



## TÉCNICA PSICOEMOCIONAL PARA LA SALUD INTEGRAL

**Donde la liberación emocional trae la sanación física**



Aunque la vida ocurre a tu alrededor  
**tu vida ocurre siempre en tu interior**  
y eso sí se puede cambiar

Ana Espiga

Técnicas de Sanación

[www.tecnicasdesanacion.com](http://www.tecnicasdesanacion.com)

## NOTA IMPORTANTE

Aunque no se conocen efectos adversos ni secundarios negativos aplicando EFT, quien lo use debe de tomar completa responsabilidad y nunca abandonar o modificar medicaciones sin consultar a facultativos o especialistas de la medicina así como transferir a profesionales de EFT patologías mentales o graves.

Ana Espiga López no es médico. Ana Espiga es Acupuntora certificada en China con grado Doctor por la World Federation Medicine Societes, así como Facilitadora Avanzada y Formadora Oficial de EFT, certificada por la AHEFT y la AAMET, además de haberse formado en otras muchas disciplinas en el ámbito de las terapias psicoemocionales como son: Regresión y Trance en Hipnosis Consciente, Sanación, Kinesiología, Humanismo Sanador, Reimpronta Matricial, Nueva Medicina Germánica y AET aliminación de alergias, entre otras.



Association for the  
Advancement of  
Meridian Energy  
Techniques



WORLD  
FEDERATION OF  
CHINESE MEDICINE  
SOCIETIES



Psicoacupuntura  
emocional  
sin agujas

La enfermedad es expresión de un conflicto interno:  
resuelto el conflicto la enfermedad desaparece

## Arreglar en vez de combatir

y cuando un problema necesita tiempo para llegar a la solución  
EFT siempre ayuda a vivirlo y llevarlo mejor hasta conseguirlo.

Hay personas que han invertido mucho tiempo, esfuerzo y dinero en sus asuntos de salud. A veces no han encontrado o recibido la orientación o el apoyo adecuado.

Muy frecuentemente tenemos recuerdos negativos que están atados a la forma en que vivimos afectando nuestro día a día, nuestras relaciones y nuestra salud.

Es probable que no nos demos cuenta, creyendo que respondemos al entorno con la libertad. Sin embargo, algunas de las vivencias del pasado nos han dejado huellas de inseguridad y miedo, ira, frustración e impotencia, culpa y vergüenza, tristeza... y no percibimos que **las emociones atrapadas constituyen los filtros con los que miramos la vida y se convierten en las leyes que aplicamos al elegir y decidir.**

Ciertamente nuestros padres nos "programan" sin darse cuenta y con la mejor intención. Son ellos, con su presencia o ausencia, las principales personas con quienes nos creamos y conformamos el adulto que luego seremos. Es con quienes aprendemos a vivir. Estas primeras etapas, incluida la etapa intrauterina, son periodos donde experimentamos nuestras primeras experiencias, de las cuales iremos aprendiendo, inconscientemente, puesto que aún no hemos desarrollado el pensamiento analítico y racional del adulto. En la infancia, somos puro sentir y nuestro instinto de supervivencia y protección está muy activo e irá tomando nota de cada evento "peligroso" para nuestra salud y bienestar y actuará en consecuencia con posterioridad en base a este aprendizaje.

Algunas de estas vivencias de nuestra etapa infantil fueron disarmónicas. Cuando una nueva situación posterior, de alguna manera se parece, o "resuena" con la del pasado, actuaremos sin saberlo condicionados/as y tomaremos decisiones y actos erróneos o limitados por miedo (inconsciente) a que se repitan malos desenlaces o por necesidad de eludir la emoción desagradable que conlleva.

Por otra parte, las enfermedades no son una lotería. "No me sale un cáncer" por azar, ni por azar desarrollo diabetes o hipertensión. Mi forma de ver y vivir lleva a mi cuerpo a expresar lo que está en conflicto: mi pensar, mi sentir y mi hacer no están en coherencia y mi cuerpo lo manifestará en un órgano o funcionalidad que lo refleje.

## ¡Enhorabuena!

Estás iniciándote en una técnica que te va a aportar salud y autonomía, más conocimiento de tí mismo/a, libertad y autoestima. Esta pequeña guía es más bien un punto de arranque a EFT. Una breve introducción. Estás tomando las riendas de tu salud y esta actitud y responsabilidad que asumes te va a empoderar y te va a hacer dueño y dueña de tu vida. Vas a poder limpiar la basura emocional acumulada en años, experiencias no resueltas o mal vividas que dejan huella y que te impiden estar en tu verdadero potencial.

