

# **Las Técnicas para la Liberación Emocional**

para

## **AMOR**

**Deborah Miller, Ph.D.**

Find the Light Within Enterprises

[www.laluzinterior.com](http://www.laluzinterior.com)

[www.findthelightwithin.com](http://www.findthelightwithin.com)

[ddmiller7@findthelightwithin.com](mailto:ddmiller7@findthelightwithin.com)

[ddmiller7@yahoo.com](mailto:ddmiller7@yahoo.com)

Teléfono (EU) 713 893 3440

Teléfono (México) 951 515 3332

## Un Mensaje de Renuncia de Responsabilidad

La Técnica para la Liberación Emocional (EFT) forma parte de una categoría nueva de técnicas, de tratamientos y protocolos que son conocidas como “Las Terapias Energéticas”. Aunque todavía son consideradas experimentales, los terapeutas, enfermeras, médicos, psiquiatras y practicantes mundiales usan estas técnicas con resultados excepcionales en el tratamiento de problemas psicológicos y físicos. La Técnica de EFT es para complementar, NO para reemplazar las consultas tradicionales, terapias o tratamientos médicos. Aunque no he tenido experiencias ni soy testigo de efectos secundarios resultantes de esta técnica, cada persona debe ser responsable por completo de su propia salud y bienestar cuando esté usando esta técnica. Esta información es presentada para educar, informar e inspirarte.

## Los Derechos de Propiedad Intelectual

Esta información es presentada para su uso personal, no para uso comercial o para venta. No puedes copiar, adaptar, alterar, modificar, vender, distribuir o poner a disposición del público los contenidos aquí establecidos, excepto con el permiso directo del autor.

## Instrucciones

Para las instrucciones completas de EFT, consulta el manual de Gary Craig, que puedes bajar gratis en <http://www.emofree.com> . Para una copia del manual traducido al español, ir a [http://www.findthelightwithin.com/eft\\_esp.htm](http://www.findthelightwithin.com/eft_esp.htm) .

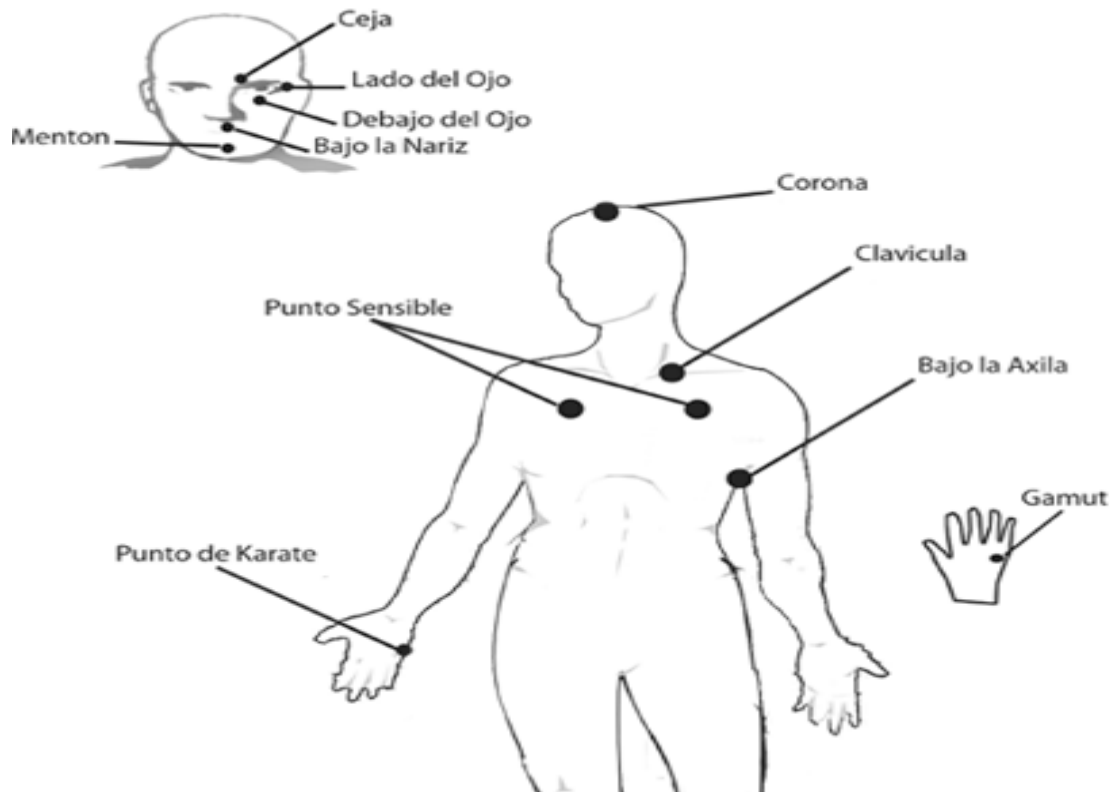
En este escrito y en la versión en audio se usa una versión modificada de la “receta básica” de EFT. Lo siguiente explica los pasos básicos:

