

# **Las Técnicas para la Liberación Emocional**

**para**

## **Sistema Inmunológico Sano**

**Deborah Miller, Ph.D.**

**Find the Light Within Enterprises**

**[www.laluzinterior.com](http://www.laluzinterior.com)**

**[www.findthelightwithin.com](http://www.findthelightwithin.com)**

**[ddmiller7@findthelightwithin.com](mailto:ddmiller7@findthelightwithin.com)**

**[ddmiller7@yahoo.com](mailto:ddmiller7@yahoo.com)**

**Teléfono (EU) 713 893 3440**

**Teléfono (México) 951 515 3332**

## Un Mensaje de Renuncia de Responsabilidad

La Técnica para la Liberación Emocional (EFT) forma parte de una categoría nueva de técnicas, de tratamientos y protocolos que son conocidas como “Las Terapias Energéticas”. Aunque todavía son consideradas experimentales, los terapeutas, enfermeras, médicos, psiquiatras y practicantes mundiales usan estas técnicas con resultados excepcionales en el tratamiento de problemas psicológicos y físicos. La Técnica de EFT es para complementar, NO para reemplazar las consultas tradicionales, terapias o tratamientos médicos. Aunque no he tenido experiencias ni soy testigo de efectos secundarios resultantes de esta técnica, cada persona debe ser responsable por completo de su propia salud y bienestar cuando esté usando esta técnica. Esta información es presentada para educar, informar e inspirarte.

## Los Derechos de Propiedad Intelectual

Esta información es presentada para su uso personal, no para uso comercial o para venta. No puedes copiar, adaptar, alterar, modificar, vender, distribuir o poner a disposición del público los contenidos aquí establecidos, excepto con el permiso directo del autor.

## Instrucciones

Para las instrucciones completas de EFT, consulta el manual de Gary Craig, que puedes bajar gratis en <http://www.emofree.com/a/?108> . Para una copia del manual traducido al español, ir a [http://www.findthelightwithin.com/eft\\_esp.htm](http://www.findthelightwithin.com/eft_esp.htm) .

En este escrito y en la versión en audio se usa una versión modificada de la “receta básica” de EFT. Lo siguiente explica los pasos básicos:

1. **La afirmación de La Preparación** – *Nombra el problema* mientras estimulas (das golpecitos con la punta de los dedos) el punto Karate (PC) o frotas el punto sensible (PS) (vea diagrama).  
Ejemplo: “Aunque tengo *este miedo a fracasar*, me amo a mí mismo(a) profunda y completamente.”
2. **La Secuencia Negativa** - *Enfócate en el problema* mientras estimulas los puntos de la secuencia y mientras repites una **Frase Recordatoria** en voz alta. Ésta permite focalizar tu mente en el patrón de pensamiento negativo y así permitir a EFT liberarla.

Un ejemplo de la Frase Recordatoria: Este miedo a fracasar

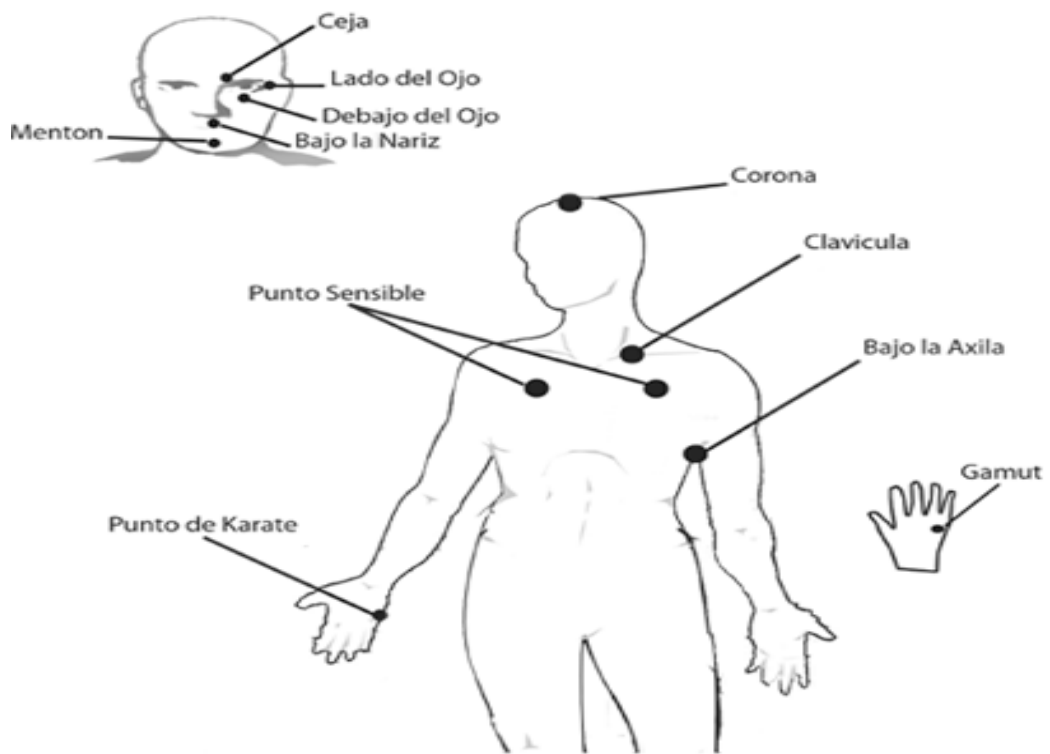
- Estimular o da golpecitos de 7 a 10 veces mientras repites *La Frase Recordatoria negativa*.
- La secuencia de puntos a estimular: Las abreviaciones para estos puntos están resumidas abajo en el mismo orden en que se usan.
- Empieza estimulando el punto de la **CeJa**.
  - **CJ** = el principio de la **CeJa**.
  - **LO** = el **Lado del Ojo**.
  - **DO** = **Debajo del Ojo**
  - **BN** = **Bajo la Nariz**.
  - **M** = **Mentón**
  - **C** = **Clavícula**
  - **BA** = **Bajo la Axila**
  - **CO** = **Corona**

