

Las Técnicas para la Liberación Emocional

para sentir
Paz

by

Deborah Miller, Ph.D.

Find the Light Within Enterprises

www.findthelightwithin.com

ddmiller7@yahoo.com

Teléfono (EU) 713 893 3440

Teléfono (México) 951 515 3332

(c) 2009 Light Within Enterprises

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 referidas como Las Terapias Energéticas. Mientras 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 .

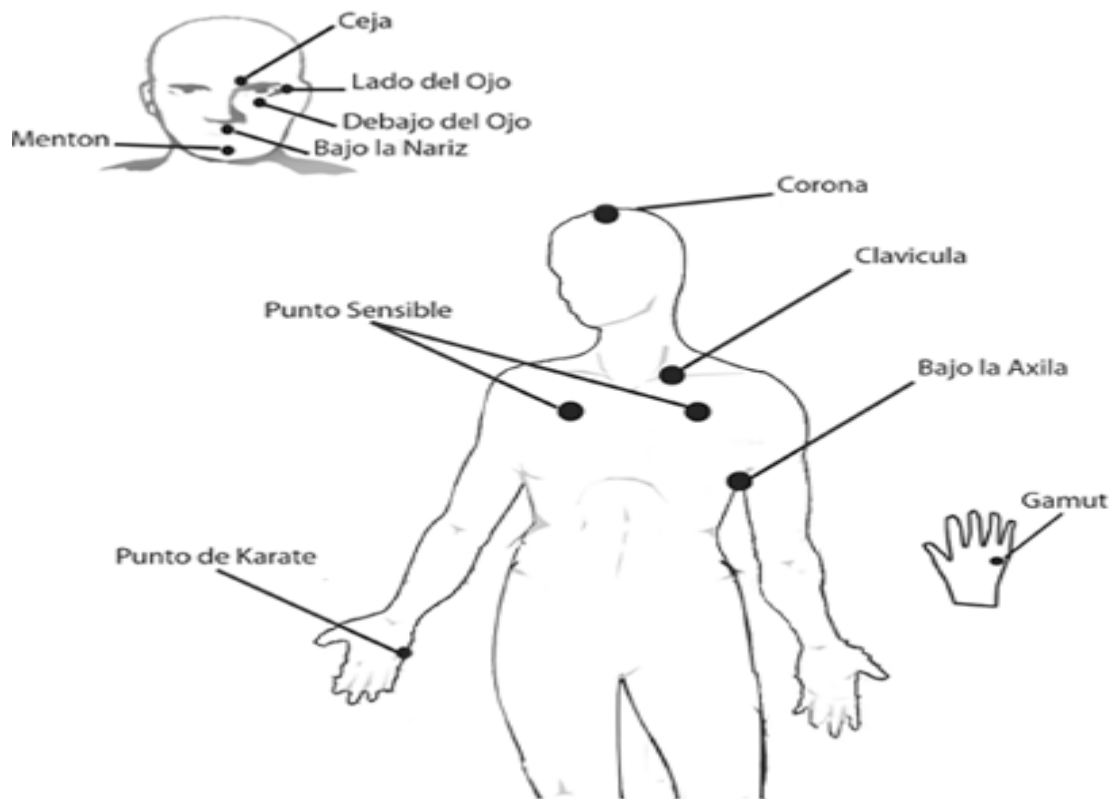
En este escrito, se usa una versión modificada de “receta básica” de EFT. La siguiente explica los pasos básicos:

1. **La afirmación de La Preparación** – *Nombre e problema* mientras estimulando el punto Karate (PC) o frotando el punto sensible (PS) (vea diagrama).
Ejemplo: “Aunque tengo *este miedo de fracasar*, me amo a mi mismo profunda y completamente.”
2. **La Secuencia Negativa** - *Enfóquese en el problema* mientras estimulando los puntos de la secuencia mientras repite una **Frase Recordatoria** en voz alta. Este enfoca la mente en el patrón negativo y permite EFT a liberarla.

Un ejemplo de la Frase Recordatoria: Este miedo a fracasar

- Estimular o hacer golpecitos 7 a 10 veces mientras repitiendo *La Frase Recordatoria negativa*.
- La secuencia de puntos a estimular: Las abreviaciones para estos puntos están resumidas abajo en el mismo orden 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** – Diga sus preferencias, opciones, y resultados potenciales y alternativas mientras estimulando o hace golpecitos en los puntos de la secuencia para *enfocar en la solución*. Esto te permite a incorporar un patrón de pensamiento positivo.
Ejemplo: Soy exitoso.
 - Estimular o hacer golpecitos 7 a 10 veces mientras repite *La Frase Recordatoria positiva*.
 - Empieza con el principio de la ceja y siga la misma secuencia de puntos para estimular.
4. **Respirar** – Inhala y exhala profundamente para apoyar a mover la energía por tu cuerpo.