1. **La afirmación de La Preparación** – *Nombra el problema* mientras estimulas (das golpecitos con la punta de los dedos) el punto Karate (PC) o frotas el punto sensible (PS) (vea diagrama).  
Ejemplo: “Aunque tengo *este miedo a fracasar*, me amo a mí mismo(a) profunda y completamente.”
2. **La Secuencia Negativa** - *Enfócate en el problema* mientras estimulas los puntos de la secuencia y mientras repites una **Frase Recordatoria** en voz alta. Ésta permite focalizar tu mente en el patrón de pensamiento negativo y así permitir a EFT liberarla.

Un ejemplo de la Frase Recordatoria: Este miedo a fracasar

- Estimular o da golpecitos de 7 a 10 veces mientras repites *La Frase Recordatoria negativa*.
- La secuencia de puntos a estimular: Las abreviaciones para estos puntos están resumidas abajo en el mismo orden en que se usan.
- Empieza estimulando el punto de la **CeJa**.
  - **CJ** = el principio de la **CeJa**.
  - **LO** = el Lado del Ojo.
  - **DO** = Debajo del Ojo
  - **BN** = Bajo la Nariz.
  - **M** = Mentón
  - **C** = Clavícula

- **BA** = **Bajo la Axila**
  - **CO** = **Corona**
3. **La Secuencia Positiva** – Dí en voz alta tus preferencias, opciones, resultados potenciales alternativos mientras estimulas o das golpecitos en los puntos de la secuencia para *enfocarte en la solución*. Esto te permite incorporar un patrón de pensamiento positivo.
- Ejemplo: Soy exitoso.
- Estimular o da golpecitos 7 a 10 veces mientras repites *La Frase Recordatoria positiva*.
  - Empieza con el principio de la ceja y sigue la misma secuencia de puntos a estimular.
4. **Respirar** – Inhala y exhala profundamente para facilitar el movimiento de la energía por tu cuerpo.



## Consejos y Sugerencias

EFT es fácil de usar porque es una técnica muy flexible. Aquí hay algunas indicaciones de cómo usarla para aumentar tu experiencia.

- Ser Específico – Mientras más específico seas, mejor. Identifica una persona, lugar, experiencia, recuerdo, paisaje, sonido, evento, sentimiento o sensación específica asociada con el asunto.
- El Medidor de Intensidad – Es importante evaluar la dimensión o importancia del problema que quieres sacar antes de empezar. Puedes usar un medidor de intensidad en una escala de 0 a 10 (en donde 10 representa la máxima intensidad y 0 representa nada en absoluto de intensidad) para identificar qué tan fuerte son tus emociones alrededor de un tema específico y para medir tu progreso. Después de que termines una ronda de EFT, haz nuevamente un chequeo de tus emociones en relación a este medidor de intensidad. ¿Se hicieron más fuertes, menos fuertes o se quedaron igual? Sigue con EFT hasta que alcances un cero en esta escala como indicador de la liberación de emociones de este asunto.
- Pruebas – Después de terminar con una ronda de EFT, pon atención a cualquier pensamiento, sentimiento o recuerdo que llegue a tu mente. Pueden ser una parte del bloqueo o asunto que estás liberando. Aplica otras rondas de EFT hasta que desaparezcan completamente.
- Ser persistente – Repite la secuencia de EFT hasta que liberes todas las emociones asociadas con el evento específico. Puede haber muchos aspectos o capas de un bloqueo o asunto. Por eso, sigue dándote EFT hasta que todos ellos hayan sido atendidos, o bien, contacta a una practicante de EFT para guiarte.
- Flexibilidad – Puedes hacer los golpecitos en los puntos de EFT con cualquier mano, en el lado derecho o izquierdo del cuerpo, dependiendo cuál es el más cómodo para tí.
- Los Puntos – Si das golpecitos en el área general del punto entonces lo estimularás. Por eso, no necesitas sentir preocupación por si tienes dudas sobre la exactitud del área.
- El Agua – Se ha detectado que la deshidratación afecta los resultados de EFT. Es recomendable que tomes agua antes, durante y después de EFT para permanecer hidratado.
- Los Escritos – Estos escritos son guías. Añade y/u omite palabras para hacerlo más específico y personal a tu problema en particular.

