

tapping news

www.psicoenergeticas.com

Boletín de Novedades Nº 2 - Octubre 2009

Editorial

Queridos Amigos del Tapping

Aquí la segunda emisión de nuestro boletín Tapping News.

Agradecemos infinitamente todos los comentarios y felicitaciones enviados por ustedes para la primera edición. Nos ayudan mucho a seguir con este proyecto de informar sobre las Técnicas Psicoenergéticas, especialmente EFT.

En esta edición encontrarán varios temas interesantes para seguir firme en esta revolución de la sanación. También hemos incluido un artículo para los principiantes autodidactas que, como es de entender, se encuentran con algunos problemitas para arrancar.

Como siempre, esperamos que la información contenida en este boletín sea de vuestra utilidad.

Heriberto Bluhm
Entrenador EFT

Contenido

Agenda de Cursos y Talleres

Consejos para Principiantes

Reframing o cambia la forma de ver las cosas y las cosas cambiarán de forma

El Algoritmo Especial del mes - El rechazo inconsciente al ingreso de dinero

Agenda de Actividades - Cursos y Talleres



MES DE NOVIEMBRE

Días 21 y 22 - Curso Intensivo de EFT y EFT-Plus para Formación de Terapeutas en la Ciudad de Córdoba.

Más información en: www.psicoenergeticas.com/agenda/

MES DE DICIEMBRE

Sábado 12 - Taller de EFT - Nivel 1 en la Ciudad de Buenos Aires. Abierto al público en general que quiera resolver sus problemas emocionales y físicos.

Más información en: www.psicoenergeticas.com/agenda/

Domingo 13 - Taller de EFT para lograr ABUNDANCIA y PROSPERIDAD en la Ciudad de Buenos Aires. Abierto a toda persona que desee lograr su Independencia Económica.

Además se trabajará sobre la "Desprogramación de Creencias Limitantes" con la técnica EFT.

Más información en: www.psicoenergeticas.com/agenda/

Algunos consejos para Principiantes Autodidactas en EFT

EFT ya tiene una difusión tan amplia a nivel mundial que de alguna manera usted llegó a conocer esta técnica. Alguien conocido le habló de ella, o de pronto algún libro le despertó el interés o, tal vez, vio a Paul Mc Kenna en la tele y no pudo contener su curiosidad. Es probable que buscando en Internet descubriera el manual de Gary Craig y lo bajó para leer y como broche de oro se anotó en este boletín para conocer más. Y así va probando sobre sí el funcionamiento de esta técnica...

¡Caramba, parecía más fácil!

¿Cómo hago para encontrar la frase correctora acertada? ¿Y qué pasa si no le doy al punto correcto? ¿Por qué en Internet hay una cantidad tan variada de instrucciones de como tapear?

Me siento totalmente desconcertado!

Además me siento ridículo haciendo esas monadas... encima cada tanto tararear, girar los ojos...

¿Cómo puedo hacer todo eso solo??

Ufff !!

No desesperar con los primeros intentos fallidos !!

Lo que usted lamentablemente no encontrará en el manual de Gary, (que además ya tiene sus años y no está actualizado con las últimas reformas de la técnica) es el consejo que para comenzar se puede tapear sin estar buscando frases complicadas cuando uno está en la sensación. Un ejemplo gráfico: Usted está atrapado en el tránsito aglomerado a la salida de la oficina (rush hour). Todo está trabado, nada avanza, y justamente hoy usted tiene una cita importante ...

Bien, tranquilo. Comience a tapear el punto karate pensando en cómo molesta esta situación, sólo piense en la situación y siga haciendo tapping en los puntos de cara y tórax. Verá que en un rato la situación ya no le molestará, y posiblemente el tránsito comience a fluir.