Consejos y Sugerencias

EFT es fácil para usar porque es muy flexible. Aquí hay algunas indicaciones de cómo usarlo 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 la asunto.
- El Medidor de Intensidad – Es importante evaluar la extensión 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 un tema específico y para medir tu progreso. Después que termines una ronda de EFT, haz un chequeo de tus emociones en relación a esta 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 liberación de emociones de este asunto.
- Pruebas – Después de terminar con una ronda de EFT, pon atención a cualquier pensamiento, sentimiento o recuerdo que llega 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 a un bloqueo o asunto. Por eso, sigue dándote EFT hasta que todos ellos hayan sido atendidos o bien, contacta 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 en cuál es más cómodo para ti.
- Los Puntos – Si hace golpecitos en el área en general del punto lo estimularás. Por eso, no necesitas sentir preocupada si estás en el área exacta.
- 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 omite palabras para hacerlo más específico y personal a tu problema en particular.

Paz

Ya que muchos de nosotros queremos paz pero sentimos que no estamos en paz con nosotros mismos, con otros, ni con las circunstancias en el mundo, estoy ofreciendo una muestra para conocer como utilizar La Técnica para Liberación Emocional (Emotional Freedom Techniques [EFT]) basado en el tema de la **Paz**. Encontré el siguiente cuento que ilustra mi creencia que la paz empieza en mí.

Una Cuenta de Indios de Sioux

Mi abuelo me llevó a un lago en la finca cuando tenía 7 años, y él me dijo que tirara una piedra en el agua. Me dijo que viera los círculos creados por la piedra. Entonces me pidió que me imaginara que yo era esa piedra.

“Puede provocar muchas salpicaduras en tu vida pero las ondas (oleadas) de estas salpicaduras perturbarán la paz de todos de los criaturas a tu alrededor,” él dijo.

“Recuerda que eres responsable de lo que pongas en tu círculo y que el círculo tocará muchos otros círculos. Necesitas vivir de manera que permitas lo bueno que se crea en tu círculo a enviar la paz de esta bondad hacia otros. La salpicadura que se forma de enojo o celos enviará estas emociones a los otros círculos. Eres responsable para ambos.”

Esto fue la primera vez que me di cuenta que cada persona permite que la paz interior o la discordia fluya hacia el mundo. No creamos paz mundial si estamos plagados de conflictos internos, odio, duda, o enojo. Irradiamos los sentimientos y los pensamientos que guardamos dentro de nosotros, si hablamos de ellos o no. Cualquier cosa que está salpicando dentro de nosotros es derramando hacia el mundo, creando belleza o discordia con todos los otros círculos de la vida.

Recuerda la Sabiduría Eterna:

En lo que te enfocas se expande.

Autor desconocido

En este escrito de EFT voy a enfocarme primero en la **Paz Interna**, por ejemplo, liberando nuestros bloqueos a tener paz interna y entonces enfocando a crear paz interna, seguido por la **Paz Externa**; por ejemplo, bloqueos a tener paz con otros, con ciertas circunstancias y con el mundo y entonces enfocando a crear paz externa en tu mundo exterior.

Antes de que empieces, por favor haz una lista de áreas donde no sientes paz interna. ¿Tienes conflictos internos, enojo, frustración, auto-critica, auto-odio? Entonces haz una lista de cómo te sentirías si tuvieras paz interna. ¿Es sentirte en calma, relajada, contento y feliz, con auto-amor y capaz a dar? Ahora crea una lista de áreas donde falta paz exterior. ¿Hay discordia entre tu y tu pareja, tus padres, tu jefe, tus amigos, el gobierno? Entonces ahora crea otra lista de cómo es tener paz externa. ¿Es sentir alegría cada vez que ves o sabes de tu familia y amigos, trabajando de cerca con tu equipo de trabajo, de ser íntegro en todo que dices y haces?

Para mí la paz, interna y externa, es estar en un estado de paz interna que me permita quedar en calma en cualquier circunstancia, para encontrar lo bueno en todo lo que pasa, para proyectar paz a todos los que encuentro. ¿No sería bonita si todos sintiéramos esta paz interna e interactuáramos con todos los que encontramos en esta manera? Pues, empecemos con EFT para liberar algunos bloqueos para sentirnos en paz y

entonces inculcar creencias nuevas de paz. Vamos a ver cómo sentir paz internamente afecta el estado de paz de lo demás.

