

## EFT (EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) Curso “Conciencia de prosperidad” <http://www.laboratoriodesuperacion.com>

En esta ocasión vamos a utilizar una terapia muy efectiva bastante famosa entre los terapeutas en Estados Unidos y todo el mundo.

Esta terapia se llama EFT que en español significa terapia de liberación emocional.

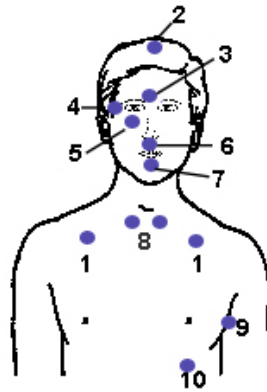
Me parece que esta es una de las formas mas efectivas y rápidas de deshacerse de una creencia negativa porque trabaja a nivel mental y energético, esto es, que al mismo tiempo que se elimina mentalmente el bloqueo, también se elimina cualquier emoción que esté ligada con la creencia que estemos tratando.

E. F. T. es una terapia de acupuntura y trabaja directamente en algunos puntos meridianos del cuerpo. Pero en lugar de usar agujas como la acupuntura usual este sistema usa estímulos en determinados puntos por medio de dar un suave masaje en ciertas partes del cuerpo o de dar breves golpecitos en esos puntos.

E. F. T. es una terapia curativa de mente y cuerpo ya que combina los efectos físicos con los efectos mentales de concentración en un mismo problema al mismo tiempo.

E. F. T. es un protocolo de auto ayuda designado para cualquier persona sin importar que no tenga conocimientos de ningún tipo de acupuntura.

En esta ilustración podrás ver con más detalle los puntos a masajear (en círculo) o golpetear.



### **Descripción de los puntos:**

1) Neurolinfáticos: dos puntos blandos en el pecho localizados ligeramente por debajo del hueso (son puntos muy sensibles)

2) coronilla de la cabeza.

3) Comienzo de la ceja muy cercano al puente de la nariz.

4) Hueso lateral del ojo.

5) Debajo del ojo (también es el hueso).

6) Exactamente abajo de la punta de tu nariz.

7) Hueso de la barbilla, exactamente abajo del labio inferior.

8) Debajo del cuello son dos puntas de tu hueso (terminaciones puntiagudas).

9) Abajo del brazo a un costado del pezón.

10) Debajo del pecho (para mujeres es exactamente debajo del seno y para los hombres se encuentra unos 6 centímetros abajo del pezón.)

✓ Para eliminar nuestras creencias negativas o limitantes con respecto a la prosperidad y la abundancia económica vamos a hacer 2 rondas.

✓ La primera ronda:

Consiste en dar aceptación a todas las creencias negativas que podamos tener (ver ejemplo)

✓ La segunda ronda:

Consiste en ir eliminando la creencia negativa junto con la energía estancada (o emoción) que se encuentre ligada a la creencia.

**(Ejemplo:)**

Supongamos que hice mi test sobre creencias negativas y taché las siguientes creencias con las que me identifico

\_\_\_\_\_ Tengo miedo de ser rico.

\_\_\_\_\_ Tengo miedo de convertirme en un avaro o que otros me consideren avaro y ambicioso.

\_\_\_\_\_ Me avergüenza sobresalir y ser "diferente"

\_\_\_\_\_ Siempre que convivo con "gente de dinero" me siento inferior a ellos.

\_\_\_\_\_ Siempre he tenido como un tope invisible en mis ingresos, no importa qué pase o qué haga, nunca rebaso ese límite.

\_\_\_\_\_ Creo que debo preocuparme por el dinero, si no me preocupara sería un irresponsable

\_\_\_\_\_ A veces siento que me estoy quedando sin dinero y se me está acercando la vejez, o el destino, o las elecciones, o lo que sea!! Pero siento que cada vez empeora mi situación.

\_\_\_\_\_ Estoy convencido de que nunca tendré lo suficiente

\_\_\_\_\_ Mi creencia en la pobreza es muy arraigada y no puedo quitármela.

\_\_\_\_\_ Viví toda mi niñez en la escasez y no me siento seguro creyendo en la abundancia, es mas siento que no debo "confiarme"

Ahora la primera ronda EFT sería algo así:

- ✓ Tomar para la primera etapa únicamente 10 de mis creencias limitantes (y dejar para otro día las que sobren de mi lista)
- ✓ Dar masaje en cada punto de los de la gráfica, comenzando por el punto número uno y así sucesivamente, mientras se da el masaje en círculo o se dan pequeños golpeteos se repiten las frases de aceptación como lo veremos en el siguiente ejemplo.