## Mi cuerpo está expuesto constantemente a mis pensamientos y a mis sentimientos

Aunque ésto no sea observado por microscopios o escaners aún, es una realidad. Y cuando las emociones "negativas" se mantienen en el tiempo (estrés, tristeza, inseguridad, ansiedad etc) acaban afectando y expresándose en el cuerpo, enfermándonos y mostrando dicha alteración y conflicto. (Si tu no dices que no tu cuerpo si lo va a decir). Por eso podemos aprender mucho de nosotros desde la enfermedad que nos aqueja y qué nos dice de nosotros y qué hacer para recuperar la salud. Muchas veces la enfermedad simplemente manifiesta una resistencia a un cambio.

En el proceso de EFT estos conflictos salen a la luz. Por ejemplo, un dolor, inflamación, desgaste o rotura de rodilla derecha está hablando de estar siendo forzado/a a aceptar una autoridad que no reconozco (sea mi mujer o marido, jefe, suegra o compañero/a de trabajo). Haciendo EFT, estos conflictos subyacentes a la alteración física salen a la luz, son tratados y liberados y por lo tanto el conflicto desaparece. Resuelto el conflicto, el cuerpo recupera su forma y funcionalidad. La hinchazón, dolor etc desaparecen al desaparecer el conflicto y tiene lugar la capacidad autosanadora y regeneradora del propio organismo o fase de recuperación, llamada así por el Dr. Hamer.

## ¿Qué es EFT?

EFT son las siglas para EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES (Técnicas de Liberación Emocional), familiarmente llamado "hacer tapping". Tiene sus raíces en la milenaria Medicina Tradicional China, entronca con la Kinesiología aplicada desde donde enlaza con los nuevos descubrimientos de la Física Cuántica sobre las conexiones entre el cerebro y las energías sutiles del cuerpo, los pensamientos, las emociones y la salud.

EFT es una poderosa herramienta de autoayuda del campo de la psicología energética, autoaplicable, suave, sencilla, rápida y eficaz, que alinea tu sistema energético mientras estás en conexión con el asunto o malestar que deseas equilibrar.

Acupuntura psiconeuroemocional donde ya no utilizamos agujas. Es suficiente una estimulación de los puntos de acupuntura con los dedos de las manos. Además puede ser aprendido por cualquier persona independientemente de su edad o formación, incluidos niños.

### Podemos usar EFT en cualquier problema sea físico, mental, emocional o espiritual

EFT es una terapia holística. Aborda la alteración desde una mirada integral de la persona: el sentir, el pensar y el cuerpo están íntimamente unidos e interactuando constantemente.

Una vez empezamos a utilizar EFT observamos inmediatamente la estrecha relación de estos aspectos. Por ejemplo, con un dolor de espalda (físico) podemos sentir un gran peso y responsabilidad (mental) y nos asusta o deprime (emocional).

Cuando todo este conjunto de expresiones del ser son trabajadas con EFT experimentamos liberación de todos ellos porque todos son la misma cuestión experimentada en los distintos niveles de la persona.

La medicina tradicional china utiliza agujas para equilibrar la energía. De igual modo en EFT estimulamos mediante golpecitos suaves (hacer tapping) con los dedos de las manos sobre puntos específicos de nuestros meridianos para así equilibrar la energía, en una sencilla secuencia, mientras nos mantenemos mental y emocionalmente enfocados en nuestro malestar o asunto a tratar. El resultado es sencillamente impresionante.

## QUÉ SE PUEDE CONSEGUIR CON EFT

- Alivio sintomático del dolor físico, psicológico y psicosomático, fruto de experiencias traumáticas, dolorosas o limitadoras conscientes o inconscientes.
- Sanar cualquier enfermedad: al revelar su origen y ser equilibrado su patrón de desequilibrio. El restaurarlo hace que la enfermedad se desvanezca. El cuerpo ya no tiene conflicto que expresar y recupera su funcionalidad y forma en salud.

Conocemos buenos resultados en:

### **Trastornos Físicos:**

Cefaleas y migrañas, procesos de cáncer, esguinces, fibromialgia, trastornos menopáusicos, colon irritable, lumbalgia y ciáticas, hemorroides y fisuras, contracturas musculares, hernias discales, cistitis y problemas renales, ardor y acidez, gastroenteritis, amebiasis, insomnio, asma, trastornos hormonales, hipo e hipertiroidismo, cólicos, adicciones, accidentes, dolor crónico: rodilla, hombro, espalda... artritis, artrosis...

### **Trastornos emocionales:**

Depresión, ansiedad, fobias, pánico, traumas, abusos de infancia, duelos y pérdidas, conflictos de pareja, bulling, baja autoestima y desvalorización, adicciones a estados negativos y de codependencia...

EFT ayuda a cambiar la percepción negativa de las situaciones, de uno mismo/a y de los demás, sacando lo mejor de cada situación y posibilitando ver con claridad las oportunidades y el aprendizaje.

