganadores. Cualquiera que sea tu tipo de trabajo, cualquiera que sea tu tipo de negocio, fíjate en lo que piensas y en lo que dices. El mundo está hecho de tal manera que siempre conseguirás que eso que piensas y dices acabe haciéndose realidad.

EFT y Niños

"El hecho de que te den el poder de ayudar a tus propios hijos cuando tienen dolor, enfermedad o enfado, es realmente algo maravilloso "

Una aplicación interesante es que la madre se haga tapping a sí misma por el problema del niño, usando el tapping con sustituto. En vez de hacer tapping en el niño directamente, la madre hace tapping sobre sí misma y dice: "Yo soy mi hijo. Me aterrorizan los perros y me acepto completa y profundamente", por ejemplo.

Que el padre o la madre haga tapping con **"Aunque Sam tiene este problema le acepto completamente y le amo incondicionalmente"** puede ser un pequeño episodio de pura magia.

EFT y Partes

Es una noción extendida que hay partes de nosotros que no siempre están de acuerdo con lo que pretendemos. EFT es absolutamente inestimable resolviendo conflictos entre partes. La manera más fácil de identificar partes subconscientes es usar la fuerza de voluntad como criterio - si puedes hacer algo con verdadera facilidad y sin ningún "pero", estás siendo congruente contigo mismo y todo funciona bien. Si por el contrario tienes que luchar contra ti mismo para hacer algo y tienes que "obligarte" usando tu fuerza de voluntad, eso significa por definición que hay una parte de ti que se opone al resto una parte de sí mismo que no quiere hacerlo. EFT nos permite hablar directamente con esa parte en cuestión y liberarla de sus miedos, enfados y en general de sus razones para detener al hombre de hacer esa llamada.

Con el tapping en **"Aunque haya una parte de mí que (tiene este problema/todavía no ha perdonado/no quiere que yo baje de peso/no soporta la idea de tener sexo/etc, etc.)"** los conflictos, guerras internas y miseria en general pueden ser convertidos en éxitos firmes.

Ésta es una buena manera de ocuparse de cualquier pensamiento, patrón de conducta y estados internos que uno no quiera mantener en su vida, o que no son ya un verdadero reflejo de quien se ha llegado a ser.

EFT y Pérdida de seres queridos

Aparte de quizás el dolor por un fracaso amoroso, el dolor por la pérdida de un ser querido es uno de los estados emocionales humanos más duros. Este dolor no sólo ocurre cuando alguien muere, sino que puede presentarse también cuando alguien cambia de domicilio, se divorcia o simplemente se va.

Los problemas relacionados con la pérdida de seres queridos están hechos de momentos tan traumáticos como el que acabo de describir. Pero además también están todas las cosas de la vida cotidiana que hacen que salten los recuerdos, la tristeza y muchas otras emociones negativas. **EFT está ahí para ti cuando más lo necesitas.** No precisas reunir fuerzas para ir a ver a un terapeuta en un momento de necesidad; puedes ayudarte a ti mismo en cualquier momento de crisis.

EFT y Personas problemáticas

Si se eliminan los estados emocionales subyacentes que provocan el sufrimiento continuo la mente funciona clara y fluida, y se encuentran todo tipo de soluciones creativas a los problemas.

En las situaciones donde hay implicados problemas personales o problemas en relaciones de cualquier tipo, hay dos cosas que uno puede hacer para recuperar un estado equilibrado de la mente casi instantáneamente.

La primera es el acercamiento directo, por ejemplo haciendo tapping por el problema básico "tal cual" - "Aunque James me pone enferma con sus interminables quejas me acepto completa y profundamente" por ejemplo. Esto debería hacerte sentir mucho mejor enseguida.

Después hay otro método, más profundo que tiene que ver con el tapping con sustituto: "Aunque James me pone enferma con sus eternas quejas, le quiero y le acepto" Ésta es una frase profundamente poderosa que tiene un amplio rango de repercusiones, no sólo para tu neurología, sino posiblemente también para la de la persona a la que se dice amar y aceptar a pesar de sus deficiencias y sus excesos.