## **Cómo usar este guión**

Recuerda que este guión es una guía. Puedes darte golpecitos de principio a fin, repetir algunas partes o repetir todo hasta que te sientas en un estado de AMOR.

## **AMOR**

"El amor no es lo que sucede en la vida; es más bien lo que sucede en tu corazón" Ken Keyes

El amor es energía en el corazón, es energía sanadora. El amor hace posible tu propia sanación y el amor sana también a los demás. Siento la inspiración que me hace apreciar el amor en la vida y es por eso que he decidido compartir parte de ese amor contigo. Es éste mi regalo de amor. Espero que tanto el Guión EFT como el audio te inspiren para que puedas deshacerte de tus cargas, para que ames y enfoques tu vida en el amor.

Más aún, dediquemos un día al AMOR. Enfoquémonos hoy en el AMOR. Para participar en este Día del AMOR todo lo que tienes que hacer es simplemente SER TODA AMOR. El enfoque del día es el amor en tu corazón. Estar consciente de su presencia. Dale al AMOR la oportunidad de encaminarte, de guiarte a través del día de hoy. Sólo sé toda AMOR. Sigue el Guión EFT y el audio y "date golpecitos" hasta lograr un estado de AMOR. Después haz cualquier cosa que te inspire AMOR.

Recuerda que el AMOR es un sanador increíble. ÁMATE a ti misma el día de hoy y todos los días. Deja que el AMOR sea tu enfoque y tu guía. Observa los asombrosos resultados que vas a recibir.

## **Amor**

### **Empieza a frotar el punto sensible o date golpecitos en el punto de Karate mientras dices en voz alta:**

Pese a que no sé como amarme a mí misma y mucho menos a aquellos que no me gustan, es mi decisión enviar amor a todos en este día.

Aun cuando deseo amarme a mí misma, nunca me enseñaron cómo hacerlo. Es mi decisión abrirme y amarme a mí misma.

Aunque el AMOR es algo tan grande, es también algo muy sencillo. Es la energía con mayor vibración que existe. ¿Qué podría tener más poder que el estar en un estado de amor?

A pesar de no estar acostumbrada, elijo ponerme en un estado de amor con más y más frecuencia. Amarme a mí misma. Amar a mi familia. Amar a mis amigos. Amar a mis mascotas. Amar hasta a quienes no conozco. Enviar AMOR hacia todo el mundo es el regalo más grande que puedo dar.

**Date golpecitos en estos puntos mientras dices en voz alta:**

**Ceja:** ¡Ah! Ese es un encargo especial. Espero poder hacerlo. Por lo menos espero poder darme algo de amor. Es más frecuente y más fácil amar a otros.

**Lado del Ojo:** ¿Cómo puedo yo estar en un estado de AMOR? No sé cómo, pero elijo el día de hoy para practicarlo. Todo lo que he hecho bien es porque lo he practicado.

**Debajo del Ojo:** El día de hoy lo elijo para practicar el AMOR. Me enfoco en el AMOR. Cada vez que caigo nuevamente en pensamientos negativos, emociones o acciones que son negativas, elijo hacer un momento de pausa y entonces conscientemente voy de regreso al sentimiento del amor.

**Bajo la Nariz:** Me vuelvo al sentimiento del AMOR cuando me enfoco en mi corazón, al enfocarme en aquello que me hace sentir bien.

**Mentón:** Amor es algo que escogemos. Y yo escojo este día para enfocarme en el amor. Todo el día estaré enfocándome en el amor. ¡Qué cosa tan grande es hacer eso! Cada vez que me enfoco en el amor, siento más amor. Es fácil sentir amor, regresar al amor bajo cualquier circunstancia.