**Aporta gran confianza porque siempre está a mano (nunca mejor dicho), 24 horas al día, 365 días al año.**

## Origen de EFT Gary Craig



años sin resultados.

EFT se creó en EEUU hace más de dos décadas a través del ingeniero Gary Craig, fundador de EFT. Alumno avanzado del psicólogo Clínico Roger Callahan, quien había descubierto que haciendo tapping (dar toques sobre determinados puntos de acupuntura) sobre el cuerpo de su paciente mientras le hacía el tratamiento psicológico, éste reflejaba un alivio inmediato y permanente de sus fobias que había estado tratando más de dos

A raíz de ese descubrimiento, se comenzó a estudiar en profundidad el concepto oriental de la incidencia de la mente en el cuerpo a través de los meridianos de energía, construyendo finalmente su sistema de Psicoterapia Energética, donde se fusionaban ambos conceptos de la mente: la occidental como entidad químico-neuronal y la oriental, concretada y sustentada por un sistema de energía vital (Qi) que recorre el cuerpo físico repartiendo su información y en constante relación con éste.

Su alumno Gary fue más allá y sintetizó el sistema en un grupo principal de puntos clave de energía e hizo aún más escueta la intervención.

## Escepticismo

Cuando explicas lo que se puede lograr con EFT la respuesta usual es incredulidad. Una innovación usualmente encuentra escepticismo al principio. EFT revoluciona casi todas las creencias existentes acerca de la psicología y la curación emocional. Los remedios sencillos y rápidos para problemas emocionales "difíciles" son considerados imposibles, y quienquiera que pretenda hacerlos es rápidamente tachado de charlatán.

Además, hay pocas personas abiertas a plantearse que detrás de cada alteración física podría haber una cuestión emocional que la crea y ello hace que no entiendan que funcione tan rápido y profundo por lo que muestran incredulidad o rechazo.

## TRAUMAS Y BLOQUEOS DE ENERGÍA

Para que un trauma se encapsule y perdure, además de suponer un impacto y una amenaza para la persona, necesita dejar una huella, una información "recordatorio" preventiva y de protección en el sistema energético del cuerpo y se activará cada vez que algo o alguien le resuenen similarmente (para activar el mecanismo de lucha o huida).

Quienes conocemos terapias energéticas sabemos que en nuestro cuerpo hay un sistema energético invisible al ojo humano. La ciencia médica occidental tiende a enfocarse en la naturaleza química del cuerpo, y no ha puesto mucha atención a estos flujos sutiles, pero muy poderosos. Hoy en día ya hay tecnología que certifica esta realidad energética de los organismos vivos (Cámara Kirlian, detectores de frecuencias de los puntos de acupuntura etc).

La comprensión de que las emociones en un nivel no visible tienen una carga energética, revela que **los bloqueos conscientes e inconscientes llevan a la interrupción del correcto flujo de la energía vital** por nuestros canales energéticos generando alteraciones de la salud. Cada vez que tu pensamiento contacta con esa carga emocional negativa consciente o inconscientemente, (la vida te trae una circunstancia o una persona que te conecta con ello, un objeto, un sonido, un olor ...) se vuelve a producir el mismo bloqueo energético.

Tras un cúmulo de estos bloqueos se comienza a producir el malestar o la enfermedad. Cuanto más tiempo pase sin prestarle atención o "tapándolo" con medicación que solo trata el síntoma, o sencillamente sin ser capaz de resolverlo, mayor se hará la disfunción.

La repetición frecuente de estas disfunciones energéticas, o sea, mantener el conflicto sin resolver en el tiempo, generará una enfermedad crónica. Y mientras el conflicto siga activo la persona no responderá ni a medicación ni a cirugía. Por ello hay tantas personas que no mejoran a pesar de tanta intervención, ya sea alopática o natural. Si el conflicto continúa el cuerpo seguirá expresándolo.

EFT se enfoca en la causa energética que sustenta esta información, (es la "batería" necesaria para mantenerla), a través de un malestar, emoción o recuerdo que enlaza al trauma. Y es desde ahí desde donde puede ser reparado.

## ¿Por qué es tan eficaz y funciona a menudo tan rápidamente?

Esto es así porque EFT tiene en cuenta 2 cuestiones esenciales al aplicar la técnica:

**1-** A diferencia de otros métodos **EFT incorpora el campo emocional al proceso de sanación**, sintonizando con los pensamientos que conectan con los asuntos emocionales no resueltos (causa de enfermedades y disfunciones).

**2-** EFT tiene en cuenta los llamados **REVERSOS PSICOLÓGICOS** (autosabotajes) que son formas inconscientes de bloqueo, no permitiendo la recuperación, por sentirla de alguna manera negativa, amenazadora de algo en mí.

