

INTRODUCCIÓ A L' EFT



Què és l'EFT?

- Tècnica d'Alliberament Emocional basat en una mena "d'acupuntura sense agulles" (*tapping*)
- Ens permet tractar símptomes físics i psíquics sota la tesi que "***la causa de tota emoció negativa és un trastorn en el sistema energètic del cos***"



Determinades **experiències** provoquen en el nostre sistema energètic **bloquejos** que cal alliberar per recuperar l'**equilibri emocional** i permetre que l'**energia alliberada** contribueixi a restablir o mantenir la nostra **salut física**

Per a què utilitzar-lo?

- **Desbloquejar emocions negatives** que ens limiten i condicionen psicològicament, fins i tot sense que en siguem conscients
- **Tractar símptomes físics** per alliberar l'energia del cos per tal que pugui estar disponible per a la sanació
- **Per al creixement personal** i recerca de benestar i felicitat

Com practicar EFT?

1. Cal memoritzar els punts a estimular amb el *tapping*



TH = punt de la coroneta

EB = entre el pont del nas i l' inici de la cella

SE = al costat de l'ull

UE = a sota l'ull, sobre l'ós

UN = sota el nas

UL = sota la boca, en la part que s'enfonsa

CB = sota l'os al final de la clavícula

UA = al costat, en línia amb el mugró

UB = sota el pit, sobre la 2^a costella

WI = part frontal i dorsal del canell

TF = punt de cada un dels dits, just al costat de l'ungla

K = punt Karate, al costat de la mà, en línia amb el dit petit

**Sèrie
A**

**Sèrie
K**

Com practicar EFT?

2. Centrem el tema a treballar **SEMPRE** a partir de la **SENSACIÓ QUE PROVOCA EN EL COS** i que cal focalitzar el més detalladament possible:
 - **On ho sento?**
 - **Què sento exactament?**
 - **Com és això que sento?**
 - **Quina intensitat té ara mateix aquesta sensació (de 0 a 10)?**

Detectar i poder descriure amb tota exactitud aquesta sensació significa haver **localitzat el bloqueig energètic** que cal alliberar. **Cal dedicar a aquesta fase del treball tot el temps necessari**

Com practicar EFT?

3. Construïm la Frase Preparatòria:

*“Malgrat (... la sensació - emoció, descrivint-la tal com la sento, amb els adjectius que més la caracteritzen i dient on la sento ...), **m’estimo i m’accepto totalment i completament a mi mateixa tal com sóc**”*

És molt important utilitzar les paraules i expressions que espontàniament et surtin en expressar-te .

Amb aquesta frase, que repetirem 3 vegades percutint el punt Karate en iniciar cada ronda, treballem el **Revers Psicològic** i el **Benefici Secundari**

Com practicar EFT?

4. La Ronda Completa o *KABAK*

- **Sèrie K:** percudivim el **punt Karate** mentre diem la **Frase Preparatòria 3 vegades**
- **Sèrie A:** percudivim en cada punt de la **sèrie A** mentre diem **només la frase curta** (el que has posat dins el parèntesi i es refereix a l'emoció-sensació a desbloquejar)
- **Sèrie B:** Amb el propòsit de “posar a punt” el cervell i **connectar i estimular els hemisferis**, percudivim 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**
- **Sèrie A:** repetim la seqüència de tapping
- **Sèrie K:** mentre percudivim el punt Karate comprovem si ha canviat l'emoció-sensació en algun aspecte (qualitat, localització i/o intensitat)

Com practicar EFT? - RESUM



Proposta de treball personal

□ Tractar símptomes físics

A partir de la sensació que ara mateix estem experimentant en el cos (On? Què? Com? Intensitat?)

□ Tractar estats emocionals

Focalitzant la sensació que ara mateix estem experimentant en relació a aquesta emoció (On? Què? Com? Intensitat?)

□ Tractar records o experiències que ens afecten

A partir de la sensació que ara mateix estem experimentant en el cos en recordar amb tot detall la situació (On? Què? Com? Intensitat?)

□ Una proposta que canvia la vida: el Procés de Pau Personal

El Procés de Pau Personal

- **Fes un llistat amb 3 esdeveniments molestos i emocions negatives** (records que encara m'afecten d'alguna manera) que puguis recordar. (Quan hagis treballat aquests tres, fes una nova llista amb 3 esdeveniments més)
- **Encara que un esdeveniment no et causi una especial incomoditat actualment, inclou-lo:** el simple fet de recordar-lo suggereix una necessitat de resolució
- **Dóna un títol a cada esdeveniment** com si fos una mini pel·lícula
- **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

El Procés de Pau Personal

- **Treballa cada esdeveniment**, per ordre de més a menys incomoditat emocional que et causen, de la següent manera:
 - **digues en veu alta el títol que li has donat i comprova si, només de pensar en l'esdeveniment, es produeix alguna reacció en el teu cos.** Si és així, treballa aquesta sensació-emoció amb EFT fins reduir-la a 0
 - **explica en veu alta què va passar, amb el màxim detall possible, i cada vegada que es produeixi alguna sensació-emoció provocada pel record que expliques, atura't i redueix-la a 0 amb les rondes KBABK que calgui.** Després, torna a començar des del principi l'explicació del que va passar i, cada vegada que es torni a reproduir una sensació-emoció, torna a reduir-la a 0, fins que puguis explicar l'esdeveniment sense cap reacció emocional i comprovis que ja no t'afecta

El Procés de Pau Personal

- **Si en treballar un esdeveniment apareixen aspectes nous, aplica EFT a cada un d'ells 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
- **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.

REFERÈNCIES

Web original d'EFT: www.eftuniverse.com

Web amb traducció a l'espanyol de recursos de la web original i amb possibilitat de descarregar gratuïtament el [manual breu](http://www.eftmx.com/) d'EFT:
<http://www.eftmx.com/>

Manual d'EFT de Gary Craig en castellà (descàrrega gratuïta): [http://www.findthelightwithin.com/EFT%20Manual%20en%20Espa nol.pdf](http://www.findthelightwithin.com/EFT%20Manual%20en%20Espa%20nol.pdf)

Vídeos: amb els que podem treballar i aprendre a usar EFT:
<http://www.youtube.com/user/lbuenobl>

Què és EFT i com fer-lo: <http://eftsantbenet.jimdo.com/qu%C3%A8-%C3%A9s-eft-i-com-fer-lo/>