Otro problema del principiante es cuando las primeras incursiones en EFT dieron un resultado positivo. Si es ese su caso, no cometa el error de querer solucionar sus emociones profundas de un día para el otro. Generalmente el principiante sale a comprar cuanto libro encuentre en las librerías, los lee todos, y finalmente los cajonea y se olvida del tema.

¿Por qué? Porque generalmente viene la sensación de no poder afrontar todas las emociones ocultas, tapadas y olvidadas a fuerza de voluntad, y que están como en una olla a presión, puedan salir y volver a producir ese dolor como en aquel momento. ¿Verdad? Mejor dejarlo así como estaba, total, siga así y nadie se dará cuenta.

Nada más equivocado !! Justamente es allí cuando está nuevamente en la sensación y debe trabajarla !! ¿Cómo? Igual que en el ejemplo anterior. Punto Karate: "aunque crea no poder sanar mis emociones"

No importa si uno que otro pañuelo descartable deberá contener el llanto. Siga tapeando, mantenga los ojos abiertos y respire inhalando profundamente y exhale mientras golpetea cada punto de tapping. Así recuperará fácilmente el desborde y comenzará a sentirse más aliviado.

Pero yo leo en todas partes que debo ser preciso, que la frase debe ser bien específica...

Correcto, usted se encuentra por buen camino cuando está en la sensación y no necesariamente cuando la frase que elaboró con mucha duda es aprobada por un profesor de lengua. Simplemente exprese su sentimiento actual y comience a tapear.

¿Y qué hago si no siento nada? Además estas cosas en mi nunca funcionaron... mi problema es demasiado pesado, como si fuera tan fácil de resolver...

También aquí recomiendo tapear !! EFT siempre funciona, aunque no pueda observar un cambio o sensación de inmediato. Si le pudieran realizar un escaneo cerebral en ese momento, podría reconocer que su cerebro está exactamente en el "Campo de Pensamiento" o sensación, aunque no lo pueda sentir. Porque en el lugar más importante, en su "Amígdala Cerebral", en la cual se encuentran todas las experiencias vividas con todas sus cargas emocionales, trabajan los impulsos recibidos a través del tapping sobre los puntos de acupuntura o de los meridianos energéticos y separan las emociones de las experiencias.

De todo esto tal vez usted no sea consciente o no registre nada, sobre todo si trata de analizar todo desde el lado racional. No importa. Usted siga tapeando, verá que luego de un rato obtendrá su resultado.

Después de todo, no puede hacer nada mal, y si realmente lo está haciendo mal, no sucederá nada que pueda dañarle. Salvo que se tapee con tanta fuerza que aparezca dolor y moretones en los puntos de tapping, pero eso es cuestión de regular, porque tapear no tiene que doler para ser efectivo. En algunos casos he visto a personas que martillan literalmente sobre los puntos... espero que no sea su caso. Un simple toque liviano es más que suficiente para que EFT funcione.

Más tarde, con mucha práctica, observará que el cuerpo ya reacciona con el simple hecho de concentrar la mente en los puntos de tapping. Muy práctico, por cierto, para tratarse la bronca por haber

elegido la cola equivocada del supermercado en la que justo (Ley de Murphy) se acaba el papel de la caja registradora.

Un último consejo. Practique en su casa bajo la ducha mientras da golpecitos en los puntos de tapping, deje que la lluvia cubra su cuerpo y agradezca esta bendición de poder utilizar esta técnica tan efectiva para sanar desde adentro y para siempre.

Eso sí, tenga paciencia, alegrese con los pequeños resultados que obtenga, aunque no llegue a bajar todos a cero con los primeros intentos. Muchas personas creen que pueden solucionar todas sus problemas con una o dos sesiones. Si bien EFT es muy rápido para solucionar problemas, no siempre todo se resuelve en una o dos sesiones. Es muy importante que usted sepa que la cantidad de sesiones dependerá de la cantidad de "Campos de Pensamiento" que se encuentren afectados y, sobre todo, de su capacidad de reacción.