Por ello hay personas que no mejoran ni tras varias cirugías, ningún fármaco les ayuda, ni siquiera otras técnicas naturales y energéticas. Mientras el conflicto esté activo o haya un reverso psicológico no podrá avanzar en la cura hasta que esta parte de la persona sea atendida. Y ésto es lo que hace EFT.

Libre el camino de obstáculos, al activar el sistema energético y deshacer la información que sostiene la emoción negativa ésta se desvanece. El bioordenador corporal recibe el mensaje de que ante esa situación su energía está en equilibrio: se reprograma la información del cerebro para esa cuestión. Sin la alteración energética la emoción y el conflicto ya no puede coexistir, le hemos quitado la "batería", "su driver".



## Entender mejor qué es un reverso psicológico

La Inversión Psicológica es causada por pensamientos protectores que ocurren a menudo inconscientemente, y por lo tanto, fuera de tu percepción. Cuando están presentes, detendrán de un tajo cualquier intento de curación. Por eso hay enfermos que no responden a ninguna terapia.

En mi inconsciente hay un autosabotaje bloqueador que necesita compensar algo importante desde mi experiencia del pasado. Ejemplos:

*"No merezco ser feliz" (reverso de castigo), "Nadie me entiende y no se dan cuenta de mi dolor" (reverso de incomprensión). "A mi madre le pasaba lo mismo" (reverso de lealtad).* Puedo desarrollar un dolor como el de mi madre por amor, como una forma de tenerla más cerca o de empatizar con su sufrimiento.

O sea, **tú quieres pero no te das cuenta que una parte de ti "no quiere"** Hay una incoherencia. Esto genera un reverso, una inversión psicológica. Un OFF que no permite la curación.

Este "reverso psicológico" debe ser atendido y corregido si queremos que funcione cualquier terapia, y ésto es lo que hace EFT.

Es bastante común que esté presente en patologías ordinarias y el porcentaje asciende muchísimo en enfermedades autoinmunes y degenerativas. Algunas personas no les ocurre, mientras que otras se ven acosadas por esta Inversión Psicológica la mayor parte del tiempo. No crea ningún sentimiento dentro de ti, así que no vas a saber si está presente o no. Aún la gente más positiva está sujeta a ella en determinados momentos.

Debido a que la causa de la Inversión Psicológica involucra un pensamiento negativo, no debe sorprender que la acción para corregirla incluya una afirmación neutralizadora.

Aunque tengo este \_\_\_\_\_ (problema) \_\_\_\_\_,  
me acepto profunda y completamente.

El espacio en blanco será llenado con una breve descripción del problema al cual te quieres dirigir. Aquí tienes un ejemplo:

*"Aunque tengo **mucho miedo de hablar en público**, me acepto profunda y completamente"*

No hace falta creer en EFT o en esta afirmación.  
EFT funcionará igualmente

# LA RECETA BÁSICA DE EFT

Lo que Gary Craig llamó LA RECETA BÁSICA DE EFT está explicada a modo de plantilla en la contraportada de este libreto. A continuación voy a desarrollarte cada parte de esa receta básica.

## La secuencia

Como ves en la plantilla hay señalados unos puntos que comienzan en la ceja (cualquier de las dos) y van bajando hasta el lateral del costado debajo del brazo terminando en lo alto de la cabeza. **A estos puntos los llamamos los puntos de la secuencia.** Y simplemente, tras abrir el taping en el punto Kárate con la frase: "*Aunque tengo tal problema me acepto profunda y completamente*", vas a hacer taping en cada uno de estos puntos rojos mientras mencionas una palabra o varias que te mantienen conectado/a al problema que acabas de incluir en la frase inicial.

Por ejemplo:

En el punto Kárate:

*Aunque entro en pánico al hablar en público me acepto profunda y completamente*

en cada punto de la secuencia diré:

*pánico a hablar en público*

Esto no es cerrado ni la única forma de hacerlo pero es una forma sencilla para principiantes.

## Las 9 gamas

El Procedimiento de las 9 gamas (o rangos) es un proceso que toma 10 segundos aprox., en donde se ejecutan 9 acciones "estimuladoras de diferentes partes del cerebro" al tiempo que se estimula continuamente uno de los puntos energéticos: **el punto 9 gamas.**

Se ha descubierto, después de años de experiencia, que esta rutina puede agregar eficiencia a EFT, y acelera el progreso, especialmente cuando se intercala como un sándwich entre 2 rondas de La Secuencia.