Una buena frase de calentamiento sería algo en la línea de "Aunque nunca podría aceptar y amar a esta persona, me amo y me acepto completa y profundamente" o "Aunque no soy capaz de aceptar a esta persona, me amo y me acepto a mí misma". Si consigues hacer esto durante unos pocos días, puede que llegue un momento en el que te sientas listo para moverte al siguiente paso, que es "Aunque me doy cuenta de que el problema de James es también **mi problema**, me acepto completa y profundamente" y que se basa en la idea de que no puedes cambiar a la otra persona, sino que sólo puedes cambiarte a ti mismo.

Sabrás que has resuelto un asunto con una persona por completo cuando puedas imaginarte a ti mismo perdonándola y descubriendo que no hay nada que perdonar. Ésta es la prueba final en los problemas con otras personas. Recomiendo especialmente la frase "Aunque esta persona hizo X, la amo y la acepto completa y profundamente".

EFT y Recuerdos trofeo

La expresión "recuerdos trofeo" se refiere a recuerdos que han sido examinados y comunicados conscientemente muchas veces. Estos recuerdos trofeo tienen una profunda carga emocional detrás de ellos. Para comunicarlos de una forma razonablemente segura la mente humana crea una especie de velo que los oculta, lo que

permite a la persona hablar de ellos con bastante calma y sin necesidad de acceder a la carga emocional directamente, lo que sería demasiado doloroso. Si tienes un o más de recuerdos como los descritos anteriormente, por favor repásalos con cuidado una vez más para asegurarte de que están realmente curados y no sólo velados.

EFT y Reiki

Con Reiki podemos enviar energía Reiki directamente en los puntos de tapping. Las respuestas pueden ser de lo más intenso que he observado. Reiki y EFT combinados con una equilibración general final de Reiki es una técnica muy poderosa. Las intervenciones de EFT pueden a veces desequilibrar temporalmente el sistema energético del cliente. Aplicar un reequilibrado general con Reiki después de la sesión de EFT puede hacer más rápido y fácil para la persona el reintegrarse en un nuevo orden de cosas. Este reequilibrado puede además ayudar a prevenir la aparición del Efecto Cumbre (*sensación de que el problema no era tan grave o incluso olvidar que existía*)

EFT y Rendimiento

En cuanto los bloqueos, los miedos y los asuntos conscientes e inconscientes se resuelven, parece que la mente se abriera para asimilar las cosas por sí sola, casi sin necesidad de práctica y perseverancia. La sugerencia es que uses EFT antes de nada para eliminar cualquier equipaje innecesario que estés llevando a tus espaldas. En siete de cada diez casos, no es necesario hacer nada más para multiplicar nuestro rendimiento. Algunas veces es necesario adquirir otras habilidades pero hay pocas veces en que esto es realmente necesario.

EFT y Solución de problemas

En cualquier punto en el que te quedes bloqueado en tu vida o en cualquier cosa que te parezca un conflicto irresoluble que creas está más allá de tu capacidad de solucionar, prueba unas cuantas aplicaciones de EFT. Con el estrés y las perturbaciones emocionales eliminadas es mucho más fácil que puedas darte a ti mismo el consejo que tu mente estaba necesitando y esperando.

Aun así, **hay problemas no puedes resolver tú sólo**. Son el equivalente a intentar sacarte a ti mismo de una ciénaga tirando de tu propio pelo. La ayuda de otro practicante de EFT, o incluso de un amigo de confianza, puede ser la única salida en esos casos. Te animo firmemente a que te permitas solicitar ayuda a otras personas cuando estés muy bloqueado en un asunto antes de dar por hecho que es insuperable.

EFT y Sueños

Pesadillas

Los malos sueños y las pesadillas siempre son manifestaciones y síntomas de un problema subyacente, y nunca un problema por sí mismos. Puedes trabajar con ellos de varias maneras:

La primera forma puede ser hacer tapping antes de ir a dormir expresando el deseo de dormir tranquilamente - "***Duermo profundamente y me acepto completamente***". Al hacer esto puede que surjan objeciones en tu mente, sentimientos de incredulidad o

incluso de pavor. Puedes hacer tapping sobre eso: "Aunque *tengo miedo de tener pesadillas...*" o "*Aunque hay algo que me preocupa acerca de ir a dormir...*"

Probablemente la manera más ecológica de ocuparse de las pesadillas recurrentes es hacer tapping sobre las experiencias y sentimientos que tenemos en el sueño como si fueran recuerdos reales: "Aunque ese monstruo me persigue...", "Aunque tengo tanto miedo del monstruo...", "Aunque sé que el monstruo me va a matar..." Utilizando este método los problemas pueden eliminarse sin tener que vérselas en absoluto con el asunto subyacente de manera consciente, lo que puede ser de mucha ayuda si el tema de los sueños está relacionado con algún recuerdo traumático o reprimido particularmente angustiante.

