



Cuántica Activa
AUDIOLIBROS

Dawson Church & Gary Craig

MINI-MANUAL de EFT
EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES



TÉCNICAS
de
LIBERACIÓN EMOCIONAL

Duración 1 hora 52 minutos



Cuadernillo Complementario del audiolibro

EL MINI-MANUAL DE EFT
EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

TÉCNICAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL

Guía Rápida del Audiolibro

El Estrés y el Poder de la Sanación Emocional

Autores:

Dawson Church

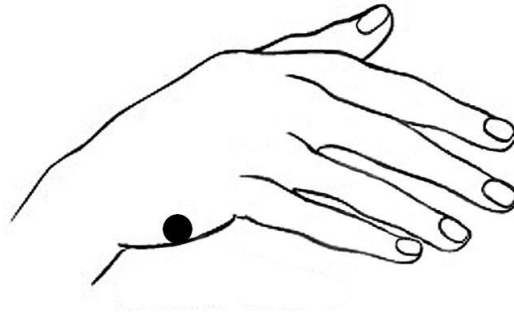
y

Gary Craig

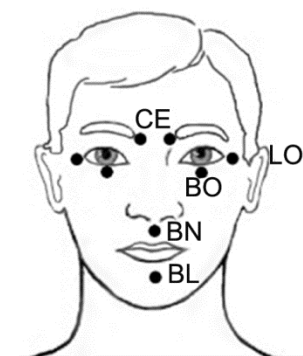
© 2010 Energy Psychology Press
VERSIÓN DE AUDIOLIBRO EN ESPAÑOL:
© © 2020 Jeannette Hamui Picciotto / Cuántica Activa Audiolibros

Cuadernillo Complementario del audiolibro EL MINI-MANUAL DE EFT

El Punto Karate

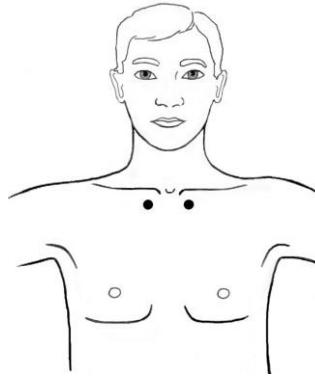


Puntos CE, LO, BO, BN, y BL



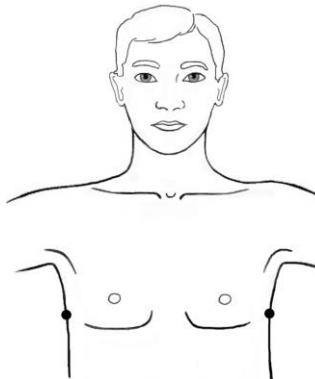
1. **Cejas:** En el inicio de la cejas, justo arriba y a un lado de la nariz. Este punto se abrevia **CE** por la inicial de Cejas.
2. **A Lado de los Ojos:** Sobre el hueso rodeando la orilla externa de cada ojo. Este punto se abrevia **LO** por Lado de los Ojos.
3. **Debajo de los Ojos:** Sobre el hueso bajo cada ojo, aproximadamente a 2 a 3 centímetros debajo de la pupila. Este punto se abrevia **BO** por Bajo los Ojos.
4. **Debajo de la Nariz:** En la zona pequeña entre la nariz y el labio superior. Este punto se abrevia **BN** por Bajo la Nariz.
5. **Debajo de los Labios:** A la mitad entre la punta de tu barbilla y tu labio inferior. Este punto se abrevia **BL** por Bajo los Labios.

Los Puntos de la Clavícula (CL)



6. **Clavícula:** La intersección donde el esternón, hueso del pecho, la clavícula y la primera costilla se encuentran. Coloca tu dedo índice sobre el hueco en forma de U en la parte alta del esternón, donde un hombre anudaría su corbata. Muévelo hacia abajo en dirección del ombligo 2-3 centímetros. y luego hacia la izquierda, o la derecha, 3-5 centímetros. Este punto se abrevia **CL**, por Clavícula, aun cuando no se encuentra sobre la clavícula misma, sino que está en donde empieza la clavícula.

Los Puntos Bajo el Brazo (BB)



7. **Bajo el Brazo:** En el costado del cuerpo, en un punto a la altura del pezón, para los hombres, o a la mitad de la tira del sostén, para las mujeres. Se encuentra aproximadamente a 7 centímetros debajo de la axila. Este punto se abrevia **BB** por Bajo del Brazo.

I. El Enunciado del Descubrimiento:

La causa de toda emoción negativa es un trastorno en el sistema de energía del cuerpo.

II. RESUMEN de la TÉCNICA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL, EFT:

Memoriza la Receta Básica. Enfócala a cualquier problema físico al personalizarla con una Frase Preparatoria y Frase Recordatoria apropiadas. Se lo más posible específico y enfoca EFT a eventos emocionales específicos de tu vida que podrían subyacer al problema. Cuando sea necesario, persiste hasta que todos los aspectos del problema se hayan desvanecido. ¡Pruébalo en todo!

III. La Receta Básica

1. **¿Identifica** en qué parte de tu cuerpo sientes la emoción, el malestar o el dolor más intensamente?
2. **Determina el nivel de malestar** que sientes en alguna parte de tu cuerpo. Utiliza una escala del 0 al 10, donde 10 es el máximo de intensidad y 0 es ninguna intensidad.

10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0

3. **La Frase de Preparación:** Repite esta frase tres veces, mientras continuamente haces tapping en el Punto Karate, el punto al costado de la mano que se muestra en el gráfico.

“Aunque tengo este (*nombra el problema*), yo me acepto y me amo completa y profundamente”.

4. **La Secuencia de Tapping:** Da unos 7 golpeteos en cada uno de los puntos de energía mostrados en el diagrama, mientras repites una frase corta que describe el problema que sientes.

5. **Vuelve a Determina tu nivel de molestia** en una escala de 0 a 10. Si el nivel todavía está alto, repite:

“Aunque todavía tengo algo de este, problema, nombra el problema, me acepto completa y profundamente”.

6. **Repite el proceso** empezando desde el paso 1 hasta que el nivel de tu molestia se acerque lo más posible al 0.

NOTAS IMPORTANTES:

Este Audiolibro nos brinda una impresionante herramienta para el desarrollo personal.

No sustituye la capacitación en psicología o terapia psicológica.

Nada de lo que se encuentra aquí está diseñado para reemplazar las recomendaciones médicas.

El autor pide al audio-lector que utilice estas técnicas bajo la supervisión de un terapeuta o médico capacitado.

El autor, el editor y productor no asumen ninguna responsabilidad por la forma en que el audio-lector elige aplicar las técnicas que se mencionan aquí.



Cuántica Activa AUDIOLIBROS
www.audiolibro.com.mx
info@audiolibro.com.mx
Tel. (777) 310-3048 y 310-2759
Cuernavaca, Morelos, México