**Los 9 movimientos o rangos son:**

1. Cerrar los ojos.
2. Abrir los ojos.
3. Mirar rápidamente hacia abajo, a la derecha, con la cara al frente.
4. Mirar rápidamente hacia abajo, a la izquierda, con la cara al frente.
5. Girar los ojos en círculo amplio en el sentido del reloj sin mover la cabeza
6. Repetir en sentido contrario (giro antihorario).
7. Tararear 3 segundos una canción (X ejemplo cumpleaños feliz)
8. Contar rápidamente de 1 a 5.
9. Tararear de nuevo 3 segundos la misma melodía.



Puntos de la  
secuencia de  
EFT

P. Kárate y  
P. 9 gamas



**Punto Kárate**



## Has mejorado tras una ronda pero... sigue el problema

Cuando se obtiene solamente alivio parcial, necesitarás hacer una o mas rondas adicionales. Estas rondas subsecuentes necesitan ser ajustadas un poco para obtener mejores resultados. Ya has hecho un poco de progreso, pero te encuentras detenido a la mitad del camino rumbo al alivio completo. Como la mente subconsciente tiende a ser muy literal, las rondas siguientes necesitan dirigirse al hecho de que estás trabajando sobre el problema remanente (lo que todavía queda pendiente por aliviar/sanar/ limpiar). Y la nueva frase para continuar el tapping sería:

Aunque **todavía** tengo **restos** de \_\_\_\_ (el problema)\_\_\_\_, me acepto profunda y completamente.

Fijate en las palabras enfatizadas (**todavía y restos**) y cómo cambian la idea central de la afirmación hacia el resto del problema. Debe ser fácil hacer este ajuste y, después de un poco de experiencia, lo podrás hacer con toda naturalidad.

Por ejemplo: *"Aunque todavía tengo algo de esta rigidez en el cuello, me acepto profunda y completamente"*

## La escala de 0 a 10 ¡ahora!

Antes de comenzar el tapin has de hacer una valoración de la intensidad del malestar a tratar. La idea es ver si esta valoración cambia al hacer EFT. Si baja, sube o se queda igual. Es una retroalimentación muy valiosa que te habla de si estás enfocado/a correctamente o no para avanzar en la liberación.

Valora al inicio, antes de comenzar, de 0 a 10 la intensidad de tu problema.

Siempre debes medir la intensidad como la sientes AHORA, al recordarlo o traerlo a tu mente y no cómo piensas que fue en la situación verdadera. Recuerda, La Receta Básica equilibra los trastornos en tu sistema energético que existen AHORA. En la mayoría de los casos, los trastornos energéticos causados mientras piensas en una araña por ejemplo (fobia a las arañas) son los mismos a aquellos cuando estás en la presencia de una verdadera araña. Es por eso que el equilibrio energético tras la liberación perdurará en las circunstancias reales. Sin embargo traumas como un accidente de tráfico fueron más intensos en el momento que ocurrieron que el shock que queda en post-trauma. Por eso hay que valorar la emoción y la intensidad AHORA.



Si observas que ha bajado continua más rondas diciendo: Aunque todavía restos ...

Otras veces la intensidad desaparecerá tan rápido que sentirás que antes no era tan importante. Aunque si que lo era ahora se siente así.

En otras ocasiones observarás que apenas baja esa intensidad que valoraste al inicio o que incluso ni se mueve. En estos casos es muy probable que, o la frase no está dando en el clavo o ha surgido un reverso psicológico. Pregúntate por qué no baja y haz EFT con tu respuesta. Ejemplo:

*No baja la intensidad porque me dijo un neurólogo muy famoso que no se me quitaría el dolor mientras no me opere”.*

*“Aunque un neurólogo famoso me dijo que no se me quitaría el dolor me acepto profunda y comple.....”*



## Los aspectos

La noción de los aspectos es muy importante en EFT. Si comienzas trabajando un enfado por algo o alguien es posible que tras una o dos rondas de EFT ya no sientas rabia (enfado) pero ahora sientes una enorme vergüenza, o tristeza u otra emoción. La intensidad es la misma o incluso superior pero la emoción ha cambiado de aspecto: es otra.

Lo mismo puede ocurrir con un recuerdo.

Simplemente haz rondas con cada aspecto nuevo, sea nueva emoción o nuevo recuerdo hasta que todos queden a 0. Es entonces cuando notarás la completa liberación y es muy posible que te surja un pensamiento positivo relacionado con el asunto con el que arrancaste. Tu mirada y vivencia emocional, tras el taping ha cambiado. Es más armónica.

## El valor de la Persistencia

Sólo en caso de que resulte que tengas un problema en el que no veas resultados tras hacer varias rondas de EFT, incluso durante varios días y no puedes identificar ciertos aspectos específicos del mismo, entonces sugiero que hagas 3 rondas de La Receta Básica para "este sentimiento" o "este problema" 3 veces al día (eso es alrededor de 10 minutos por día) durante 30 días. Es altamente probable que no llegues al día 30 con ese problema. Se ha resuelto gracias a persistir en reequilibrar tus sistema energético mientras te enfocas en el malestar o problema.

