



VICTORIA CADARSO

EFT PARA TRABAJAR LA ANSIEDAD

EBOOK GRATUITO

WWW.VICTORIACADARSO.COM

BIENVENID@ A LA TÉCNICA DE EFT.

Por si no lo sabes EFT son las siglas de Emotional Freedom Technique, o técnica de liberación emocional que es una técnica que permite liberar las emociones negativas. Las emociones negativas son las que producen malestar, ya sea por exceso o por defecto de emoción.

El EFT consigue regular las emociones negativas de una manera muy particular y es estimulando cierto puntos de acupuntura (puntos energéticos) situados en el cuerpo mediante golpecitos (tapping en inglés), o mediante presión o masaje, o sosteniendo y respirando.

EFT es una técnica muy útil para regular las emociones, para conseguir un estado de equilibrio o bienestar y en este caso vamos a ayudarnos de esta técnica para bajar nuestra ansiedad. Para ello, podemos estimular ciertos puntos energéticos que conseguirán reducir el malestar a modo de analgésico natural.

Es una técnica muy fácil de aprender y muy sencilla de aplicar, tanto es así que por su simpleza nos cuesta darle la importancia y atribuirle los resultados obtenidos mediante su uso. Es tan diferente a todas las técnicas que nos han enseñado para tratar asuntos psicológicos que nos cuesta asimilar que algo tan sencillo pueda ser tan eficaz.

EFT se puede utilizar en nosotros mismos como una herramienta de autoayuda obteniendo resultados espectaculares en pocos minutos.

¿QUE ES LA ANSIEDAD

Pero antes de ponernos a trabajar con el EFT, es importante que entendamos que es “la ansiedad”.

La ansiedad es un mecanismo adaptativo normal que nos permite ponernos alerta ante sucesos que pueden resultar una amenaza para nosotros. Así que en realidad la ansiedad en sí no es algo negativo, porque nos ayuda a tener precaución ante situaciones potencialmente peligrosas, y también a mantenernos concentrados en algo y afrontar retos, pero empieza a ser un problema cuando el nivel de ansiedad aumenta, entonces deja de ser adaptativo.

La ansiedad empieza a ser un problema cuando es desproporcionada, o la sentimos sin saber muy bien porqué, sin que haya una situación de peligro. Es esa sensación de miedo ante algo que va a ocurrir pero que no sabemos que es, suele sentirse como opresión en el pecho o en el estómago, y es muy incómoda e incapacitante porque al no saber a qué le tememos no sabemos cómo enfrentarnos y salir de esa situación, y nos sentimos indefensos y desbordados.

La ansiedad es una hiperactivación del organismo. De base todos tenemos ya una reserva de ansiedad que se corresponde con la activación de nuestro organismo en diferentes situaciones o eventos de nuestra vida donde sentimos que no teníamos recursos para afrontar debidamente las situaciones. Entonces la mejor opción que tuvimos fue bloquear nuestras emociones (energía que pedía movilización) lo que resultó en una activación contenida pero no desactivada. Si vamos añadiendo más y más activación, la intensidad de esa activación va siendo cada vez mayor y nuestro organismo tiene que ir la descargando y lo hace con manifestaciones de esa ansiedad

Con el EFT conseguiremos desactivar esa ansiedad, movilizando ese exceso de energía estimulando puntos de acupuntura en el cuerpo para desactivar ese exceso de energía volviendo al organismo a un nivel de homeostasis o equilibrio..

PASOS BÁSICOS PARA UTILIZAR EL EFT

1. Para llevar a cabo esta técnica lo primero que hace falta es poder sintonizar con la emoción, en este caso la ansiedad.

2. Una vez que hemos sintonizado con nuestra ansiedad, ahora conviene que la cuantifiquemos. Se trata de medir en una escala del 0 al 10 en que diez es el máximo malestar y 0 es la ausencia de malestar lo que estás sintiendo ahora.

Tranquila, No te puedes equivocar midiendo ya que es tu propia puntuación, y sólo te va a servir a ti para darte cuenta de cómo cambia tu emoción, para que te des cuenta de la diferencia antes de utilizar la técnica y después de haberla utilizado.

3. Si ya hemos delimitado el problema o malestar ahora tenemos que aceptarnos con ello. Y lo haremos repitiendo alguna de estas frases:

- Aunque me sienta (ansioso por tener que hablar en público) me acepto sincera y profundamente.
- Aunque me (critique por estar ansioso de hablar en público) me acepto sincera y profundamente
- Aunque me (rechace a mi mismo) por no manejar la situación me acepto sincera y profundamente.

Una vez que hemos construido nuestra frase de aceptación hay que repetirla 3 veces mientras te das golpecitos en lo que se llama el punto kárate en el lateral de la mano.

Frases de aceptación son: me quiero y me acepto, me acepto sincera y profundamente, me quiero y me acepto incondicionalmente, me doy permiso para sentir esto, me perdono por sentir esto, me perdono por haberme permitido esto entre otras.