Como Utilizar este Escrito

Recuerda que este escrito es para guiarte. Puedes iniciar desde el principio hacia el término o repetir parte o todo hasta que sientas paz. Puedes incluso modificar algunos de las palabras para definir más claramente los sentimientos que tienes. Sugeriré una forma en la cual puedes usar este escrito.

Escoge un tema de tu lista de áreas donde no sientes paz interna. Enfócate en él imaginándolo, recordándolo, sintiéndolo. Estimar la intensidad en la escala de 0 a 10 (donde 10 es la máxima intensidad). Empieza a aplicar con los pasos de la técnica o escucha el audio. Después cada ronda observa cualquier cambio en tu percepción, sentimientos y pensamientos de paz. Checas si hubo señales de liberación, tal como bostezos, hormigueos o relajación de tu cuerpo físico. Repítelo si es necesario hasta que hayas reducido la intensidad hasta cero. Entonces puedes escoger otro tema de tu lista o sigue con la parte de paz externa. Otra vez escoge un tema en tu lista donde no sientes paz exterior, y estima la intensidad. Enfócalo imaginándolo, recordándolo y sintiéndolo. Entonces empieza a aplicar la técnica o escucha el audio para paz exterior. Checa si hay señales de liberación. Otra vez repite el guión si es necesario. Continúa hasta que te sientas en paz.

Paz Interior

Ronda 1 para Paz Interior:

Empieza a frotar el punto sensible o dándote golpecitos en el punto de Karate y di en voz alta:

Aunque no me siento en paz, me amo y me acepto.

Aunque estoy plagado con de ansiedad, conflicto interno, odio, duda, enojo, frustración y auto-castigo, estoy abierto a sentirme bien conmigo mismo y estar en paz conmigo mismo.

Aunque he tenido estos sentimientos por tanto tiempo que siento como si fueran una parte integral de mi, estoy abierto a sacarlos y darme amor a mi mismo.

Aunque no estoy seguro de lo que significa sentirme en paz, me amo a mi mismo completamente y profundamente. Me perdono por sentirme estresado, ansioso y enojado con tanta frecuencia. Es una consecuencia de la vida que vivo, con demasiado hacer y cumplir cada día, con creencias que hacen difícil el estar en paz o que no es posible tener paz interior. Yo se ahora que puedo crear paz en mi vida al lograr paz interior.

Ceja: No estoy en paz conmigo mismo.

Lado del Ojo: Estoy lleno de sentimientos, ideas y conceptos que no me deja sentir en paz.

Debajo del Ojo: Ni siquiera sé lo que es sentirme en paz.

Bajo la Nariz: Nadie puede lograr ese estado de paz completa. Ciertamente yo no puedo.

Mentón: Estoy enojado, frustrado y a disgusto conmigo mismo.

Clavícula: Ni siquiera estoy a gusto conmigo mismo la mayoría del tiempo entonces cómo puedo encontrar la paz interior.

Bajo la Axila: Me siento demasiado triste como para estar en paz.

Ceja: Yo soy quien siempre me digo a mi mismo lo mal que el mundo está, por eso soy mi peor enemigo cuando se trata de estar en paz.

Lado del Ojo: Pienso que sería bonito estar en paz conmigo mismo.

Debajo del Ojo: Libero mis enojos, frustraciones y ansiedad. Al hacerlo, me siento más en paz.

Bajo la Nariz: Elijo encontrar un poco de paz buscando dentro de mi. Yo se que me he sentido en paz de vez en cuando.

Mentón: Recuerdo un momento de paz. Me gusta sentir la paz. Es suave, cariñosa y confortable.

Clavícula: Me gusta este sentimiento.

Bajo la Axila: Pienso que estaré en paz con mas frecuencia.

Ceja: Libero mis hábitos viejos de crecer que es imposible estar en paz.

Lado del Ojo: Eso era mi paradigma viejo.

Debajo del Ojo: Ahora elijo estar en paz.

Bajo la Nariz: Ese es mi paradigma nuevo.

Mentón: Recuerdo los momentos tranquilos y me enfoco en ellos.

Clavícula: Me hace sonreír el sentirme en paz.

Bajo la Axila: Disfruto sentirme en paz.

Corona: La paz es un sentimiento. Estoy en paz. La paz está dentro de mí.