**3 rondas**  
**3 veces día**  
**30 días**

## Errores más comunes haciendo EFT

Tal vez el mayor error que cometen los recién llegados es que tratan de usar EFT en cuestiones que son **demasiados globales** que forman un compendio complejo. Al no ver mejoría pueden abandonarlo demasiado pronto. Te sugiero desmenuzar cada problema en eventos específicos y te darás cuenta de los resultados en cada uno, inmediatamente. Hacer esto también tiene que ver con enfocarse en la verdadera causa: **dar en el clavo**.

Dicho con otras palabras, a veces juntamos un número de problemas específicos bajo una categoría más amplia. Por ejemplo, a la mayoría de las personas le gustaría tener una mayor "auto-estima", pero no se dan cuenta que el término es una etiqueta general que sirve para numerosos problemas específicos, como por ejemplo, memorias de abuso, rechazos, fracasos, y/o miedos e inseguridades de varias clases.

Alguien que ha sido sujeto de rechazo severo cuando niño probablemente se sentirá inadecuado en muchas áreas de su vida. Esto contribuye a tener una muy baja auto-imagen y auto-estima. No avanzarás haciendo tapping en la frase global: *Aunque tengo muy baja mi autoestima.....* Busca situaciones que te hicieron sentir así y tapéalas una a una:

- *Aquel día que mi profe me ridiculizó delante de la clase...*
- *aquella vez que mi padre no respetó mi decisión y me sentí traicionada...*

## El bosque emocional

Hay una metáfora para poner la auto-imagen y otras etiquetas emocionales generales en una perspectiva correcta de EFT. El problema general es un bosque enfermo en el cual cada una de las cuestiones específicas subyacentes es un árbol negativo. El bosque, al principio, está tan densamente poblado con árboles que puede parecer imposible encontrar tu camino de salida. Incluso, para algunos/as, puede parecer como jungla.

No pretendas que con un glope de hacha se corten varios árboles al mismo tiempo. Has de acercarte a cada uno y trabajar sobre él de forma individual.

Un concepto de gran ayuda aquí es subdividir los problemas en los momentos concretos que forman parte de ese gran problema. En otras palabras, descubrir si hay otras situaciones que están integradas y usar EFT en cada uno de estos eventos específicos. Por ejemplo, si tienes gran enfado o enojo porque tu padre te maltrataba, aplicas EFT a los momentos específicos:

*"Aunque papá me golpeó en la cocina cuando yo tenía 8 años porque dejé caer la jarra de agua..."*

Esto es mucho más efectivo al usar EFT que trabajar en una cuestión más global como *"Mi padre me golpeaba."*

Cuando neutralizamos un evento negativo específico en nuestras vidas con EFT estamos, efectivamente, tumbando un árbol negativo. Sigue tumbando estos árboles y, después de un rato, el bosque se habrá aclarado tanto que podrás salir de él muy fácilmente.

Cada árbol tumbado representa otro grado de libertad emocional y, si eres persistente, poco a poco descubrirás que tus respuestas negativas ya no están o están minimizadas. Te encontrarás tranquilo/a y calmado/a, surgirán nuevas oportunidades; serás guiada/o, en lugar de por tus miedos, rabias, angustias y limitaciones, por un nuevo sentido de aventura y ganas de aprender y avanzar.

## El efecto generalizador

Alguien que tiene 100 recuerdos traumáticos de haber sido abusado por poner un ejemplo, usualmente encuentra que después de neutralizar solamente de 10 a 15 de ellos, todos los demás se desvanecen por su similitud.

## Cuando EFT parece NO funcionar

Existen impedimentos, los cuales pueden obstaculizar los resultados de EFT. Para ampliar el nivel de resultados con EFT te será útil conocer más la técnica lo cual se alcanza con la experiencia que da su uso y con formación que se imparte en fines de semana, online, testimonios, vídeos etc. Algunos reversos psicológicos y algunas cuestiones raíz pueden necesitar personas experimentadas o profesionales para ser encontrados y liberados.

## APLICACIONES DE EFT ¿vale para...?

"Pruébalo en todo" es una máxima en EFT.

Literalmente en TODAS las situaciones que consideres estaría mejor que fueran de otra manera, que te gustaría mejorar, EFT te ayudará, tanto en alivio de problemas como en desarrollo personal y superación para generar nuevas situaciones y oportunidades (abundancia y éxito).

**EFT es útil en general para eliminar cualquier tipo de malestar emocional o creencia limitadora.** Pero dada la repercusión que las emociones tienen sobre nuestro cuerpo y nuestra vida, y que además estamos equilibrando el sistema energético corporal a través del "tapping", EFT es normalmente muy efectivo en todo tipo de alteraciones de la salud.