Para quienes necesiten saber las razones de las pesadillas o los malos sueños, les puede ser de utilidad hacer tapping sobre las percepciones internas usando frases como "*Aunque no sé lo que representa el monstruo*". Si usas este método no te decepciones si no consigues encontrar la respuesta enseguida. A veces la comprensión o la conexión mental llega al día siguiente, o al otro o incluso mientras duermas en otros sueños. Empezar las frases iniciales con "*No sé...*" finalmente te llevará a ella. A veces hay algún otro bloqueo que necesita ser resuelto primero, por lo que estate atento a otros problemas que pudieran surgir en tu mente aunque parezcan que no tienen ninguna relación. Los pensamientos e ideas aparentemente no relacionados son a menudo "pre-recuerdos" que te llevan a lo que estás intentando descubrir.

Si ya sabes qué sucesos te están causando las pesadillas o has encontrado una correlación en el tiempo entre el comienzo de las pesadillas y un obvio candidato a ser la razón, como la pérdida de un ser querido, cambiarse de casa, una experiencia traumática o un accidente de algún tipo, hacer tapping en la causa subyacente generalmente resolverá asimismo la necesidad de tener las pesadillas.

Despertarse en medio de la noche o a la mañana siguiente con sentimientos negativos que son un residuo de malos sueños puede suponer una oportunidad para trabajar con la emoción dominante que esté presente. Hacer tapping en un sentimiento particular mientras está presente y se mantiene fuerte en tu mente puede también aliviar la causa raíz de los malos sueños.

Sueños lúcidos, recordar los sueños y sueños "maravillosos"

Prueba a hacer una o dos vueltas de tapping expresando el deseo de experimentar un sueño particularmente agradable que te permita encontrar recursos de alegría, creatividad, amor y emoción. Merece la pena incluso si ya duermes muy bien.

La capacidad de recordar los sueños y de tener sueños lúcidos puede mejorarse haciendo tapping en cualquier objeción existente a tal desafío, como "Aunque no sé como mejorar mi capacidad de tener sueños lúcidos/recordar mis sueños" o desbloqueando cualquier creencia limitativa existente como "Aunque no puedo recordar mis sueños fácilmente...", "Aunque tengo miedo de lo que pudiera saber de mí mismo si recordara mis sueños...", "Aunque solo personas especiales pueden tener sueños lúcidos..." o cualesquiera sean tus principales pensamientos limitantes en este ámbito.

EFT y Tapping a largo plazo

Lo más importante cuando empieces a trabajar asuntos por ti mismo, es adquirir cierta disciplina. La mayoría de esos problemas, grandes o pequeños son subconscientes o semiconscientes. Una vez que empieces a hacer tapping, empezarán a levantar sus manos para que les prestes atención e intentarán que el próximo tapping que hagas sea para ellos.

Lo más probable es que empieces con un asunto antiguo y mientras estás haciendo tapping sobre él, aparece otro que te lleva a otro y así sucesivamente. Esto es tentador y también a menudo extremadamente interesante ya que aprendes cómo y por qué tus múltiples problemas están relacionados y creados por otros, pero **realmente no solucionas mucho - solo tocas la superficie de cada asunto**. Es importante que cuando hayas decidido hacer tapping sobre algo, escribas el asunto en una hoja o en una libreta. No importa qué suceda durante la sesión, **sigue con ese único asunto hasta que esté completamente resuelto**. Dile a todos los otros pensamientos que estén intentando hacerse escuchar: "Mirad, sé que estáis esperando para ser sanados y que no podéis esperar para eliminar vuestra carga emocional. Pero dejadme que acabe con éste primero; cuando sea vuestro turno también querréis tener toda mi atención"

Puedes tomar nota de todos los asuntos que vayan apareciendo después de cada vuelta de tapping para asegurarte de que te ocupas de ellos más tarde, pero a la larga te ahorrarás un montón de tiempo con este método.