## Primera ronda

1. A pesar de que tengo miedo de ser rica, me amo y me apruebo totalmente (dar masaje y respirar profundamente... exhalar)
2. A pesar de que tengo miedo de que otros me consideren avariciosa o ambiciosa, me amo y me apruebo profundamente (dar masaje y respirar profundo... exhalar)
3. A pesar de que me avergüenza sobresalir y ser diferente, me amo y me apruebo totalmente (dar masaje y respirar profundamente... exhalar)
4. A pesar de que siempre que convivo con “gente de dinero” me siento inferior a ellos, me amo y me apruebo totalmente (dar masaje y respirar profundamente... exhalar)
5. A pesar de que siempre he tenido un tope invisible en mis ingresos, me amo y me apruebo totalmente (dar masaje y respirar profundamente... exhalar)
6. A pesar de que creo que tengo que preocuparme por el dinero, me amo y me apruebo totalmente (dar masaje y respirar profundamente... exhalar)
7. A pesar de que siento que no estoy avanzando y se me acerca la vejez, me amo y me apruebo totalmente (dar masaje y respirar profundamente... exhalar)
8. A pesar de que estoy convencida de que nunca tendré lo suficiente, me amo y me apruebo totalmente (dar masaje y respirar profundamente... exhalar)
9. A pesar de que mi creencia en la pobreza es muy arraigada, me amo y me apruebo totalmente (dar masaje y respirar profundamente... exhalar)
10. A pesar de que viví toda mi niñez en la escasez, me amo y me apruebo totalmente (dar masaje y respirar profundamente... exhalar)

## **(Fin de la primera ronda)**

### **Segunda ronda con E. F. T.**

- ✓ La segunda ronda debe llevarse a cabo inmediatamente después de la primera.
- ✓ Dar masaje en cada punto de los de la gráfica, comenzando por el punto número uno y así sucesivamente, mientras se da el masaje en círculo o se dan pequeños golpeteos se repiten las frases de aceptación como lo veremos en el siguiente ejemplo.

### **(Ejemplo)**

1. Estoy abierta a pensar que no tengo por que temerle a la riqueza, muchas personas han pasado de ser pobres a ricas y sin ningun peligro, así que solo tengo que relajarme y dejar que la riqueza llegue a mi. (Dar masaje y respirar profundamente... exhalar).
2. Ahora sé que una persona avariciosa es alguien enfermo de la mente, una persona que desea salir adelante es sana, yo soy sana (dar masaje y respirar profundo... exhalar).
3. Estoy dispuesta a creer que va a ser fácil manejar mi nuevo rol de persona rica y próspera (dar masaje y respirar profundo... exhalar).
4. Estoy dispuesta a sentirme cómoda frente a la gente “de dinero” me trato con amor y con respeto y sé que todos somos iguales, tenemos 2 ojos, 2 pies, 2 manos, la única radica en el interior de las personas (Masajear... respirar profundo... exhalar).
5. Estoy dispuesta a permitirme recibir mas dinero a cada día y sé que hay varios conductos por los cuales el dinero llegará a mi (Masajear... respirar profundo... exhalar).
6. Estoy dispuesta a vivir despreocupadamente y sé que entre mas feliz viva mas dinero y prosperidad me llegará (Masajear... inhalar... exhalar).
7. Estoy dispuesta a creer que tengo todo el tiempo del mundo para prosperar y vivir ampliamente (masajear... inhalar... exhalar).

8. Ahora sé que la única persona que me puede frenar a tener cantidades inimaginables soy yo, ahora me abro a recibir más y siento que cada día tendré más (masajear... inhalar... exhalar).
9. Ahora dejo ir mi creencia en la pobreza, ahora estoy viendo a mi alrededor evidencia de mucha, pero mucha riqueza que nunca se podrá terminar. Se que soy parte de esa riqueza interminable también (masajear... inhalar... exhalar).
10. Estoy dispuesta a pensar que el vivir en la pobreza me hizo bien sirviéndome de contraste, ya que ahora tengo el poder de escoger, escojo la prosperidad y la abundancia. (masajear... inhalar... exhalar).