## El Procedimiento de Paz Personal

LA MAYORÍA DE NUESTROS PROBLEMAS EMOCIONALES Y FÍSICOS  
TIENEN RAÍZ EN VIVENCIAS DEL PASADO

En esencia, el Procedimiento de Paz Personal consiste en hacer una lista de cada evento desagradable, ESPECÍFICO, de tu vida, de tu pasado. Tomados uno a uno y sistemáticamente eliminando su huella con EFT es la forma más potente de descubrir quién eres de verdad, quien está bajo la basura emocional acumulada tras tu caminar.

Incorporando este método a nuestra rutina de limpieza (en este caso emocional y mental), talaremos cada uno de los árboles negativos de nuestro bosque emocional y así eliminaremos las causas principales de nuestros sufrimientos emocionales y físicos.

Esto, por supuesto, propulsa a cada individuo hacia su paz personal, lo que a su vez contribuye poderosamente a la paz mundial. (Cuando estás mal afectas a todos los que te rodean).

He aquí algunos usos...

**1.** Como "**deberes**" entre sesiones con tu terapeuta.

Esto acelerará enormemente el proceso curativo.

**2. Como procedimiento cotidiano para limpiar y no acumular basura emocional.** Esto mejorará tu autoestima al tiempo que verás cómo tus circunstancias mejorarán. Todo lo creamos y atraemos. Cuanto más sano/a mental y emocionalmente mejores circunstancias y personas atraerás a tu vida.

**3.** Como medio para **eliminar un causante raíz de una enfermedad grave.** En alguna parte de los eventos específicos de tu vida, pasada y actual, se encuentran esas rabias, miedos y traumas que se manifiestan desde la enfermedad. Al tratarlos todos cubrirás los responsables de la enfermedad.

**4.** Para ser un ejemplo para otros. Gary decía:

*"Por qué no ser un ejemplo de energía y salud vibrante".*

Si te das cuenta, esta idea ignora por completo las causas químicas, tales como aquellas planteadas por el modelo de la medicina. Eso es porque repetidamente he visto una mejoría en pacientes cuando los medicamentos y otras soluciones químicas han fracasado. En mi experiencia, nuestros eventos específicos no-resueltos están más cerca de la causa fundamental de la enfermedad que cualquier otra cosa. Por lo tanto, merecen nuestra atención especial.



Es muy probable que logres resultados, incluso algunos inmediatos y profundos. Sin embargo, encontrarás ocasiones en las que tendrás dudas, no te funcionará y te preguntarás: ¿Por qué no me funciona en este caso?

Obtendrás mejores resultados según adquieras experiencia y mayor capacitación. Existe un arte en el trabajo con EFT que va a alimentarse mucho de la intuición para tirar por un camino u otro y así encontrar las cuestiones raíz. Quienes deseen ampliar o profundizar encontrarán en mi web los próximos cursos presenciales y on-line, talleres y prácticas, vídeos y lecturas.

Según vayas incorporando EFT notarás cómo tus relaciones mejoran. Verás la cantidad de cuestiones que antes te provocaban conflicto o malestar y ahora ya no son un problema.

Observa cualquier mejora en tu presión arterial, pulso y capacidad para respirar.

Es importante que te fijas conscientemente en estas cosas porque, a menos que lo hagas, la sanación de calidad que has tenido parecerá tan sutil que tal vez no te des cuenta de ella. Hasta la podrías descartar, diciendo, —¡Bueno, de todos modos nunca fue un problema importante!. **Esto sucede repetidamente con EFT, una vez liberado el problema parece que no era tan importante.**

## Manejar la intensidad excesiva

A pesar de la naturaleza suave de EFT, algunas personas traen consigo asuntos muy intensos, y según van conectando con ellos pueden manifestar una intensidad extrema. Es muy efectivo simplemente hacer la secuencia de tapping repetidamente (Tapping continuo, sin 9 gamas y sin frase inicial) hasta que llegue la calma. Esto puede tomar varios minutos.

Te aconsejo no dejarlo hasta la liberación. De no hacerlo darás continuidad al día habiendo dejado "una herida abierta". Hacer más tapping continuo acaba por calmar y dejar esta herida cerrada y protegida hasta su total cicatrización.

Esto no quiere decir que la química, una nutrición adecuada, y demás ámbitos que influyen en nuestro cuerpo no tengan su valor e importancia. A menudo son vitales y salvan vidas. Lo que comparto aquí NO sustituye la información médica ni la buena formación en EFT, ni TAMPOCO sustituye a la ayuda de buena calidad de un practicante experimentado de EFT. Más bien, es una herramienta que, aplicada correctamente, es capaz de dar alivio de gran alcance. Una buena formación o ayuda de buena calidad en EFT aumentará su efectividad.

