



AutoAyuda-EFT

Algo diferente puede cambiar tu vida...

Técnicas de Liberación Emocional

Qué son y como utilizarlas

Receta básica EFT -



AutoAyuda-EFT

Algo diferente puede cambiar tu vida...

EFT

Gary Craig desarrolló la Técnica de Liberación Emocional en 1990.

La técnica de liberación emocional dice que toda emoción negativa se desarrolla cuando un individuo atraviesa experiencias negativas. Estas emociones negativas surgen como consecuencia de como respondemos a los eventos.

Si no logramos liberar estas emociones negativas, las mismas se quedarán en nuestro cuerpo y con el tiempo van a producir malestares y enfermedades.



AutoAyuda-EFT

Algo diferente puede cambiar tu vida...

Como Funciona la Técnica de Liberación Emocional

Se le pide a la persona que se conecte con el dolor físico o emocional y luego se comienza a estimular ciertos puntos energéticos , es lo que denominamos tapeos o tapping.

Este tapeo produce una armonización de la energía en el cuerpo

La Técnica de Liberación Emocional establece que...

"La causa de todas las emociones negativas es una desarmonización del sistema energético del cuerpo."



AutoAyuda-EFT

Algo diferente puede cambiar tu vida...

Debido a que las enfermedades y los dolores físicos están conectados con nuestras emociones, la siguiente afirmación es probada como verdadera:

"Nuestras emociones negativas no resueltas son el mayor contribuyente de la mayoría de nuestras enfermedades y dolores."

La Técnica de Liberación ha sido aplicada exitosamente para resolver problemas emocionales y de salud mental incluyendo:

- Ansiedad y estrés.
- Miedos y fobias.
- Depresión.
- Baja autoestima.
- Problemas de relaciones.
- Abusos y traumas.
- Problemas respiratorios.



AutoAyuda-EFT

Algo diferente puede cambiar tu vida...

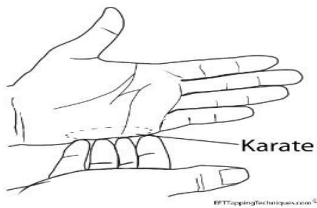
- Problemas de peso.
- Alergias.
- Asma.
- Insomnio.
- Dolores de cabeza.
- Enfermedades crónicas y mucho más.
- Abundancia
- Trabajo
- Vida personal



Receta Básica EFT

Puntos del tratamiento de EFT

12 = Punto de Karate (PK) – es el parte de la mano que se utiliza en la práctica del Karate.

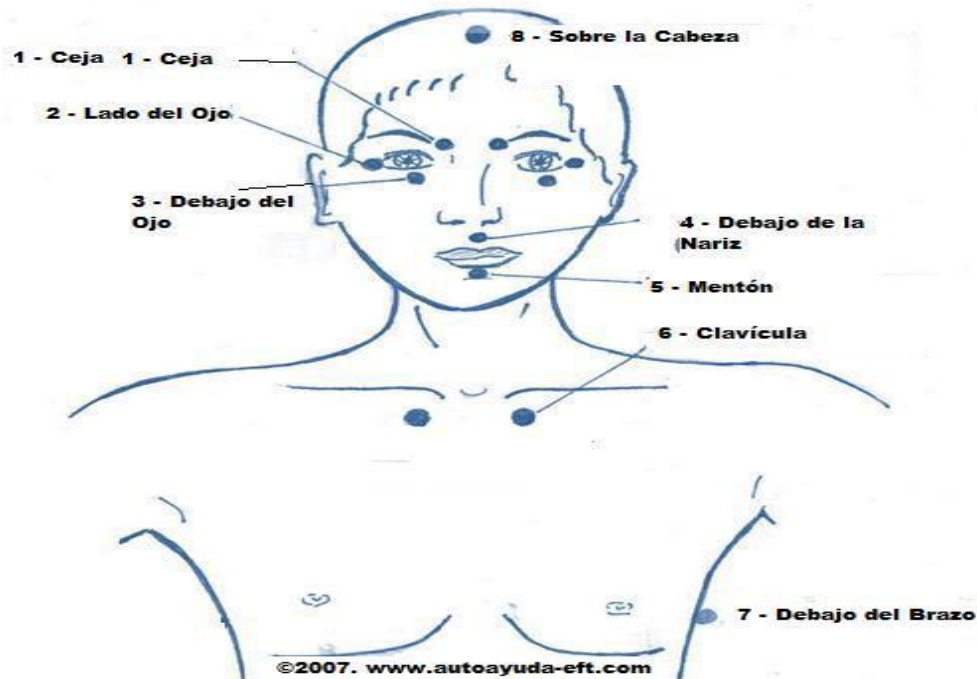


Luego tapee los puntos en el cuerpo:



AutoAyuda-EFT

Algo diferente puede cambiar tu vida...



1 = Ceja (CJ) - Donde comienza su ceja.

2 = Lado del ojo (LO) - Sobre el hueso que está al lado del ojo.

3 = Debajo del ojo (DO) - Justo debajo del ojo.

4 = Debajo de la nariz (BN) - Entre la nariz y el labio superior



5 = Debajo de la boca (mentón) – entre el mentón y el labio inferior

6 = Clavícula – En el ángulo formado por la clavícula y el esternón. Suavemente ponga los dedos y sienta la parte mas blanda.

7 = Debajo del brazo – siguiendo la línea de los pezones en el lado del cuerpo

8 = Sobre la Cabeza

Como tapear los puntos para el tratamiento de EFT

Video: [Eft pasos](#)



AutoAyuda-EFT

Algo diferente puede cambiar tu vida...

Recursos de la Técnica de Liberación Emocional

Para más información consulte los siguientes sitios donde encontrará artículos, videos, tapeos y mucho más:

[Autoayuda-eft.com](http://www.autoayuda-eft.com) (<http://www.autoayuda-eft.com/>)

[Técnicas de Liberación Emocional](http://www.tecnicas-de-liberacion-emocional.com)
(<http://www.tecnicas-de-liberacion-emocional.com/>)

Ingrese a la Tienda de Las Técnicas de Liberación Emocional en:

[Tienda Online](http://www.autoayuda-eft.com/tienda-eft-autoayuda.htm) (<http://www.autoayuda-eft.com/tienda-eft-autoayuda.htm>)