3. **La Secuencia Positiva** – Dí en voz alta tus preferencias, opciones, resultados potenciales alternativos mientras estimulas o das golpecitos en los puntos de la secuencia para *enfocarte en la solución*. Esto te permite incorporar un patrón de pensamiento positivo.

Ejemplo: Soy exitoso.

- Estimular o da golpecitos 7 a 10 veces mientras repites *La Frase Recordatoria positiva*.
- Empieza con el principio de la ceja y sigue la misma secuencia de puntos a estimular.

4. **Respirar** – Inhala y exhala profundamente para facilitar el movimiento de la energía por tu cuerpo.



## **Consejos y Sugerencias**

EFT es fácil de usar porque es una técnica muy flexible. Aquí hay algunas indicaciones de cómo usarla para aumentar tu experiencia.

- Ser Específico – Mientras más específico seas, mejor. Identifica una persona, lugar, experiencia, recuerdo, paisaje, sonido, evento, sentimiento o sensación específica asociada con el asunto.
- El Medidor de Intensidad – Es importante evaluar la dimensión o importancia del problema que quieres sacar antes de empezar. Puedes usar un medidor de intensidad en una escala de 0 a 10 (en donde 10 representa la máxima intensidad y 0 representa nada en absoluto de intensidad) para identificar qué tan fuerte son tus emociones alrededor de un tema específico y para medir tu progreso. Después de que termines una ronda de EFT, haz nuevamente un chequeo de tus emociones en relación a este medidor de intensidad. ¿Se hicieron más fuertes, menos fuertes o se quedaron igual? Sigue con EFT hasta que alcances un cero en esta escala como indicador de la liberación de emociones de este asunto.
- Pruebas – Después de terminar con una ronda de EFT, pon atención a cualquier pensamiento, sentimiento o recuerdo que llegue a tu mente. Pueden ser una parte del bloqueo o asunto que estás liberando. Aplica otras rondas de EFT hasta que desaparezcan completamente.
- Ser persistente – Repite la secuencia de EFT hasta que liberes todas las emociones asociadas con el evento específico. Puede haber muchos aspectos o capas de un bloqueo o asunto. Por eso, sigue dándote EFT hasta que todos ellos hayan sido atendidos, o bien, contacta a una practicante de EFT para guiarte.
- Flexibilidad – Puedes hacer los golpecitos en los puntos de EFT con cualquier mano, en el lado derecho o izquierdo del cuerpo, dependiendo cuál es el más cómodo para tí.
- Los Puntos – Si das golpecitos en el área general del punto entonces lo estimularás. Por eso, no necesitas sentir preocupación por si tienes dudas sobre la exactitud del área.
- El Agua – Se ha detectado que la deshidratación afecta los resultados de EFT. Es recomendable que tomes agua antes, durante y después de EFT para permanecer hidratado.
- Los Escritos – Estos escritos son guías. Añade y/u omite palabras para hacerlo más específico y personal a tu problema en particular.

## Sistema Inmunológico Sano

Parece ser que en estos días más y más personas se preocupan por su salud, ya sea por la gripe, por resfriados o bien por aquellos problemas serios de salud como es el cáncer.

Debajo de todo esto se encuentra presente el miedo, miedo de que algo le suceda a uno mismo o a algún ser querido. Pudiera ser incluso el temor de cómo controlar su salud, las consecuencias de no estar sano, el miedo de perder el control, de necesitar a alguien que nos cuide, o de que no contemos con alguien que nos pueda cuidar. El miedo nunca nos va a ayudar a conservarnos sanos. Lo mejor es enfocarnos en la salud que se goza y en la salud que queremos tener.

Para mí la base de todo esto es contar con un sistema inmunológico sano. Cuando nuestro sistema inmunológico es fuerte entonces el sistema de defensa del cuerpo se encarga de cualquier cosa que llegue a pasar.