SEGUNDO PASO: IDENTIFICAR Y ESTIMULAR LA SECUENCIA

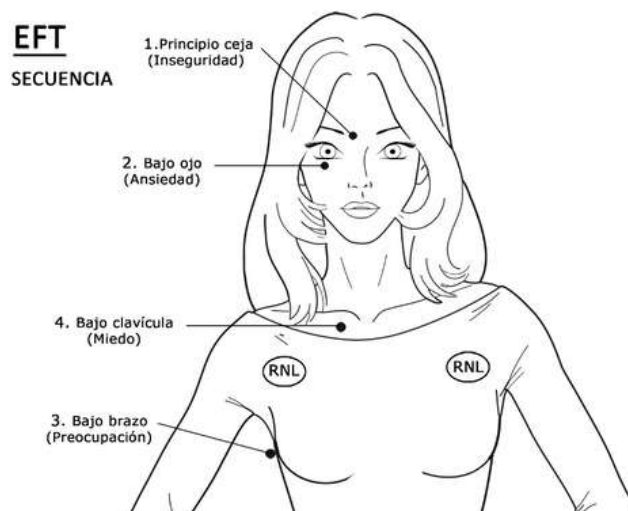
El segundo paso es dar golpecitos en los puntos de acupuntura con los dedos índice y el corazón de las dos manos.

Normalmente se dan entre 5 y 7 golpecitos con los dedos índice y corazón. No se da tan fuerte como para hacerte daño ni tan débil como una caricia. El ritmo es como dos golpecitos por segundo. Pero a medida que te vayas familiarizando con esta técnica sabrás cuando es suficiente y puedes pasar al siguiente punto.

Fíjate en tus reacciones corporales, a veces un suspiro, una respiración más profunda o un bostezo pueden indicar un cambio de energía y esa es la señal de que puedes pasar al siguiente punto. También es indicativo el cambio de energía que tragues mas saliva en un momento determinado.

Para estar sintonizado con la emoción mientras se dan los golpecitos se puede utilizar una frase recordatorio. La frase recordatorio con el ejemplo anterior sería “eliminar esta ansiedad”. Esta frase se dice una vez mientras se estimula cada punto de acupuntura.

La clave de esta terapia es influenciar el fluir de la energía del organismo dando golpecitos en el cuerpo, en aquellos puntos específicos que se corresponden a los puntos que van a ayudar a equilibrar o disolver el bloqueo en el campo energético. De esta forma vamos a equilibrar y eliminar los excesos de energía de los meridianos lo que eliminará las emociones negativas que son los síntomas del malestar emocional.



1. Ceja (ce): Donde empieza la ceja en comisura de nariz. Es el punto de la inseguridad, interviene en los traumas.
2. Bajo Ojo (bo): En el hueso alrededor de la órbita del ojo bajo el centro de la pupila mirando de frente. Es el punto de la ansiedad, los nervios.
3. Clavícula (cl): Siguiendo el hueso clavícula y llegado al final bajar un centímetro (Riñón -27). Es el miedo.
4. Bajo Brazo (bb): en el tórax lateral en la sexta separación intercostal en la línea media axilar, a 10 centímetros debajo de la axila. Es la preocupación.

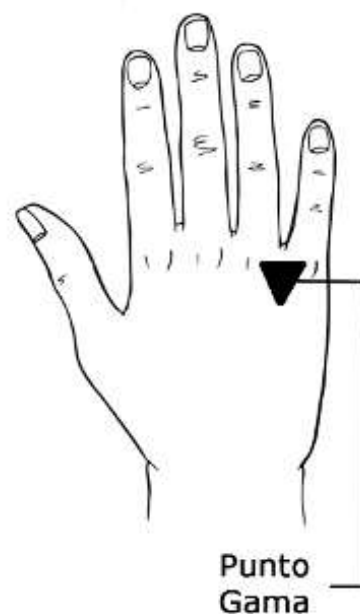
Una vez que has dado golpecitos en los puntos de acupuntura correspondientes a tu malestar emocional, has hecho lo que se llama una secuencia y ahora procedemos a hacer lo que se llama el procedimiento 9 gamma.

PROCEDIMIENTO 9 GAMA: REEQUILIBRACIÓN CEREBRAL.

Diferentes investigaciones han demostrado que ciertos movimientos oculares están asociados con ubicaciones de diferentes recuerdos o memorias y también reducen el estrés facilitando la relajación. Parece ser que toda experiencia humana está codificada en una serie de sistemas que se corresponden al entramado sensorial (visual, auditivo y cenestésico) que es a través del cual nosotros nos relacionamos con el mundo.