Respira profundamente.

Nota cualquier liberación o cambios antes de que inicies la ronda 2.

Rondo 2 para Paz Interior:

Empezar a frotar el punto sensible o hace golpecitos en el punto de Karate y dice en voz alta:

Aunque hay demasiado que hacer cada día como para sentirme en paz, me amo y me acepto a mi mismo. Yo sé que soy capaz. Estoy bien.

Aunque usualmente me siento estresado y ansioso y esto no me permita sentirme en paz, me amo completamente.

Aunque no estoy en paz conmigo mismo a causa de mis experiencias pasadas, mis creencias, mis acciones, me amo a mismo completa y profundamente.

Aunque he pasado más tiempo intranquilo que en paz, me perdono por creer todas esas historias de que es imposible estar en paz. Ahora escojo la paz.

Ceja: Hay demasiado que hacer cada día como para sentirme en paz conmigo mismo.

Lado del Ojo: No tengo tiempo para estar en paz. Siento demasiada ansiedad y estrés como para sentirme en paz.

Debajo del Ojo: Ni siquiera estoy a gusto conmigo mismo, entonces cómo encuentro la paz interior.

Bajo la Nariz: Nadie me ha enseñado cómo sentirme en paz, así que cómo voy a encontrar la paz interior.

Mentón: Ni siquiera sé qué es sentirse en paz.

Clavícula: Siempre he buscado lo que quiero afuera de mí, pero nunca era suficiente. Me perdono por eso.

Bajo la Axila: No es mi culpa que no sé como sentirme en paz, nadie me enseñó a hacerlo.

Ceja: Me gusta encontrar momentos de paz durante el día y reconocerlos.

Lado del Ojo: Cuando reconozco un momento de paz interior, puedo pedir más momentos así.

Debajo del Ojo: Elijo notar los momentos de paz y disfrutarlos.

Bajo la Nariz: Elijo hacer las cosas que me hacen sentir en paz: caminar en la Naturaleza, cantar una canción; cocinar un pastel, leer, tomar fotos, pintar o cualquier cosa que me gusta.

Mentón: Me quiero más cuando me siento en paz. Cada cosa que hago me sale mejor cuando me siento en paz.

Clavícula: Sonrío más cuando estoy en paz. Ríe más cuando siento la paz. La paz es un sentimiento maravilloso.

Bajo la Axila: La paz crece cada vez que la siento. Se vuelve más fácil el sentir paz mientras más practico estar en paz.

Corona: Estoy en paz conmigo mismo. Tengo paz interior.

Respira profundamente.

Nota cualquier liberación o cambios antes de seguir con la paz externa.

Paz Externa

Ronda 1 para Paz Externa:

Empezar a frotar el punto sensible o hacer golpecitos en el punto de Karate y dice en voz alta:

Aunque no soy capaz de permanecer en calma por mi trabajo, mi familia, y mis circunstancias de la vida, me acepto a mí mismo.

Aunque reacciono mucho, estoy fuera de control, no me gusta lo que veo que pasa a mi alrededor y siento que no tengo control sobre eso, me amo a mí mismo completa y profundamente.

Aunque es más fácil culpar a circunstancias externas por mi confusión interna, me amo y me acepto a mí mismo completamente.

Aunque la paz es uno de esos conceptos de los que la gente habla mucho pero es muy difícil lograr, me amo a mí mismo de cualquier manera.

Ceja: Reacciono con mucha frecuencia. Estoy fuera de control. No me gusta la manera en que las cosas están saliendo. No disfruto. Es tan estresante.

Lado del Ojo: No me gusta esta confusión interna que crea la confusión externa en mi vida y el mundo.

Debajo del Ojo: No quiero sentirme fuera de control nunca más. No quiero que otros controlen cómo me siento.

Bajo la Nariz: No me gusta como trato y reacciono con mi familia, mis amigos y mis compañeros.

Mentón: Preferiría culpar a otros que hacerme responsable de mis pensamientos y acciones.

Clavícula: No estoy en paz conmigo mismo ni con otros. Todavía reacciono impulsivamente y me tomo las cosas personalmente.

Bajo la Axila: La paz es un sueño.

Ceja: Me perdono por culpar a otros por mi falta de paz.

Lado del Ojo: Dejo ir la necesidad de estar en control de todo y decido estar en paz.

Debajo del Ojo: Me gusta estar en paz conmigo mismo. Puedo perdonarme todas las cosas que he hecho mal y perdonar a otros para las cosas que me han hecho. Me perdono completamente. Perdono a todos. Estoy en paz ahora.