**Clavícula:** ¿Cómo amarme a mi misma? ¿Cómo amar a alguien que no es amable, alguien que hasta resulta odioso? ¡No tengo que hacerlo! Todo lo que tengo que hacer es sentir AMOR dentro de mí. El AMOR que tengo dentro de mí se encargará de hacer todo el trabajo. El AMOR crea la aceptación, el reconocimiento de lo divino aun en aquellos que no lo demuestran.

**Bajo la Axila:** ¿Cómo encuentro el amor dentro de mí? ¿Dónde comienzo? EL AMOR es algo que viene de dentro. Es acerca de mí y de lo que creo de mí misma. Lo encuentro dentro de mí, pero ¿cómo?

**Corona:** Comenzaré por enfocarme en mi corazón. Poniendo las manos sobre mi corazón me enfoco en mi respiración y respiro profundamente. Siento cómo la respiración se expande dentro de mi corazón. Luego exhalo lo viejo e innecesario. Vuelvo entonces a respirar permitiendo el paso del amor que llena mi corazón. Exhalo lo negativo. Respiro por tercera vez y dejo que el amor penetre en mi corazón.

**Ceja:** Continúo enviando el amor dentro de mi corazón. Me lo imagino llenando de amor mi corazón, llenándolo de amor divino. Mi corazón se está llenando de amor radiante. Siento cómo se llena con el tono rosa dorado del amor. El color del amor llena mi corazón, penetrándolo con lo radiante del amor.

**Lado del Ojo:** Siento como el amor se expande en mi corazón. Siento la energía del amor en mi corazón. Lo percibo. Lo gozo. Disfruto lo bueno que se siente tener mi corazón lleno de amor.

**Debajo del Ojo:** Respiro nuevamente para sentir la expansión del AMOR en mi corazón. Ese amor con tonos rosa dorado que me sana y me deleita.

**Bajo la Nariz:** Y vuelvo a respirar para sentir la expansión del AMOR en mi corazón. Ese amor rosa dorado. Ahora siento mi corazón bombeando, bombeando ese amor desde mi corazón hacia mi cuerpo. Lo siento moverse hacia todas las áreas de mi cuerpo.

**Mentón:** Mi cuerpo se está llenando con el amor de mi corazón. Siento un amor radiante expandiéndose dentro de mi cabeza, mi pecho, mi estómago, a todo lo largo de mis brazos hasta llegar a la punta de mis dedos. Siento el amor pulsando allá y el amor vibrando allá. ¡Qué bien se siente!

**Clavícula:** Siento cómo el amor aclara mi mente dejando que mi mente descanse al aquietar mis pensamientos. Me siento tranquila en presencia del amor. Me deja en completa calma.

**Bajo la Axila:** Siento cómo el amor va llenando mi pecho, cómo va abriendo mis pulmones y cómo me va permitiendo tomar en mi interior el respiro que es vida. Respiro profundamente. Siento cómo el amor va llenando mis pulmones con ese amor que es de un rosa dorado. Y siento cómo exhalo ese amor hacia el mundo.

**Corona:** Siento cómo se llena mi vientre de amor. El amor llena mi plexo solar dándome poder. El amor me empodera para que yo sea genuina, amable y amorosa.

**Ceja:** El amor fluye dentro y a lo largo de mis brazos hasta llegar a la punta de mis dedos. Me siento capaz de abrazar la vida con amor; capaz de tocar, retener y permitir la libertad de todo aquello que necesita ser libre. Dejo que el amor acaricie mi mundo a través de las puntas de mis dedos.

**Lado del Ojo:** Siento cómo el amor está bombeando desde mi corazón y va hacia dentro de mi espalda y de mi columna vertebral. Siento cómo el amor me da apoyo, me retiene, me da fuerza. Siempre está ahí cuando lo necesito. El amor me da la energía y el poder para servir de apoyo y para ser apoyada. Me permite ser fuerte, recta y tierna, amable y atenta al mismo tiempo.

**Debajo del Ojo:** Siento como el amor va bombeando desde mi corazón y va bajando por mis piernas, a todo lo largo, hasta llegar a las puntas de los dedos de mis pies. Siento cómo el amor se expande en mis piernas. Siento cómo me da el poder para plantarme con mis dos pies, caminar con orgullo, caminar por la vida con gozo, felicidad y amor, y comenzar así una vida plena de amor porque ese amor ya se encuentra dentro de mí.

