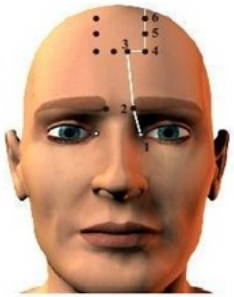
PUNTOS PRINCIPALES DEL CURSO DE FORMACIÓN DE EFT TAPPING - NIVEL 1 -

Sophie Da Costa



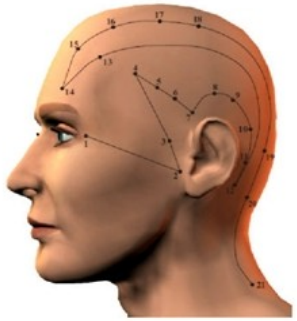
Meridiano de la Vejiga

Libera: El miedo y la inhibición

Permite: La valentía

Libera: El miedo, la preocupación y el nerviosismo

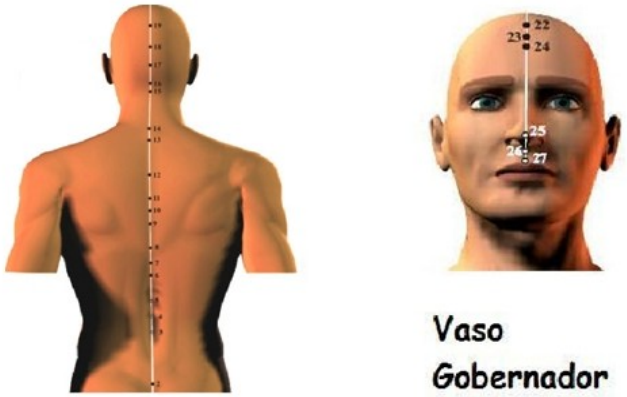
Permite: La tranquilidad y la sensación de seguridad



Meridiano de la Vesícula

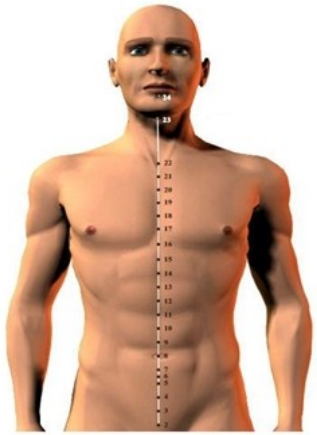
Libera: La cólera, la rabia y la ira

Permite: La compasión y la comprensión



Libera: La introversión y la timidez

Permite: La habilidad de comunicarse y establecer relaciones humanas



Vaso Concepción o Vaso Central

Libera: Traumas natales y prenatales. También, el letargo y la fatiga.

Permite: Que la energía vital (chi) circule.

Meridiano del Riñon

Libera: El miedo, la indecisión y el estancamiento

Permite: Seguridad e ímpetu para realizar las tareas

Meridiano del Bazo y Páncreas

Libera: La culpa, obsesión y baja autoestima

Permite: La confianza, la compasión y la claridad mental

Meridiano del Intestino Delgado

Libera: Las dudas personales

Mejora: La autoconfianza

TAPPING PARA LAS EMOCIONES NEGATIVAS

1- Identificar la **emoción** a tratar, sus diferentes **aspectos**, los **objetivos** y cualquier posible **sensación física** asociada (tensión en el estómago, presión en el pecho, nudo en la garganta...).

2- Valorar la intensidad del 0 al 10

3- Frase de preparación:
'*Aunque (cómo te sientes) yo me acepto completa y profundamente' o 'me acepto tal y como soy'* o '*me acepto y me quiero'...*

Por ejemplo: '*Aunque tengo ansiedad yo me acepto completa y profundamente*'.
Esta frase se dice 3 veces mientras se hace tapping en el punto kárate.