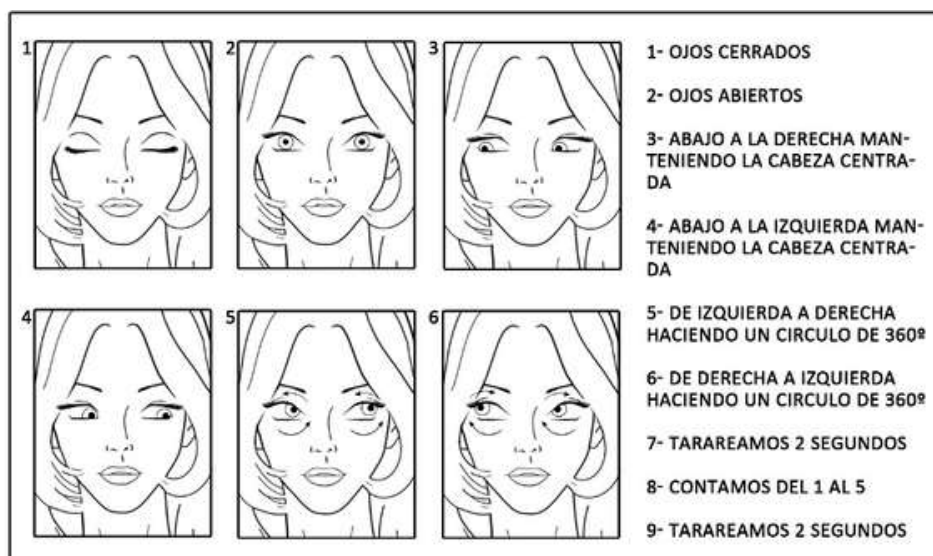
El movimiento de ojos, sirve para fomentar las conexiones neuronales y en términos sencillos hacer que el cerebro registre un nuevo patrón energético. Hay varios ejercicios de movimiento de ojos, el más utilizado es el llamado 9 Gama, desarrollado por Roger Callahan, y que se utiliza en todas las terapias de psicología energética.

Con tu dedo índice y anular de la mano derecha o izquierda, indistintamente, das golpecitos en la otra mano en el punto gama. Este punto está situado en el dorso de cualquiera de las dos manos, entre el nudillo del meñique y el dedo anular. Los nueve movimientos son:



Sin parar de dar golpecitos en el punto gama, y sin mover la cabeza, vamos a realizar una serie de ejercicios oculares:

- cerrar los ojos,
- abrir los ojos
- con los ojos abiertos mirar abajo a la derecha
- abajo a la izquierda.
- Ahora desde la izquierda hacemos un círculo con los ojos, como si fuéramos un reloj y realizamos un círculo de 360° hacia la derecha
- Seguido de hacer el mismo círculo pero a la inversa, empezando en la izquierda y yendo a la derecha.
- Una vez hecho esto, y siempre sin dejar de dar golpecitos, tarareas un estribillo de una canción, como por ejemplo “cumpleaños feliz”, (aproximadamente 5 segundos),
- Luego cuentas hasta 5 (1, 2, 3, 4, y 5)
- Y vuelves a tararear otros cinco segundos. Este proceso se hace preferiblemente en voz alta



TERCER PASO: COMPROBAR RESULTADOS.

Tras hacer una ronda completa valoramos de 0 a 10 el nivel de malestar que tenemos AHORA.

Si hemos delimitado y centrado bien el problema lo normal es que el malestar haya bajado por lo menos 2 puntos.

Lo que suele suceder es que, si para traer el recuerdo al presente hemos recordado una imagen, que ahora la veamos o más lejos, o menos nítida, o más pequeña.

También puede que ya no escuchamos las mismas palabras, sonidos, y la sensación fisiológica haya cambiado. Las personas suelen decir que se sienten mejor, más relajadas, o que ya no sienten el malestar como antes.

Supongamos que hemos empezado con un malestar de 8 y ahora ha bajado a 6 pues volvemos a repetir la ronda: secuencia/9gama/secuencia. De nuevo nos volvemos a preguntar cuánto malestar nos trae después de repetir la ronda.

Supongamos que ha bajado a 3, volvemos a repetir la ronda y volvemos a preguntarnos cuanto malestar nos trae ahora. Cuando estemos entre 1 y 0 hemos llegado al final.

Es frecuente que las personas, debido a la extrañeza de esta técnica no suelen creer que se lo van a quitar del todo así que 1 realmente es equivalente a 0. Así pues cuando estemos entre 3 y 2 haríamos una última ronda mientras que decimos eliminar lo que queda de ...

Con este sistema vamos a poder trabajar la ansiedad y como te “emocionará” viendo como desaparece la ansiedad, puedes caer en la tentación de pasarte varias horas seguidas trabajando con el EFT. Nuestra recomendación es que no trabajes más de una hora al día y des tiempo al cuerpo para integrar las nuevas estructuras trabajadas.

Espero que esta técnica te ayude y si necesitas saber más puedes encontrar más información en www.victoriacadarso.es o en el teléfono 915496126