

Tecnica para libertad emocional

Paso 1-Afirmar: Identifica lo que desea sanar o transformar y evalua cuánto le molesta de uno hacia diez. Después conviértalo a una afirmación, por ejemplo “ Aunque yo _____, me acepto completamente”. No importa si usted es creyente en la afirmación, solamente dígalo con sentimiento, en voz alta si es posible.

Repita su afirmación mientras se soba el punto sensible (cualquiera de los dos lados) vigorosamente. Si no puede sobar el punto sensible por cualquier razón, usted puede tamborilear el “pico de karate” en lugar del punto sensible, aunque quizás no va ser tan efectivo.

Paso 2: Sucesión: (Enumerada en la figura más abajo) Usted puede usar cualquier mano, tamborilea (pica y despegue) con la punta del dedo índice y el dedo mediano. Pica vigorosamente pero, no tan fuerte que le lastime. Pica siete veces en cada de los 13 puntos de picar, la sucesión esta anotada en la figura más abajo, mientras repite una frase recordatoria- Una o dos más palabras que describe su afirmación, por ejemplo, irritación con el jefe, depresión, alcoholismo, etc.

Paso 3: El procedimiento Gama: Esto puede parecer raro pero el propósito es para afinar el cerebro con unos movimientos de ojo, zumbando y contando. Es un procedimiento que toma 10 segundos, haga los movimientos estimularios mientras pica el punto de gama.

Para encontrar el punto de gama (vea la figura más abajo). Esta localizada detrás de cualquier mano, media pulgada hacia la muñeca, intermedio del nudillo del dedo de anillo y el dedo meñique.

Al mismo tiempo que esta picando el punto de gama haga estos movimientos:

1. Cierra los ojos
2. Abre los ojos
3. Retenga la cabeza estable y ojos para abajo, hasta la izquierda
4. Reteniendo la cabeza estable y ojos para abajo, hasta la derecha
5. Roda los ojos en un modo circular como si fuera su nariz el centro de un reloj y esta mirando a los numeros en orden
6. Lo mismo que el #5, pero esta vez roda los ojos para el lado contrario
7. Zumba una canción por dos segundos (por ejemplo Las Mañanitas)
8. Cuenta rápido de 1 hasta 10
9. Zumba la misma canción por dos segundos

Paso 4: Haga Paso 2 otra vez

Ahora evalua otra vez cuanto le molesta de uno hacia diez. Si es cero, ya a terminado pero, si percibe que es mas que tres haga paso 1 hasta 4 otra vez. También ajusta su afirmacion para que diga “residuo” o “resto”, por ejemplo “el resto de depression” o “el residuo de miedo”, etc.