4- Tapping en cada punto, yendo progresivamente desde el estado en el que estás al estado en el que quieres estar. Una ronda significa hacerse tapping en todos los puntos con esa frase. Por ejemplo:

1ª Ronda: '*Tengo ansiedad*' o '*estoy ansios@/nervios@'*
2ª Ronda: '*Todavía tengo ansiedad'* o *'Lo que queda de esta ansiedad'*
3ª Ronda: '*Elijo liberar esta ansiedad (de mi cuerpo/de mi mente)*'
4ª Ronda: '*Cada vez más relajad@'/cada vez más tranquil@*'
5ª Ronda: '*Elijo soltar cualquier resto de ansiedad de mi cuerpo/mi mente...'*
6ª Ronda: '*Me lleno de paz interior'*
7ª Ronda: '*Elijo estar profundamente relajad@*'...

Es conveniente que estas últimas frases estén en positivo y en presente.

Si hay alguna molestia física, haz unas rondas para liberarla, usando el mismo esquema.

Para otras emociones, sólo hay que reemplazar la palabra “Ansiedad” por la emoción que queremos liberar.

El número de Rondas dependerá de como te vayas sintiendo.

5- Valorar de nuevo la intensidad. El objetivo es llegar a 0 ó al número más bajo posible.

Se pueden añadir respiraciones profundas al principio y/o al final.

Es conveniente hacer estos ejercicios al menos una o dos veces al día y puntualmente cuando te encuentres mal. Siempre es importante estar hidratad@.

Si estás en público, puedes masajear discretamente el punto kárate o el punto de la clavícula durante un tiempo largo a la vez que te imaginas los otros puntos y piensas las frases (como un kit de emergencia).

LISTA DE POSIBLES EMOCIONES

EMOCIONES NEGATIVAS (SITUACIÓN ACTUAL)	EMOCIONES POSITIVAS (OBJETIVOS)
Ansiedad	Paz
Estrés	Calma
Nerviosismo	Tranquilidad
Tensión	Relajación
Inquietud	Serenidad
Preocupación	Confianza
Angustia	Valentía
Miedo	Seguridad
Fobia	Fortaleza
Temor	Convicción
Inseguridad	Comprensión
Vergüenza	Aceptación
Envidia	Comprensión
Celos	Compasión
Rabia	Amor
Irritación	Alegría
Ira	Felicidad
Enojo	Bienestar
Odio	Motivación
Deseos de venganza	Plenitud
Tristeza	Abundancia
Negatividad	Positividad
Pena	Entusiasmo
Desánimo	Inspiración
Sensación de vacío	Pasión
Falta de motivación	Liberación
Depresión	Hacer las paces
Rencor	Conexión
Resentimiento	Claridad
Sentimiento de injusticia	Flexibilidad
Sentimiento de abandono	Fluidez
Culpa	Constancia
Apego excesivo	Perseverancia
Dependencia	Disciplina
Adicción	Enfoque
Confusión	Tenacidad
Bloqueo	Estabilidad
Impotencia	Armonía
Incomprensión	Equilibrio

Nota: Estas emociones no están ordenadas por orden de importancia.

Las emociones positivas no son necesariamente el objetivo de la emoción negativa que tienen al lado.

Son simplemente dos listas de posibles emociones, que te pueden ayudar a identificar tanto lo que sientes (emoción negativa) como lo que quieres sentir (emoción positiva u objetivo).

Obviamente, tú puedes añadir tus propias emociones a la lista, si es que no están aquí.

Recuerda que nadie te puede decir lo que tienes que sentir. **Tú eliges lo que quieres sentir** en cada situación en particular y te haces tapping hasta conseguirlo :)

TAPPING PARA TEMAS FISICOS

Importante: Cuanto más especifiques el lugar y tipo de la molestia, mejor. Por ejemplo: *Siento como si tuviera un clavo en la cabeza, tengo pesadez de estómago, tengo un nudo en la parte de atrás del hombro derecho, siento un dolor que me va desde la cadera hasta el pie...*

Primer paso: Valorar la molestia del 0 al 10

Si haces tapping a otra persona, pídele que te avise si la molestia pasa de un lugar a otro del cuerpo. En este caso hay que "**perseguir el dolo**r".