Escuchar al cliente

Cuando el problema se discute y el terapeuta escucha cuidadosamente para descubrir frases que serán más tarde usadas como afirmaciones sobre las que hacer tapping, no es tan diferente de una sesión cara a cara. Para alguien que no lo haya experimentado antes, es impresionante lo mucho que se puede decir de una persona y de sus estados mentales gracias a sus patrones de respiración y a los cambios de su voz.

El tapping

Profundos suspiros, comienzo o cesación de lloros, bostezos cambios en la voz de la persona o en su manera de hablar, nos dicen que está teniendo lugar un cambio energético. Esto puede llevar un tiempo y es importante no tener prisas con esto. Algunos problemas que llevan mucho tiempo pueden tener muchos aspectos que resolver.

Comprobar los resultados

El último paso es comprobar los cambios. Esto se puede hacer tanto con la escala VOC o con los niveles SUD, pidiéndole a la persona que valore sus propios cambios internos. Gracias a los teléfonos móviles a veces

EFT y Terapeutas

Si tratas a mucha gente infeliz, enferma e incluso perturbada, día sí, día también, durante muchos años, es bien sabido que parte de esta negatividad puede que te acabe afectando.

Hay varias formas en las que se puede usar EFT para ayudarnos con la "fatiga de combate del terapeuta".

Baja energía

Si te sientes agotado después de una sesión, hacer una o dos aplicaciones de EFT pueden restablecer tus niveles de energía y tus ánimos. Usa frases iniciales generales como "**estoy completamente sano en cuerpo y mente y me acepto y me amo completa y profundamente**". Pudiera ser interesante descubrir por qué te pasa esto con ciertas personas y qué puedes hacer para que deje de suceder - un poco tapping detectivesco o con cuestiones como "Aunque no sé cómo puedo protegerme de los vampiros emocionales..." puede llevarte al camino de la respuesta correcta.

Problemas resonantes (proyección)

A veces, un cliente puede sacar un asunto que resuena contigo. Puede que hayas experimentado el mismo problema en el pasado o, hablando con el cliente y preocupándote por él, te des cuenta de que tienes un problema similar que todavía no ha sido resuelto. Puede también suceder que percibas una particular "reacción estomacal" a los problemas del cliente, lo que siempre es una indicación de que tienes un asunto de algún tipo que está deseando ser tratado. Un tapping rápido, después de que el cliente se haya ido, sobre el tema que se te ha revelado de esta manera puede ser de lo más útil y tranquilizador. Usar EFT de esta forma podría llevar a que los sanadores realmente se sanaran a sí mismos - cada cliente se convierte en un espejo potencial para ayudarnos a encontrar cuáles son los problemas que todavía tenemos.

Consecución de resultados

Este título significa que el terapeuta (o amigo, madre, etc) se descorazona, se desanima o incluso se cabrea si el cliente no obtiene beneficios del tratamiento o se queja porque dice que debería tenerlos. Hay muchas razones por qué alguna gente parece no mejorar (y el reverso psicológico sobre algún asunto raíz debería investigarse siempre en estos casos), pero el hecho es que los terapeutas son terapeutas porque quieren ayudar a las personas, curar a las personas, y a muchos les trastorna que el cliente no responda de la manera deseada cuando están haciendo todo lo que pueden.

Se habla mucho en este campo sobre la idea de que cada persona sana a su propio ritmo, tiene su propio camino, es responsable de su propio destino, pero al final del día muchos terapeutas se quedan profundamente desanimados cuando no consiguen "los resultados". EFT puede quitar de los hombros de quien esté afligido por este problema la continua presión sobre el rendimiento para "sanar a cualquiera como lo hacía Jesús" y ayudar al terapeuta a reconectarse con su paciencia y su fe profunda en que "el universo está desarrollándose como debería ser"

Tomarse el tiempo de sentarte después de que el cliente se haya ido y dedicar sólo cinco minutos a hacerse un "mantenimiento básico del terapeuta" como yo lo llamo, puede suponer una gran diferencia en tu trabajo y en tus niveles de energía y disfrute.