Existen muchas formas sencillas de mejorar nuestro sistema inmunológico tales como comer sanamente, hacer ejercicio, y dormir bien. Además, uno puede recurrir a los golpecitos de las Técnicas de Energía EFT (por sus siglas en inglés), que ayudan a suavizar las tensiones y los miedos y a estar en comunicación con su cuerpo para que éste se conserve sano y para que sus defensas sean fuertes.

*“La fuerza más grande que existe en el cuerpo humano es el impulso natural del mismo para sanar, pero esa fuerza no es independiente del sistema de lo que uno cree... todo comienza con lo que se cree.”* Norman Cousins

\*\*\*\*\*

### Tapping para Lograr un Sistema Inmunológico Sano

Pese a que me preocupa que pudiera enfermarme, especialmente cuando existen tantas personas a mi alrededor que se están enfermado o que ya están enfermas, yo me amo y me acepto a mi misma.

Aun cuando existen alarmas relacionadas con la salud a nivel mundial, especialmente porque es tan fácil viajar de un lugar a otro, esto no quiere decir que me tenga que enfermar.

A pesar de que tengo miedo de llegar a enfermarme, o porque pongo atención a las noticias de qué tan “malo” pudiera llegar a ser, yo escojo fortalecer mi sistema inmunológico, cuidarme yo misma, tratar bien a mi cuerpo para que responda con un sistema de defensas sano y fuerte. Mi cuerpo ha sido diseñado justamente para eso sólo tengo que dejarlo que haga su trabajo.

**Ceja:** En este momento me preocupan todas las enfermedades que hay en el mundo. Da miedo lo que se dice en las noticias.

**Lado del ojo:** Todo eso suena tan terrible. Me hace sentir pequeña y desamparada. ¿Cómo puedo cuidarme y cuidar a mis seres queridos?

**Debajo del ojo:** Me preocupo y me desespero pues veo lo potencialmente peligroso que es todo. Veo cómo crecen las enfermedades, los hospitales con demasiados pacientes que tienen todo tipo de enfermedades serias.

**Bajo la nariz:** Me siento impotente para hacer algo que no sea estar súper atenta, mantenerme aparte, aislada, de no acercarme.

**Mentón:** Sin embargo, lo que necesito es cuidarme yo misma, cuidar mi cuerpo y fortalecer mi sistema inmunológico para que pueda yo caminar por el mundo con toda confianza.

**Clavícula:** Eso es justamente lo que puedo hacer en forma bien sencilla. Escojo alimentarme mejor, hacer ejercicio y dormir lo necesario. Sólo con eso me voy a ayudar enormemente.

**Bajo la axila:** Por naturaleza mi cuerpo sabe como defenderse. Es realmente sorprendente cómo mi cuerpo sabe y comunica lo que está pasando.

**Corona:** En todo momento mi cuerpo me envía mensajes para que lo libere de invasores. De hecho mi cuerpo está hecho para crear salud.

**Ceja:** Mi cuerpo NO fue creado para enfermarse sino para renovarse a sí mismo una y otra vez. Y eso es lo que hace a través del cambio de sus células con lo cual básicamente está creando nuevos tejidos y nuevos órganos y eventualmente todo mi cuerpo.

**Lado del ojo:** Yo puedo hacer mi parte para ayudar a mi cuerpo a conservarse saludable. Y decido hacer eso exactamente. Decido descansar, deshacerme del estrés, pensar positivamente, sentirme bien y enfocarme en todo lo que yo deseo.

**Debajo del ojo:** El estrés afecta mi cuerpo y mi sistema inmunológico y de alguna manera me hace más susceptible a lo que quiero evitar. En vez de enfocarme en las enfermedades, decido que voy a enfocarme en todo aquello que yo sé tengo sano.

**Bajo la nariz:** Me enfoco en todas las partes sanas de mi cuerpo, en cómo mi cuerpo hace tantas cosas por mí sin que yo tenga siquiera que pensar.

**Mentón:** Respira en forma natural y lleva el oxígeno por todo el rededor de mi cuerpo, a donde se necesita; digiere mi comida, saca los desechos y se deshace de ellos; me comunica todo lo que está pasando a mi alrededor; toma todos esos mensajes y ayuda a que mi organismo responda adecuadamente y mucho más.

**Clavícula:** Escojo imaginarme a mí misma como una persona sana, sentir mi cuerpo vibrantemente sano, y percibir lo especial que es mi cuerpo.

**Bajo la axila:** Mi cuerpo es sorprendente. Coordina las funciones de cada célula en forma individual y como grupo. Estamos hablando de unos 100 trillones de células.

**Corona:** Escojo apreciar mi cuerpo y darle atención con mucho amor. Al hacerlo, mi cuerpo responde con amorosa atención hacia mi salud y hacia mi bienestar. ¡Mi cuerpo y yo formamos un equipo maravilloso!