Frase de preparación: '*Aunque me duele/tengo dolor/ presión/ tirantez/ molestia/ acidez/entumecimiento..., yo me acepto completa y profundamente/me acepto tal y como soy/acepto este dolor...*' 3 veces mientras se hace tapping en el punto kárate.

1ª Ronda: *Me duele.../ Tengo dolor en.../ Siento dolor en.../ Esta presión.../ Esta sensación de..*
2ª Ronda: *Todavía me duele (un poco)...../Lo que me queda del dolor/de la tensión...*
3ª Ronda: *Elijo liberar esta tensión/ dolor...*
4ª Ronda: Dependiendo de la molestia, aquí puedes utilizar frases creativas e imágenes. Por ejemplo, si sientes una presión en la cabeza, dices '*Elijo liberar esta presión, relajar la cabeza, crear un espacio vacío dentro de mi cabeza...*'. Si tienes acidez de estómago '*Elijo alcalinizar/ neutralizar esta acidez*'. Si sientes una tirantez '*Elijo relajar/soltar esta tirantez, los músculos y los tendones se están ablandando como si fueran chicle...*' (usa tu imaginación). Si sientes un nudo '*Este nudo se está soltando cada vez más...'*
5ª Ronda: *Elijo liberar cualquier emoción negativa que pueda estar acumulada en...* (si sabes qué emoción puede ser, especifícala: ansiedad, miedo, culpa, tristeza...). Para identificar estas emociones es bueno preguntar desde cuando se tiene ese problema y si hay alguna circunstancia que lo empeore.
6ª Ronda: Libero la rabia/impotencia/frustración... que me produce este problema físico/estos dolores
7ª Ronda: *Activo los mecanismos auto-curativos y regeneradores de mi cuerpo*
8ª Ronda: *Lleno mi (parte afectada) de paz interior/ de amor/ de seguridad/ de cariño/ de luz...*
9ª Ronda: *Mi (parte afectada) está cada vez más relajada, tranquila, suelta, sana...*
10ª Ronda: *Programo/mando una orden a/ mi mente subconsciente para que la sanación siga su curso en los próximos días, semanas, meses, de forma indefinida...*
11ª Ronda: *Me veo libre de este dolor, ágil, fuerte, resistente, en forma, san@...*

No hace falta hacer todas estas rondas en todos los casos. Dependerá de como te vayas sintiendo.

Con el tema de dolores físicos, hay que tener en cuenta que a veces el efecto no se nota inmediatamente sino después de un rato.

También funciona muy bien para procesos gripales y otras enfermedades víricas. En este caso hay que hacer énfasis en **activar el sistema inmunitario**.

Muy a menudo tenemos **creencias limitantes** acerca de nuestros problemas físicos. Es conveniente tratarlas. Por ejemplo: '*Elijo liberar la creencia de que la gripe dura 7 días y elijo recuperarme hoy*', '*Elijo no aceptar la creencia de que esta enfermedad es incurable*' (¿sabes cuantísima gente se ha curado de enfermedades supuestamente incurables????), '*Elijo dejar atrás la creencia de que heredé esta enfermedad y me pasará lo mismo que a mi padre*', '*Confío plenamente en las capacidades curativas de mi cuerpo'....*

En ocasiones hay **beneficios secundarios** detrás de un problema físico. Por ejemplo, una persona impedir su sanación o incluso empeorar su salud, de una manera inconsciente, porque quiere obtener atención y afecto, eludir responsabilidades o hacerse la víctima para conseguir algún otro beneficio.
Esto puede trabajarse con el tapping como frases como "*Aunque utilizo mi enfermedad para obtener atención, elijo dar preferencia a mi sanación*".

Si quieres también puedes poner tu intención en tus células. Por ejemplo: "*libero esta tensión de mis células, las libero de esta rabia, permito que hagan su trabajo, las lleno de luz...*"

Resumen:
1- Tapping para los síntomas físicos (si la molestia se va, ya no hay que hacer más, si no se va, seguimos).
2- Tapping para la liberación de cualquier emoción negativa (causante o resultante).
3- Tapping para la activación de los mecanismos curativos del cuerpo.
4- Tapping para las posibles creencias limitantes
5 – Tapping para los posibles beneficios secundarios
6- Programación del subconsciente para que la sanación siga su curso una vez terminada la terapia.
7- Visualizaciones de un cuerpo sano, con o sin tapping.