EFT y Test muscular

Especialmente en los casos en los que el reverso psicológico juega un papel importante, el test muscular de un tipo o de otro puede ser de mucha ayuda. Por ejemplo, si una persona sostiene su brazo lateralmente, con la palma de la mano hacia el suelo y se lo empujas hacia abajo ligeramente con dos dedos, notarás una cierta cantidad de

resistencia normal. Si el reverso está presente, el brazo estará más débil cuando la persona diga una frase relacionada con el problema en cuestión, por ejemplo "quiero estar sano". Algunos terapeutas usan el test muscular rutinariamente para mostrar el reverso a sus clientes de esta manera, lo que puede ser muy interesante, especialmente con clientes que no se creen que pueda haber partes subconscientes usando una estrategia contraria a lo que desean tan firmemente de manera consciente.

El test muscular también se puede usar para chequear cuándo un reverso psicológico ha sido eliminado. La persona se mostrará fuerte en "Quiero estar sano" y débil en "Quiero estar enfermo".

Un individuo trabajando por sí solo puede usar movimientos automotores en vez del test muscular usando, por ejemplo, un péndulo, lo que daría una respuesta si/no en vez del test fuerte o débil, respectivamente.

EFT y Vidas pasadas

Usando EFT con recuerdos traumáticos de vidas pasadas exactamente de la misma manera que se haría con los recuerdos normales, se puede conseguir mucha sanación y muchas resoluciones reveladoras.

Variaciones en el tapping

Tocar y Respirar (TAB-Touch&Breathe)

Es lo mismo que EFT, sólo que en vez de golpear los puntos simplemente los tocas y haces una respiración profunda mientras te mantienes enfocado en el problema.

Puede resultar muy calmante para personas estresadas y ansiosas, y muchos niños lo prefieren a que se les haga tapping. También es muy útil como alternativa cuando hay dolor físico en los puntos o cerca de ellos, como en caso de dolor de muelas, migrañas y heridas en general.

Masajear los puntos

En vez de hacer tapping o tocar los puntos, puedes frotarlos y hacer un masaje circular con un dedo. Esto se usa en el método "Tellington T Touch" y se dice que es muy efectivo.

Tapping con la intención

Algunas personas encuentran muy fácil enfocar sus mentes en los puntos y hacer la secuencia de tapping simplemente de esa forma. Unos imaginan el tapping, otros imaginan rayos de luz entrando en los puntos, otros hablan de "golpear los puntos con sus mentes". Pruébalo. Si consigues que te funcione será una gran ayuda cuando estés en cama, cuando no quieras que te vean hacer tapping o cuando no puedas hacer el tapping físicamente por cualquier razón.

Acordes

Este es el término acuñado para referirse al hecho de tocar varios puntos al mismo tiempo. Algunos le encuentran beneficios interesantes a estimular ambos puntos de la clavícula al mismo tiempo, por ejemplo, o tocar el punto de debajo del ojo con una mano y el punto de las gamas con la otra mano. Hay muchas combinaciones posibles

Menos puntos; algunos más...

Los puntos de EFT que has aprendido se eligieron porque son aplicables de manera muy general y funcionan muy bien en la inmensa mayoría de las personas. A veces, por la razón que sea, pueden omitirse ciertos puntos y el protocolo sigue funcionando muy bien; no es absolutamente necesario usar todos los puntos cada vez. Hay muchas preferencias personales pero, después de leer esto, recuerda volver a la "receta básica" en caso de que tu técnica abreviada no haya conseguido los resultados deseados.

Por otro lado, algunas personas han añadido puntos que encuentran útiles y los incluyen en su receta personal. Algunos son:

- **Parte superior de la cabeza** (chakra corona)
- **Centro de la frente** (tercer ojo)
- **Centro del pecho** (sobre la glándula timo)
- **Bajo el pecho** (en ambos lados, en línea con los pezones, unas tres costillas por debajo de estos)

La belleza de esta técnica reside en su sencillez. Te aconsejaría por lo tanto que utilizaras el EFT básico en primer lugar, y sólo en los pocos casos en que no consigas una respuesta satisfactoria, introduces algunos puntos extra para ver si suponen alguna diferencia.

Seguros contra fallos

Si estás trabajando con otros, sucede a veces que los niveles SUD no bajan tan rápido como cabría esperar. Sin embargo, antes de entrar en los "seguros contra fallos", echa un vistazo a las siguientes razones básicas ANTES de asumir que el proceso básico de EFT "no está funcionando" en este caso.

Razones básicas

No has usado la Frase Inicial adecuada.

Esto es increíblemente común y normalmente se debe sólo a un malentendido. A veces crees que sabes cuál es el problema, aunque en realidad es otro distinto. Hacer tapping con "aunque no sé por qué esto no mejora" puede ser de ayuda.

