

RONDAS POSITIVAS CON EFT

6 Pasos para Programarte Emocionalmente en Positivo

1. Prepara una frase afirmativa, 100% positiva (asegúrate de que no haya ninguna negación ni nada negativo: “*elijo no estar nerviosa*” sería una frase que parece positiva, pero que no lo es, porque contiene dos elementos negativos: “no” y “nerviosa”; en este ejemplo, para que la frase fuera verdaderamente positiva sería: “*elijo estar tranquila*” (quitamos el no y ponemos tranquila en vez de nerviosa).
2. Imagínate cómo sería tu vida si eso positivo que deseas ya estuviera en tu vida: cómo te sentirías, qué harías, qué dirías, qué pensarías.... Puedes ayudarte con una imagen de una revista, una frase de un poema, una música, un objeto, un dibujo o cualquier cosa que te evoque eso que deseas.
3. Di, a ser posible en voz alta, con mucho amor, la frase de aceptación general. Repite esta frase **tres veces**, mientras continuamente haces tapping en el Punto de Dolor (el punto que está en el pecho en la línea del pezón hacia arriba):
“*Me amo y me acepto plena y profundamente a pesar de todos mis problemas y mis limitaciones*” Di esto teniendo presente lo que has visualizado en el punto tres. Repetir **3 veces**.
4. Di, a ser posible en voz alta, con mucho amor la frase de aceptación y de elección de lo positivo. Repite esta frase tres veces, mientras continuamente haces tapping en el Punto Karate (el punto en el costado de la mano)
“*A pesar de todos mis problemas y mis limitaciones, me amo y me acepto plena y profundamente y elijo... (aquí ponemos nuestra frase positiva, en el caso del ejemplo sería “estar tranquila”.* La frase completa en el caso del ejemplo sería: “*A pesar de todos mis problemas y mis limitaciones, me amo y me acepto plena y profundamente y elijo estar tranquila*” Repetir **3 veces**.
5. Haz la Secuencia de Tapping mientras tienes presente la visualización del punto 2: da unos 7 golpeteos en cada uno de los puntos de energía mostrados en el diagrama, y repites la frase positiva (en este caso “*Elijo estar tranquila*”).
 - Repite la secuencia de tapping tantas veces sean necesarias hasta que te encuentres mejor (te sentirás a cada ronda más relajada y en paz). Según avanzas en las rondas de tapping, puedes probar a cambiar el “elijo” por “me permito” (p. ej: *me permito estar tranquila*)
6. Persiste. Aunque te parezca que el tapping no te hace nada, te animo a que persistas. Es cierto que si tienes aún asuntos negativos sin resolver será necesario utilizar otros procedimientos de tapping para desbloquearlos y sentirte completamente bien. Aún en estos casos **PERSISTE**. El tapping solo puede hacerte el bien, a corto y a largo plazo.