Bajo la Nariz: Encuentro algo que me enfoca en la paz cada día. Estoy en calma en todas las circunstancias porque tengo paz interior.

Mentón: Me gusta que más incidencias tranquilas vienen a mi vida ahora que me enfoco en la paz. Me gustan los resultados por estar en paz. Todo sale bien cuando estoy en paz y si no, no me afecta porque estoy en calma para aceptar todo que viene.

Clavícula: Estoy en paz. Estoy en calma. Estoy relajado. Disfruto mi día. Cuando estoy así, otros sienten la paz que emito y la captan también. Ahora somos más los que estamos en paz.

Bajo la Axila: Me acuerdo de respirar profundamente. Inhalo profundamente la vida. Amo sentirme en paz.

Corona: La paz inicia conmigo. La paz empieza cuando estoy en paz conmigo mismo.

Respira profundamente.

Nota cualquier liberación o cambios antes de seguir con ronda 2.

Ronda 2 para Paz Externa:

Empezar a frotar el punto sensible o hace golpecitos en el punto de Karate y dice en voz alta:

Aunque la mayoría de las culturas nos enseñan que la paz es un sueño imposible, creo en la paz.

Aunque aprendí que es la ley del más fuerte y para sobrevivir necesitas luchar, me amo y acepto.

Aunque hay imágenes de guerras, conflictos, hambre y violencia en la televisión y radio cada día, no necesito aceptar este punto de vista. Puedo enfocarme en mi punto de vista interno de la paz.

Aunque siento que es un trabajo muy grande el crear paz, y siento que es una tarea enorme, yo sé que cada vez que me siento en paz, la paz en el mundo crece.

Ceja: Tengo muchas creencias culturales de escasez y la necesidad de luchar para obtener recursos.

Lado del Ojo: Mis creencias culturales que nunca hay suficiente; que necesitamos acaparar y luchar por lo que tenemos.

Debajo del Ojo: Estaba en guerra. Estaba en guerra conmigo mismo y todavía lo estoy.

Bajo la Nariz: Lucho conmigo mismo todo el tiempo. No puedes hacer esto. No puedes hacer aquello.

Mentón: Lucho con quien debería ser, quiero ser, tengo que ser, lo que mis padres me quieren que sea, lo que mis maestros, mi jefe, mis amigos, mi pareja me quieren que sea.

Clavícula: ¿Cómo puedo encontrar la paz en el mundo de hoy? Es demasiado violento; la gente es egoísta; hemos perdido nuestros valores.

Bajo la Axila: Siento una lucha constante.

Ceja: ¿Y quiénes son “ellos” quienes crean estas creencias?

Lado del Ojo: ¿Por qué debería creerlas? Puedo tener mi propia visión de paz.

Debajo del Ojo: Soy la única persona que puedo cambiar por eso elijo sentirme en paz.

Bajo la Nariz: Mientras más paz siento más paz emito. Estoy en paz con mi familia.

Mentón: A medida que practico de estar en paz, estoy en paz con mis colegas, mi familia, mis amigos, mis conocidos y la gente en la calle.

Clavícula: Me gusta sentirme tan en paz. Hace que la gente a mi alrededor estén en paz también. Me gusta eso.

Bajo la Axila: Cuando estoy en paz, otros se sienten en paz. Crea un gran ciclo de paz.

Ceja: Solo soy responsable de tener paz en mi mismo. Amo las consecuencia de la paz interna en mi; pues otros sienten más paz también.

Lado del Ojo: O, disfruto esto, a sentirme tan tranquilo y ver a otros en paz también.

Debajo del Ojo: La paz es un sentimiento. La paz está dentro de mí. Estoy en paz.

Bajo la Nariz: Cuando estoy en paz conmigo mismo, mi voz emana paz. Otros notan que estoy en paz.

Mentón: Eso apoya a ellos a sentirse en paz. Entonces ellos emanan paz. Entonces otros sienten esta paz. La paz crece cuando cada uno de nosotros aprende a estar en paz. ¡Que aventura de alegría!

Clavícula: Crear paz es una aventura de amor.

Bajo la Axila: La paz está dentro de mí. La paz está alrededor de mí. La paz crece. La paz florece. La paz es abundante.

Corona: Soy paz. Soy amor.

Respira profundamente.

Nota cualquier liberación o cambios antes de continuar o felicítate por llegar al estado de paz.

Nota cualquier liberación o cambios antes de continuar o felicítate por llegar al estado de paz interior.