Existe una objeción principal no solucionada.

Una persona puede agarrarse a un problema con todas sus fuerzas si cree, aunque sea subconscientemente, que existe una buena razón para conservarlo. A esto se le llama "ganancia primaria" y puede ser incluso la razón básica por la que alguien haya creado su problema originalmente. Encontrar esas razones y hacer tapping sobre ellas antes de nada es quizás el segundo método más común para despejar el camino y para que con una sola aplicación de EFT se pueda finalmente resolver el problema.

Frases recomendadas para "despejar el camino" podrían ser:

- "Aunque no creo que pueda aguantar sin (insertar aquí el beneficio o el problema)"
- "Aunque no sé cómo podré vivir sin (problema)"
- "Aunque dejaré de ser quien soy si pierdo este problema"

- “Aunque no merezco superar este problema” ... o cualquier otra objeción que se revele.

La persona no puede contactar con sus emociones

Esto no es muy común, pero a algunas personas les cuesta sentir sus emociones fácilmente, e incluso hay a quien le resulta completamente imposible.

El problema de estos casos es que no encuentran nada con qué empezar, pero SABEN que es un problema grande por lo que le dan un nivel SUD alto. Prueba primero con un tratamiento que pueda ser comprobado con facilidad, por ejemplo algo donde **su comportamiento te sirva de indicador** más de lo que ella te diga. Pregúntale sobre algo que no pueda, o que encuentre muy difícil hacer, pídele que se enfoque en ello, haz EFT y comprueba los resultados. Muy a menudo, el test será positivo - el cambio ha tenido lugar.

Trabajar sin la información de emociones, signos fisiológicos, palabras y descripciones de sentimientos internos no es fácil, pero se pueden seguir obteniendo los beneficios de usar EFT. La única diferencia es que la prueba convincente del cambio entre el "antes" y el "después" sólo se puede hacer en la situación real.

El problema requiere perseverancia

Realmente no sabemos muy bien por qué sucede en algunos casos, pero puesto que EFT es gratis y no lleva mucho tiempo, te recomendaría encarecidamente que "sigieras probando" si encuentras un problema que no cede enseguida, como usualmente suele ocurrir.

Seguros contra fallos

Después de estas puntualizaciones vamos, ahora sí, con unas cuantas cosas que puedes probar para desbloquear un proceso que parece no avanzar.

Tapping prolongado

Hacer tapping en un único punto persistentemente, cincuenta o cien veces, puede producir un cambio significativo. Puedes usar el test muscular para saber qué punto usar, o simplemente probar con varios puntos. El Punto de las Gamas, el del Golpe de Karate, el de la Clavícula y el de Debajo del Ojo son buenos candidatos con los que probar.

Tiempo muerto

A veces puede resultar útil hacer otra cosa durante un rato antes de volver al problema. Suele ocurrir entonces que el tapping responda normalmente. Levantarse y caminar en el sitio, cambiar las sillas, dar una vuelta, aplaudir vigorosamente o simplemente hacer un "tiempo muerto" puede ser el truco.

Agua

Hay muchas teorías sobre por qué beber agua es tan beneficioso antes, durante y después de los trabajos energéticos, pero ciertamente merece la pena probarlo si estas bloqueado en un proceso. Muchos terapeutas hacen que sus clientes beban agua durante y después de la sesión como norma general, por lo que es algo con lo que puedes experimentar.

Respiración con el punto de clavícula

Presiona el Punto de la Clavícula con una mano y el Punto de las Gamas con la otra mano. Haz media inspiración, luego completa la inspiración, contén la respiración, espira hasta la mitad, espira completamente y retén la respiración. Repite esto entre tres y siete veces.

Luego haz lo mismo con el otro punto, cambiando las manos. Finalmente continua con el tapping sobre el problema en el punto donde habías quedado atascado.

Más movimientos de ojos

En el procedimiento de las 9 gamas, cuando mueves los ojos de lado a lado y en círculo, fijate si hay alguna zona donde notes que el ojo no fluye fácilmente sino que hace un pequeño "salto". Repasa atrás y adelante ese "salto" hasta que los ojos pasen sin problemas por él, todo esto mientras presionas o haces tapping sobre el punto de las gamas en la mano.

Combinar puntos

Prueba a golpear o presionar más de un punto a la vez.