TAPPING PARA LA ANSIEDAD POR LA COMIDA

Este es un ejemplo para apego al chocolate, pero puede usarse para cualquier alimento/s cambiando la palabra 'chocolate' por el alimento del que nos queramos desapegar.

Frase de preparación:
'*Aunque tengo (muchas) ganas de comer chocolate, me acepto tal y como soy*'. Esta frase se dice o piensa 3 veces mientras se hace tapping en el punto kárate. Otras variantes:
'*Aunque tengo apego al chocolate, acepto esta emoción'*
'Aunque soy adict@ al chocolate, me acepto completa y profundamente
'Aunque me parece que necesito comer chocolate, me acepto y me quiero tal y como soy'....

Tapping en cada punto, yendo progresivamente desde el estado de 'necesidad' al estado de libertad.

1ª Ronda: *Tengo ganas de comer chocolate/ No me puedo resistir las ganas de comer chocolate / Tengo esta adicción al chocolate...*
2ª Ronda : *Todavía tengo ganas de comer chocolate* (o cualquiera de las otras frases con 'todavía')
3ª Ronda: *Elijo liberarme de estas ganas/adicción/apego...*
4ª Ronda: *Si hay alguna emoción detrás de este apego, la estoy liberando ahora (si sabes cual puede ser, especifícala)*
5ª Ronda: *Elijo comer sólo alimentos saludables*
6ª Ronda: *Elijo ser libre del chocolate*
7ª Ronda: *Libero cualquier resto de apego que pueda quedar en mi cuerpo*
8ª Ronda: *Soy libre de elegir lo que quiero hacer con mi cuerpo*
9ª Ronda: *Elijo sentirme saciad@*
10ª Ronda: *Elijo llenar ese vacío, que siento en mi, de una manera saludable*
11ª Ronda: *Estoy conectad@ con mi ser y elijo lo mejor para mi*

El número de rondas dependerá de como te vayas sintiendo.
Estas frases podrán ser sustituidas por otras que consideres más convenientes. Elige las que mejor te resuenen y te den una mayor sensación de libertad.
Si tu apego es muy grande, haz tapping con estas frases varias veces al día todos los días, hasta que te sientas libre.
Si tu apego es pequeño, hazlo puntualmente, cuando tengas ganas.
Si aún así te resulta difícil desapegarte, habrá que buscar algún vacío emocional que tu subconsciente esté intentando llenar mediante ese/esos alimentos y hacerse tapping para esa emoción.
Como en todo, la solución está en la constancia.

¡Persevera y serás libre de tu adicción por la comida!

TAPPING PARA LA AUTOESTIMA

Frase de preparación: '*Aunque no me quiero lo suficiente, me estoy trabajando la aceptación/el autoamor/el autorespeto*' 3 veces en el punto kárate.
Otras variaciones:
–'*Aunque me siento inferior a otras personas, elijo aceptarme tal y como soy*'
–'*Aunque no me valoro todo lo que debiera, yo me acepto cada vez más*'
–'*Aunque siempre me estoy comparando a los demás, elijo quererme cada día más*'...

Tapping en cada punto:

1ª Ronda: *No me quiero lo suficiente/me siento inferior a otras personas/no me valoro todo lo que debiera/me importa mucho lo que piensan los demás de mi/la imagen que doy...*
2ª Ronda: *Todavía no me quiero lo suficiente/todavía no me valoro...*
3ª Ronda: *Elijo liberar esta falta de amor/de valoración/libero esta necesidad de compararme (a los demás)/elijo liberar este sentimiento de inferioridad/elijo pasar de lo que piensen otras personas...*
4ª Ronda: *Si he recibido mensajes negativos o recriminatorios (por ejemplo: siempre haces todo mal, todo es culpa tuya, no te va a querer nadie...) que hayan podido influir en mi autoestima, los estoy liberando ahora*
5ª Ronda: *Elijo empezar a quererme/valorarme (cada día) más*
6ª Ronda: *Elijo centrar mi atención en mis cualidades positivas/en las cosas que hago bien* (aquí puedes especificar)
7ª Ronda: *Sé que he conseguido grandes cosas en la vida*(especifica cualquier logro en cuanto a personalidad, estudios, trabajo, familia, deportes... lo que sea)/*me creo merecedor(a) del exito*
8ª Ronda: *Elijo creer en mi/sé que soy capaz de conseguir todo aquello que me proponga*
9ª Ronda: *Incremento mi poder personal/mi autoestima/me lleno de amor por mi mism@, lo siento en mi sangre, en mis células, en todo mi cuerpo...*
10ª Ronda: *Me veo cada vez más grande/más capaz/más segur@ de mi mism@/más bell@/más valiente* (como quieras sentirte)
11ª Ronda: *Sé que NADA justifica el maltrato/el insulto/el grito.../ Elijo el autoamor/elijo el autorespeto/ elijo estar solamente con personas que me traten bien/ si me siento maltratad@ lo comunico con asertividad y firmeza/ exijo el respeto y el buen trato de todo el mundo/ me merezco ser respetad@ por cualquier persona en cualquier circunstancia*
12ª Ronda: *Camino con la cabeza bien alta/me siento al mismo nivel que otras personas, ya sean personas con estudios, dinero, alta posición económica o social, físico de moda...*

No hace falta que hagas todas esas rondas. Utiliza las que se mejor se acoplen a tu caso. También puedes modificarlas o crear tus propias frases. Recuerda que cuanto más especifiques, mejor.

Otras recomendaciones:

•Piensa que todas las personas tienen sus problemas e inseguridades (mucho más de lo que te imaginas). Incluso aquellas que parecen muy seguras de si mismas. En realidad, compararte a otras personas, ya sea viéndote inferior o superior a ellas, es un síntoma de inseguridad. Cuando llegas a quererte realmente, no necesitas compararte a nadie. Cada uno es como es. Cada alma está en un punto distinto de evolución. Contesta esta pregunta de la manera más honesta posible: ¿Cuantas veces al día te comparas con otras personas, ya sea acerca de su físico, dinero, habilidades...? ¿Cómo te hacen sentir estas comparaciones? Cuando dejas de hacerlo es como si te quitaras un peso de encima... Puedes intentar no compararte ni criticar a nadie durante un día entero. ¡Es un hábito excelente!

•Puedes recordar cuando eras pequeñ@ (antes de empezar a ir al colegio) y no te importaba nada lo que las otras personas pensaran de ti. Tú hacías y decías lo que querías en cada momento. Ese niño interior todavía existe dentro de ti. Es solo cuestión de dejarle salir, ignorando las presiones sociales.

•Por las mañanas escribe de tres a cinco cosas que te gusten de ti mism@. Pueden ser referentes a tu personalidad, habilidades, físico... Por las noches, escribe de tres a cinco cosas que consideres que hayas hecho bien ese día. Si haces estos ejercicios todos los días, te acostumbrarás a prestar atención a tus cualidades positivas. Las cosas que hemos hecho 'mal' pueden servir como aprendizaje para hacerlas mejor la próxima vez. Aparte de eso, no tiene ninguna utilidad pensar en ellas más de la cuenta. Recuerda que teniendo en cuenta nuestros conocimientos y recursos, hacemos lo que podemos. Bajo este punto de vista, la culpabilidad no tiene cabida. Si aun así te sientes culpable por algo que hiciste, hazte tapping para la paz y el perdón.