No obstante, su sencillez y efectividad le otorga importancia como método para quien quiera que esté padeciendo cualquier enfermedad que no logra resolver por otras vías. Incluso para los problemas más difíciles (cáncer, esclerosis múltiple, etc).

Ésta es una declaración audaz, pero la respaldan 25 años donde se lleva practicando EFT en miles y miles de personas de todo el mundo y se han visto resultados impresionantes sobre una variedad muy amplia de enfermedades. En los casos en que no se soluciona por completo la mejoría es importante y se vive la enfermedad de una forma más serena y en aceptación y comprensión del proceso que nos llevó a ese punto.

Por diversas razones que exceden para ser incluidas en esta intro a EFT hay un porcentaje pequeño de personas que no responden a EFT al principio. En estos casos se recomienda un profesional de EFT y probar también con otras técnicas.

### NOTA FINAL:

Aunque te animo a que lo pruebes con todo, ello NO es una licencia para acciones irresponsables ni manipulaciones. Insto a usar el sentido común y NO aplicarlo a personas con problemas serios, a menos que tengamos la experiencia apropiada para hacerlo.

Asímismo, no tomo responsabilidad por lo que ustedes hagan con esta técnica. Puedo resolverles dudas o aconsejarles sobre qué cosas particulares pueden trabajar solos/as o qué otras requerirán de ayuda especializada. Por lo tanto les recuerdo:

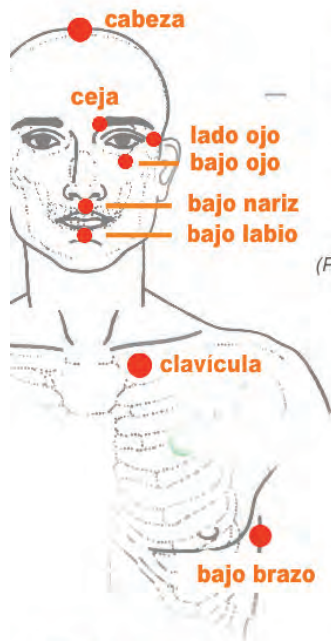
**NO ABANDONEN NI PIDAN ABANDONAR  
NINGUNA MEDICACIÓN  
SIN CONSULTAR CON EL FACULTATIVO.**

Si estás tomando alguna medicación, puedes sentir la necesidad de discontinuarla. Pide cita con tu médico, coméntale tu mejoría y deja que sea él o ella quien decida si es conveniente o no y de qué manera hacerlo.

Tienes en tus manos una herramienta poderosa 24 horas al día 365 días al año. Es mi deseo que te aporte todos los beneficios y mejoras. Te los mereces. Y esta magnífica técnica está en tus manos, nunca mejor dicho.

*Porque el mundo es mucho más bonito si tu estás feliz*

Con todo mi cariño,  
Ana Espiga



Frase preparatoria (reverso psicológico)

secuencia  
+  
9 gamas  
+  
secuencia

repetir  
todavía  
restos



# LA EFT RECETA BÁSICA

4 pasos

## 1 Preparación

(Para conectar con el problema y resolver posibles reversos psicológicos)

Define tu frase problema. Se específico/a

Valora de 0 a 10 su grado de intensidad

Haz tapping en el punto Kárate mientras dices:

*“Aunque tengo este (problema, emoción negativa...) me acepto profunda y completamente”.*

## 2 Secuencia

Da suaves golpecitos (hacer tapping) con uno o dos dedos sobre estos puntos, empezando en la ceja, bajando hasta bajo el brazo y cerrando en la cabeza

## 3 Las 9 gamas

- Da golpecitos en el punto 9 gamas mientras cierras ojos, abres ojos, miras abajo dcha, miras abajo izda, giras ojos en amplio círculo, lo mismo en sentido contrario, tararea algo 3 segundos, cuenta hasta 5, tararea de nuevo.

## 4 Repite la secuencia (El paso 2)

Una vez hecho esto, valora de nuevo de 0 a 10 el grado de malestar. Si el malestar baja pero continúa, repite cambiando la frase por: *“Aunque todavía quedan restos de .....(problema).... me acepto.....* y la frase recordatoria será: *“todavía restos de .....*

Si no desciende tu problema o malestar ajusta la frase o busca otra (con la que has hecho no has dado en el clavo).

[www.tecnicasdesanacion.com](http://www.tecnicasdesanacion.com)

Faustino Álvarez, 37 estudios izda y dcha - 41002 Sevilla España

Tlfnos: 0034 - 954 37 00 91 - 00 34 635 48 43 74 correo: [info@tecnicasdesanacion.com](mailto:info@tecnicasdesanacion.com)