Energía de otra persona

Todos los terapeutas de estas técnicas han tenido ocasionalmente una experiencia como esta: un cliente hace el tapping por sí solo y no ocurre nada; entonces vamos, después de pedirle permiso, y le hacemos el tapping nosotros sobre él, consiguiendo el cambio buscado en unos minutos o incluso en segundos. No ocurre muy a menudo y parece estar confinado a ciertos tipos de problemas de "identidad", pero si te estancas en un punto, bien merece la pena probar si es necesario "el sabor de la energía de otra persona" para seguir adelante.

Perseverancia

Todo los consejos anteriores pueden ser de mucha utilidad, sin embargo éste es el mayor seguro contra fallos de todos:

“¡SIGUE PROBANDO!”

Terminología de EFT

Efecto Cumbre

El efecto cumbre es un extraño fenómeno de las técnicas tapping. A veces los problemas se resuelven de forma tan radical que la persona incluso se olvida de haber tenido dicho problema alguna vez. Hay una escuela de pensamiento que atribuye el efecto cumbre a cambios ocurridos en los sistemas energéticos del cliente durante el tratamiento - al haber encontrado los sistemas un nuevo punto de equilibrio, se da una perturbación en el funcionamiento cognitivo normal durante un corto lapso de tiempo.

Realignar el sistema energético con Reiki, Toque Terapéutico o técnicas similares, y dar tiempo para que se produzca la reintegración de nuevos aprendizajes, percepciones, conocimientos y estados del ser puede ayudar a combatir este fenómeno.

Meridianos

Inicio de la ceja

Vejiga 2

Orientación interior

Cuando está bloqueado incrementa el miedo y la inhibición. Después del tapping libera el miedo e incrementa la valentía.

Lado del ojo

Vesícula Biliar 1

Armonía

Cuando se bloquea reduce la energía. Al hacer tapping se elimina el letargo y se refuerza la determinación y el coraje.

Bajo el ojo

Estómago 1

Alegría

Al bloquearse causa pensamiento confuso. El tapping elimina emociones de indecisión e incrementa la habilidad intelectual y el pensamiento claro.

Bajo la nariz

Vaso Gobernador 26

Conexión interior

Desequilibrio energético con molestias físicas; este meridiano controla el cuerpo. Cuando está bloqueado causa introversión. Con el tapping se elimina la timidez y mejora la habilidad de comunicarse y establecer relaciones con otras personas y con grupos.

Bajo la boca

Vaso Concepción 24 (Vaso Central)

Poder personal.

Desequilibrio energético a través de las emociones; éste es el controlador principal de las emociones. Cuando se

bloquea retiene emociones traumáticas del pasado.
Cuando se le hace tapping se liberan traumas natales y prenatales, permitiendo que la energía (chi) circule, fortaleciendo a la persona y eliminando el letargo y la fatiga.

Clavícula

Riñón 27

Carácter amable.

Desequilibrio energético a través de los miedos, especialmente el miedo a lo desconocido. Cuando se bloquea impide tomar decisiones y lleva a un estado de baja energía. Cuando se le hace tapping proporciona ímpetu y fuerza de voluntad para realizar tareas.

Bajo el brazo

Bazo 21

Elegir opciones.

Desequilibrio energético a través del resentimiento. Cuando se bloquea ralentiza los procesos de pensamiento. Con el tapping se eliminan patrones de pensamiento confuso y se incrementa la concentración.

Dedo pulgar

Pulmón 11

Valoración.

Desequilibrio energético a través del pensamiento negativo. Al bloquearse causa letargia y baja energía. El tapping limpia la negatividad e incrementa la vitalidad y la positividad.

Dedo índice

Intestino Grueso 1

Dejar marchar.

Desequilibrio energético a través del aferramiento a la pena y la culpa. Cuando se bloquea causa nostalgia. El tapping libera de emociones que nos mantienen viviendo en el pasado. Nos permite vivir en el presente, ser optimista y trabajar por objetivos futuros.

Dedo medio

Pericardio 9

Vínculos.

Desequilibrio energético a través de sentirse infeliz consigo mismo y con otros. Al bloquearse produce sentimientos de baja autoestima. El tapping libera de sentimientos de inferioridad e incrementa el poder personal.

Dedo meñique

Corazón 9

Amor incondicional.