**Bajo la Nariz:** Siento cómo el amor va fluyendo por todo mi cuerpo, comunicándose con cada célula de mi cuerpo, diciéndole a cada una de las células de mi cuerpo que eso es amor. Y cada célula responde con amor, funcionando a la perfección, sanando y comunicándose con todas las demás células. Todas las células de mi cuerpo se transforman en un equipo de amor. Ellas trabajan juntas a través del amor para crear

salud y energía vibrante en mi cuerpo. Este amor se siente ligero, se siente que conforta y se siente delicioso.

**Mentón:** Ahora el amor llena mi cuerpo por completo. Todo mi ser está lleno de amor. Este amor se torna en AMOR RADIANTE. Estoy llena de AMOR RADIANTE. El AMOR RADIANTE me llena de gozo y felicidad, me devuelve la vida y me sana. Ahora soy AMOR RADIANTE.

**Clavícula:** Existe tanto AMOR RADIANTE dentro de mí que se expande y se desborda. Estoy tan llena de amor que se desborda fuera de mí y se va a todo lo que me rodea. El AMOR RADIANTE de tono rosa dorado se desborda fuera de mí y se va hacia todo el mundo.

**Bajo la Axila:** Mientras el AMOR RADIANTE fluye fuera de mí, todas mis interacciones y comunicaciones son más amorosas, amables y me honran. Me regocijo en la habilidad para comunicarme a partir del amor. Es la forma más pura de comunicación. Ni siquiera tengo que decir algo. Tan sólo necesito SER AMOR. EL AMOR hace lo demás.

**Corona:** Cuando hablo la energía del amor penetra en mis palabras. El amor le da claridad a mis palabras de modo que solamente le transmito amor a quien estoy hablando. El amor le permite a la persona que escucha mis palabras oír solamente el AMOR que hay en ellas.

**Ceja:** Y hasta cuando hablo conmigo mismo (mental o verbalmente), escojo dejar que el amor penetre en mis pensamientos y palabras, de modo que de aquí en adelante escucho la verdad, que soy un ser lleno de amor y merezco dar y recibir amor.

**Lado del Ojo:** Cuando hay interacción con mis padres, escojo dejar que el AMOR me llene para que hable por mí, para borrar cosas del pasado, para estar presente en ese momento y apreciar a mis padres por todo lo que son y por todo lo que han tratado de hacer.

**Debajo del Ojo:** Cuando hablo con mis compañeros de trabajo, como parto de la energía que da el amor, se establece una relación más profunda, nos entendemos unos a otros y nuestro trabajo fluye suavemente y con resultados asombrosos que nos llevan a todos hacia la prosperidad.

**Bajo la Nariz:** Cuando hay interacción con los niños, dejo que el amor que ha penetrado dentro de mí vaya hacia ellos primero y enseguida de mis palabras y mis acciones. Yo sé que en sus corazones ellos van a “atrapar” ese sentir que va a hacer que ellos se sientan amados. A cambio, su amor puro e inocente va a venir hacia mí.

**Mentón:** En mis relaciones con mi esposo/compañero, yo dejo que el AMOR que está penetrando en mi corazón y en mi alma, comunique ese amor a mi compañero que le va a decir tomos y tomos de lo que siento, abriéndome a una comunicación más profunda, a

una relación más profunda y a un amor más profundo entre los dos. El amor radiante me permite dar y recibir amor completamente.

**Clavícula:** Al interactuar con la Madre Naturaleza y las criaturas que en ella viven, también aquí vengo de un estadio de AMOR. Ese amor que me permite caminar suavemente sobre la tierra, me permite interactuar amablemente con todas las criaturas y me permite vivir en armonía.

**Bajo la Axila:** Cuando estoy llena de amor, todas las interacciones se vuelven bendiciones, son un deleite y, finalmente, adquiero la capacidad de ver más allá de la superficie del “corazón” de cada persona, lugar o criatura al encontrar y ver que cada uno de ellos es AMOR.

**Corona:** Yo soy amor. Soy AMOR RADIANTE. Soy alguien con AMOR RADIANTE. AMOR RADIANTE es todo lo que existe. Siento ese AMOR RADIANTE fluyendo dentro de mí. EL AMOR RADIANTE me pone en contacto con todas las criaturas vivientes de una forma amorosa.

**Toma un resuello profundo.**