•Si eres de las personas a las que les cuesta decir 'no' (falta de asertividad), puedes visualizarte en diferentes situaciones diciendo que no a cosas que te piden, y que realmente no quieres hacer. Si esto te resulta difícil, puedes visualizarte diciendo que te lo pensarás. Esto te da tiempo para luego tomar una mejor decisión. Cuantas más veces lo visualices, con diferentes personas y situaciones, más fácil te resultará decir que no en la vida real, porque ya lo habrás ensayado. También puedes hacer frases para ello: me cuesta decir que no, elijo liberar la necesidad de tener que quedar bien con la gente, elijo liberar la necesidad de dar una buena imagen, elijo decir que no y sentirme bien conmigo mism@, elijo tener en cuenta mis propios deseos y necesidades...

•**Aunque no estés seguro de ti mism@, actua como si lo estuvieras**. Fíngelo. Nos convertimos en lo que creemos que somos. Los americanos dicen: 'Fake it, until you make it', que quiere decir 'Fíngelo, hasta que lo hagas (de verdad)'. Puedes ser como ese gato que se mira al espejo y se ve como un león...¡Te acabarás convirtiendo en uno!

Como en todo lo demás, la clave del éxito está en la constancia.

TAPPING PARA EL IMSOMNIO

Si el problema es que te cuesta mucho quedarte dormid@:

'Aunque me cuesta dormirme/ me cuesta relajarme/ me cuesta dormirme profundamente/ tardo mucho en conciliar el sueño/mi cabeza no deja de pensar/... 3 veces mientras haces tapping en el punto kárate.

Tapping en cada punto:

- 1ª Ronda: me cuesta dormirme... (o cualquiera de las opciones anteriores)
- 2ª Ronda: todavía me cuesta...
- 3ª Ronda: elijo relajarme/ elijo relajar mi cuerpo/ elijo relajar mi mente...
- 4ª Ronda: elijo abandonarme al mundo de los sueños/ elijo dejarme llevar...
- 5ª Ronda: suelto cualquier necesidad de controlar/ dirigir... permito que las cosas, personas, circunstancias... sigan su rumbo (aquí puedes especificar)
- 6ª Ronda: libero cualquier miedo/ preocupación (si tienes alguna preocupación concreta hazte tapping sobre ella). Por ejemplo: libero mi preocupación por el dinero... confío en que en el universo hay una abundancia infinita..., o el tema que sea
- 7ª Ronda: si hay algo en lo que tenga que pensar, elijo dejarlo para mañana (si tienes miedo de que se te olvide algo, puedes escribirlo para liberarlo de tu mente y poder relajarte)
- 8ª Ronda: elijo llenarme de paz interior, de amor, de luz blanca, me veo flotando en el espacio... (aquí puedes elegir una imagen que te relaje como una playa, monte, nubes...)
- 9ª Ronda: elijo introducirme/zambullirme en/abandonarme a... un sueño profundo y relajado

Si el problema es que te despiertas muchas veces por la noche o que te despiertas muy pronto por la mañana:

- 1ª Ronda: me despierto por la noche/tengo el sueño ligero/salgo del sueño con facilidad...
- 2ª Ronda: todavía... (opciones anteriores)
- 3ª Ronda: elijo permanecer en un estado profundo de sueño/elijo relajarme...
- Resto de rondas como las anteriores

Para dormir es mejor hacer tapping imaginario o como mucho estimular los puntos energéticos con presión o un ligero masaje en vez de golpearlos, para inducir más el sueño. Prueba las distintas modalidades y elige con la que estés más a gusto.

Recomendaciones: Antes de dormir: baño de agua caliente, infusión de tila alpina en hoja, tomar melatonina, hacer tapping, leer algo aburrido... En general: no café, te ni otros estimulantes; HACER EJERCICIO con regularidad (no antes de dormir, el mejor momento es por la mañana o pronto por la tarde), escuchar música relajante, o una grabación de relajación, hacer meditación... También puede ayudar cambiar la cama de sitio (geobiología/feng-shui).

Nota: Muchas veces (aunque no siempre), el insomnio proviene de asuntos emocionales sin resolver. Hay que trabajárselos por separado, siendo muy comunes las preocupaciones y la necesidad de control.