Entonces, que espera para comenzar a tomar en serio el tapping???? Comience ya !! Golpetearse es un alivio...

Ah, y si sigue teniendo dudas o temores a equivocarse, le recomiendo que participe de uno de nuestros Talleres Vivenciales de EFT.

Heriberto Bluhm
Entrenador EFT



Puntos de Tapping

Hemos recibido algunas preguntas de como son las abreviaciones de los puntos de tapping en EFT. Como hemos visto distintas maneras de expresar éstos, les daremos las abreviaciones que utilizamos en base a las indicaciones de Gray Craig. También tenga en cuenta que a lo largo de los años se han agregado y quitado algunos puntos.

PK: Punto **K**arate
CJ: el principio de la **CeJa**
LO: el **L**ado del **O**jo
DO: **D**ebajo del **O**jo
BN: **B**ajo la **N**ariz
M: **M**entón
C: **C**lavícula
BA: **B**ajo de la **A**xila
BT: **B**ajo de la **T**etilla
Pu: **P**ulgar
DI: **D**edo **Í**ndice
DM: **D**edo **M**edio
DA: **D**edo **A**nular
MÑ: **M**eÑique
Co: **C**oronilla
Mu: **M**uñeca
To: **T**obillo

Citas

"La vida sería imposible si todo se recordase.
El secreto está en saber elegir lo que debe olvidarse." - Roger Martin du Gard



"El primer paso de la ignorancia
es presumir de saber."

Baltasar Gracián



"La herida causada por una lanza puede curar,
pero la causada por la lengua es incurable"

Proverbio árabe



"La vida de cada hombre
es un camino hacia sí mismo,
el ensayo de un camino,
el boceto de un sendero"

HERMAN HESSE



EFT es una Técnica Psicoenergética, creada por Gary Craig, y tiene muchos practicantes adeptos en todo el mundo, y miles de testimonios positivos de personas que lo han implementado para su sanación de raíz.

Con EFT Ud. puede Sanar su Vida sin temer a que tenga una recaída. EFT es la Medicina del Futuro.

TRAUMAS - FOBIAS - MIEDOS - PÁNICO - ANGUSTIA - COLERA - CULPA - INSOMNIO - DUELOS - DEPRESIÓN - ANSIEDAD - ESTRESS - DOLORS FÍSICOS, son sólo algunos de los problemas que podemos resolver para siempre con EFT.

Nuestro programa de enseñanza está basado en los principios puntuales de EFT, tal como lo marca el estándar de calidad de su creador, Gary Craig.

Próximo Taller EFT - Nivel 1 en la Ciudad de Buenos Aires
Sábado 12 de Diciembre de 2009

Un Taller Vivencial especialmente diseñado para quienes quieran "Despertar su Sanador Interior" y recuperar el poder sobre si mismo. Aprenderá como deshacerse de las Emociones Negativas y Dolores Físicos con resultados sorprendentes y duraderos, comprobables de inmediato. *Recuerde que EFT no reemplaza la consulta al médico!!*

Tapping



Para comprender la terminología de esta nota, suponemos que el lector tiene un conocimiento práctico de EFT. De no ser así, recomendamos descargar y estudiar el manual gratuito de Gary Craig, o en su defecto participar de un Taller Vivencial del primer nivel. Más información en: www.psycoenergeticas.com

Reframing o cambia la forma de ver las cosas y las cosas cambiarán de forma

Reframing es una expresión de la PNL y significa darle un nuevo marco a un suceso, o mejor dicho, darle otro punto de vista. La manera que registramos un hecho, depende de nuestra manera de percepción, que a su vez depende de las experiencias vividas y de que manera fueron creando emociones en nosotros. Si, por ejemplo, de niño fui mordido por un perro, seguramente veré a los perros como animales peligrosos en lugar de cariñosos.

La impronta emocional de una experiencia marca nuestra futura percepción de las situaciones similares. Esto nos protege de no tener que estar averiguando demasiado si este otro perro es tan peligroso como el anterior, nos hemos grabado que los perros son peligrosos y con esto basta!