Desequilibrio energético a través de la falta de amor por sí mismo y por otros. Cuando se bloquea resulta en egoísmo y soledad. El tapping elimina el pensamiento limitativo, abre la consciencia y mejora la memoria a largo plazo. Ayuda al desarrollo de la empatía, la compasión y el amor incondicional.

Punto del golpe de karate

Intestino Delgado 13

Cuando se bloquea resulta en pérdida de confianza y sentimientos de odio contra uno mismo. Al hacerle tapping elimina las dudas personales, sentimientos de baja autoestima y mejora la autoconfianza.

Punto de las gamas

Triple Calentador 3 (meridiano de la tiroides)

Conexión.

Al bloquearse crea falta de habilidad para expresar emociones y amor. Con el tapping se elimina la baja autoestima y nos abre a la interacción emocional con otros.

Frase inicial

Es la frase con la que empezamos cada ronda de EFT: "**Aunque tengo este problema, me acepto completa y profundamente**". Las frases iniciales pueden ser tanto positivas como negativas: "Quiero ser realmente feliz y me acepto completa y profundamente". Esta forma se usa cuando los bloqueos principales ya se han eliminado, para contribuir el proceso general de la curación, mantener al cliente enfocado en un resultado particular, o cuando no es apropiado buscar causas profundas.

Ocurre a menudo que la resistencia se revela a sí misma mientras se hace el tapping con una frase en positivo, por lo que podremos ocuparnos de ella en una ronda posterior.

Tapping con sustituto

Una característica de las terapias energéticas es que pueden aplicarse a una persona en beneficio de otra.

¿Cómo hacer el tapping con sustituto?

Puedes hacerlo de varias formas:

1. Hacer primero una frase de intención: **YO SOY (nombre del destinatario), y luego proceder con la frase inicial y las secuencias de tratamiento normalmente**, atendiendo a cualquier cambio en la energía como de costumbre.
2. Usar una frase de esta forma (que es altamente recomendable con niños, mascotas y otros con quien tengas una íntima relación): "***Aunque James tiene miedo de las alturas, yo le acepto y le quiero completa y profundamente***".
3. Otra opción: Imagina que estás en un espacio en el que ves al destinatario enfrente de ti e **imagínate haciendo tapping sobre él mientras dices las frases y afirmaciones en voz alta o simplemente en tu mente**.

Este es uno de los aspectos más fascinantes de EFT y uno que te invito encarecidamente a que explores por ti mismo - no puede hacer daño y puede tener resultados absolutamente asombrosos.

Reverso Psicológico

El flujo de energía a través de los meridianos se invierte y literalmente causa lo opuesto a lo que el propietario de los meridianos pretende. Frotar la Zona Dolorosa y hacer tapping en el Punto del Golpe de Karate corrige el reverso automáticamente.

Escala SUD

Unidades Subjetivas de Desagrado (del inglés Subjective Units of Disturbance). También se referencia a veces como Unidades Subjetivas de Dolor.

Escala VOC

Validez de Cognición, o en otras palabras, valorar lo cierto que una persona cree que es algo. (Del inglés Validity Of Cognition)

Más información

Un buen punto de entrada a la información sobre EFT es www.emofree.com, y para información sobre EFT y otras técnicas tapping o sistemas de psicología energética, www.TheAMT.com²⁹

Gallo, F. (1998). **Energy Psychology: Explorations at the Interface of Energy, Cognition, Behaviour and Health** (CRC Press/St. Luci)

Gallo, F. (2000). **Energy Diagnostic and Treatment Methods** (W. W.Norton).

Callahan, R. (1997). **Thought Field Therapy and Trauma**

Diamond, J. (1985). **Life Energy** (Paragon House).

Eden, D (1992) **New Energy Medicine**

Durlacher, J. (1994). **Freedom From Fear Forever** (Van Ness).

Gerber, R. (1988). **Vibrational Medicine** (Bear & Company).

Pransky, G. (1998). **The Renaissance of Psychology**

Carlson, R., and Bailey, J. Slowing Down to the Speed of Life.

Zukav, G. (1979). **La danza de los maestros de Wu Li** (Gaia ediciones, 1999).

Larry P. Nims, Ph.D. **BSFF - BE SET FREE FAST™**. 1431 E. Chapman Ave. Orange, CA 92866-2229. Tel: (714) 771-1866