ALGUNOS TEMAS PSICOLOGICOS, EMOCIONALES O FISICOS QUE PUEDES LIBERAR EN TI O EN OTRAS PERSONAS (ten en cuenta que muchos de estos asuntos están muy relacionados entre sí, y al liberar unos, otros desaparecerán automáticamente):

•Ansiedad
•Dificultad para dormir
•Debilidad ante personas y circunstancias difíciles
•Preocupación excesiva por uno mism@ en relación a la salud, dinero, trabajo...
•Preocupación excesiva por otras personas (muy frecuente en madres/padres)
•Preocupación excesiva por la economía global, la política, el deterioro del medio ambiente... (si te trabajas esto no te harás más egoísta, solo que podrás ayudar de una manera más efectiva a crear un mundo mejor)
•No sentirte merecedor/a de estar bien
•No atraer abundancia (económica, laboral, social, emocional, espiritual...) en tu vida
•Miedos y fobias a ciertos animales, espacios abiertos, cerrados, multitudes, alturas...
•Miedo/preocupación a lo que pueda pasar en el futuro
•Miedo a la enfermedad o a la muerte propia o de otras personas/animales
•Dependencia emocional excesiva de parejas/ex-parejas, que te hace sufrir
•Falta de asertividad (en términos coloquiales, no ser capaz de decir 'no')
•Adicción al tabaco, alcohol, otros tipos de droga, comida, internet, trabajo, juegos, culto al cuerpo, sexo,... (no es que estas cosas sean 'malas' de por si , sino que si somos adict@s nos resulta muy difícil dejarlo. Es decir: SOMOS ESCLAV@S).Hay que tener en cuenta que muchas veces estas adicciones provienen de algún otro asunto emocional sin resolver, que también habría que tratar.
•Dificultad para concentrarse
•Dificultad para comprender, sintetizar, recordar... lo aprendido
•Dificultad para orientarse espacialmente
•Dificultad para llevar a cabo proyectos: relacionados con el trabajo, la casa, la familia, uno mism@... Ejemplos muy comunes: dejar de ir al gimnasio (aunque una vez que estás allí, te gusta), no ir a caminar, no poder ordenar la casa, no hacer unas llamadas de teléfono importantes que tienes que hacer, no estudiar, no empezar/no continuar con ese libro que quieres escribir, no hacerte tapping...
•Inseguridad/timidez ante otras personas
•Excesiva importancia a 'lo que piensen los demás' (tu pareja, tu madre, tus amigos...)
•Falta de motivación
•Dificultad para ver el lado cómico de la vida
•Estado de ánimo bajo, con o sin motivo
•Falta de energía, abatimiento
•No ver sentido a la vida
•Rencor, resentimiento por cosas que te han hecho en el pasado
•Sentimiento de culpa (recuerda: hiciste lo que, de acuerdo a los recursos y capacidades que tenías en aquel momento, pensaste que tenías que hacer. Lo mismo se aplica a lo que hicieron otras personas)

•Irritabilidad/ira: al volante, en el trabajo, con pareja, hijos, madre/padre...
•Problemas sexuales
•Problemas alimenticios: anorexia, bulimia...
•Cualquier tipo de enfermedad o problema físico: dolores de cabeza, de espalda, musculares, tensiones, contracturas, esguinces... Si han estado mucho tiempo, generalmente tienen un origen emocional que hay que tratar por separado.
•Falta de agilidad física, resistencia, flexibilidad...
•No sentirte capaz de conectar con tu fuente espiritual
•Falta de inspiración y creatividad

Nota importante: Para saber si te vendría bien trabajarte algo o no, hazte la siguiente pregunta, de la manera más honesta que puedas: ¿Esto me hace sufrir o me limita? Si la respuesta es 'si', te sugiero que te hagas tapping en ello, hasta que la intensidad emocional haya llegado a 0 o a un nivel aceptable. ESTO MEJORARA CONSIDERABLEMENTE TU CALIDAD DE VIDA.

Los dos fallos más comunes de los principiantes de EFT son:
1- No trabajarse frases suficientemente específicas
2- Abandonar el tratamiento antes de tiempo

¡El secreto del éxito está en la persistencia!

Sophie Da Costa