

EFT sencillo para alivio rápido del estrés

(Una adaptación del original, Técnicas de Liberación Emocional desarrollado por Gary Craig: www.emofree.com)



Recursos para Resiliencia

Propósito: Aliviar estrés, ansiedad y molestias; desarmar la ‘carga emocional’ de recuerdos dolorosos y experiencias traumáticas; equilibrar y restaurar el flujo de energía en el cuerpo; reconectar mente, cuerpo y emociones.

Cuándo usarla:

- Al sentirse estresado, ansioso o molesto
- Al sentirse agitado, exhausto o desconectado
- Al sentirse lastimado, asustado o traumatizado
- Cuando necesita calmarse y reconectar
- Cuando necesita realinear mente, cuerpo y emociones

Experiencias comunes:

- Reducción o liberación de estrés emocional
- Sentirse tranquilo, balanceado más relajado
- Mayor capacidad de enfocarse y mantenerse presente

Pasos:

1. Piense en una memoria o experiencia estresante o inquietante.
2. Sintoniza la emoción y califíquelos 0 a 10, donde 0 = ninguna intensidad y 10 = arrolladora.
3. Golpetee juntos los puntos de karate (costados de las manos), mientras repite esta frase 3 veces:
“Aunque tengo este _____ (nombre la molestia), me amo y me acepto profunda y completamente.”
4. Golpetee suavemente (haga Tapping) en la serie de puntos, 7 a 10 golpes por punto, sin importar el lado (o mejor aún, en ambos lados), mientras mantiene en mente la molestia.
5. Verifique: ¿Ahora, qué nota? Si todavía tiene alguna intensidad emocional remanente, vuelva al paso 3 y
6. Repita la frase y golpetee la secuencia según sea necesario, hasta bajar la intensidad emocional a 0.

Nota: ¡Es probable que no todo su malestar se disipe en una sola ronda de Tapping! Pero después de cada ronda usted debe sentir un alivio o aligeramiento del malestar; además de sentirse más relajado, balanceado, e integrado.

Video de demostración:

<https://youtu.be/3XtU8aSEQZY>

Puntos de Tapping:

Costados de las manos/ puntos de karate

Coronilla

Cejas (extremo interior)

Lado de ojos (en la orilla del hueso)

Bajo los ojos (en la orilla del hueso, bajo la pupila)

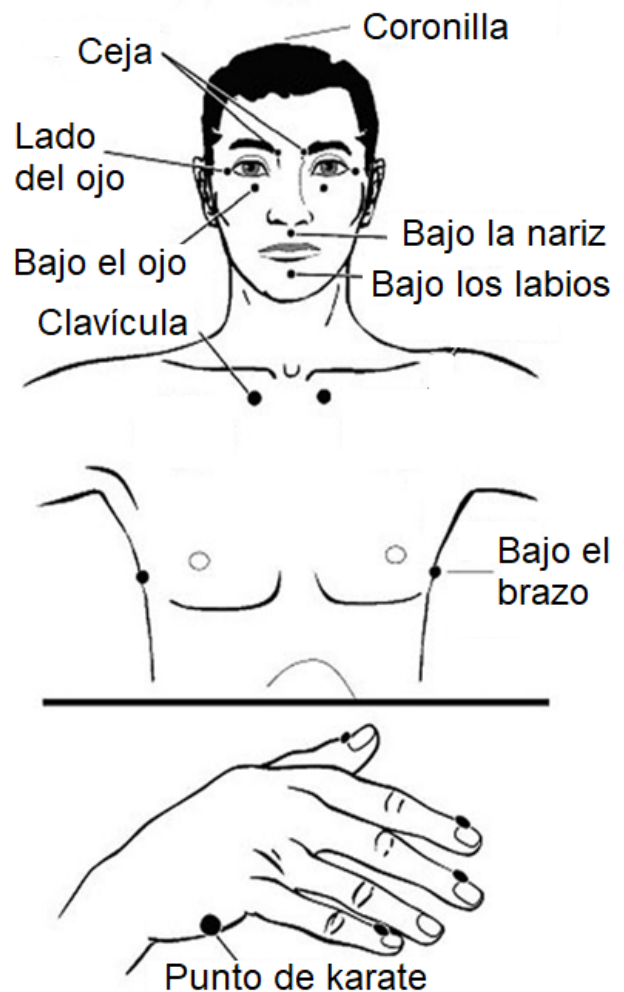
Bajo la nariz

Bajo los labios

Clavícula (en una pequeña depresión justo debajo de la punta de la clavícula, a 5 cm de cada lado de la línea del centro)

Bajo los brazos (10 cm debajo de la axila)

Costado de costillas (palmotear el costado de las costillas inferiores)



La información en este documento es de naturaleza educativa y se suministra sólo como información para reducir el estrés. No es su intención crear, y no constituye una relación profesional entre los miembros del equipo de Recursos para Resiliencia o la Asociación Integral de Psicología Energética (ACEP) y el lector. Uno no debe depender de esto como un tipo de asesoría médica, psicológica, coaching o profesional de cualquier naturaleza.

Recursos para Resiliencia

Association for Comprehensive Energy Psychology – Asociación Integral de Psicología Energética
Energypsych.org/resilience