Y siempre haremos un gran círculo alrededor de cada perro y cada cosa que se le parezca o actúe como tal.

Esto también puede ser válido para Jefes, Parejas, Padres, etc.

Reframing nos ayuda entonces a ver una experiencia desde un nuevo ángulo. Con PNL esto funciona bastante bien, y con EFT nos lleva directamente a la raíz del asunto.

¿Tenemos que aprender Reframing especialmente?

En absoluto! Porque generalmente funciona de forma automática cuando el nudo emocional se desata. Con EFT tenemos además la chance de utilizar reframing en forma consciente. Cuando la carga emocional de un evento se disuelve con EFT, se ve el evento desde otra perspectiva. "Ahora puedo ver más claro y de otra forma lo sucedido" es una frase que solemos utilizar mucho en la secuencia de nuestro tapping.

Pero no podemos ver el evento de forma distinta desde el principio porque hay una carga emocional que nos bloquea. Por eso primero tenemos que tratar de diluir en parte esta carga emocional bajando el SUD por lo menos a 4 o 5, y luego podemos acelerar esta forma automática de reframing con las frases propicias como por ejemplo: "Ahora puedo verlo distinto", "Ya no me afecta este tema porque tengo otra perspectiva", etc.

Tapeando con la frase "Ahora puedo verlo distinto" puede llevarnos a un nuevo punto de vista de una situación. Como terapeuta esto puede trabajarse mejor que si le toca a uno mismo, esto está claro, pero el hecho de expresar "Ahora puedo verlo distinto" ya puede abrir una nueva puerta hacia una nueva percepción sobre el tema a tratar.



Aunque no sepamos exactamente como sucederá, podemos decir "Estoy abierto a una nueva percepción de las cosas", "Estoy abierto a nuevas posibilidades", "Estoy abierto y veo lo que sucede...", "Estoy abierto lo mejor que puedo", etc.

En el autotratamiento es muy útil poder imaginarse ¿Cómo haría otra persona para arreglárselas con nuestro problema? ¿Qué le aconsejaría a esa persona? ¿Qué otras oportunidades más tendría esa persona? A veces es increíble darse cuenta que tenemos todas las respuestas en nuestro interior y recién podemos verla cuando la situación que nos estresa va desapareciendo. Y con que rapidez cambia la percepción sobre las cosas y con ello nuestras vivencias ni bien nos proponemos en forma consciente de ver las cosas de otra manera.

Pruébalo! No es ningún secreto ni requiere de ninguna ciencia en especial, más bien es algo que hacemos con frecuencia en forma automática. De todas maneras, practicarlo no produce daño...

Por último, recordemos que **"Cuando cambiamos la forma de ver las cosas, las cosas cambian de forma"**

Nota: Heriberto Bluhm

**"Perdona a todos y perdónate a ti mismo,
no hay liberación más grande que el perdón;
no hay nada como vivir sin enemigos.**

**Nada peor para la cabeza,
y por lo tanto para el cuerpo,
que el miedo, la culpa,
el resentimiento y la crítica,
que te hace juez y cómplice
de lo que te disgusta."**

Facundo Cabral

Tapping



Para comprender el funcionamiento y la terminología de este algoritmo, suponemos que el lector tiene un conocimiento práctico de EFT. De no ser así, recomendamos descargar y estudiar el manual gratuito de Gary Craig, o en su defecto participar de un Taller Vivencial del primer nivel. Más información en: www.psicone energeticas.com

ALGORITMOS - EFT - El rechazo inconsciente al ingreso de dinero

Pequeño anticipo de nuestro taller de Abundancia en diciembre...

¿Sabía usted que posee un regulador del flujo interno que controla el ingreso del dinero en su vida?

¿Alguna vez tuvo la sensación que no llegará jamás a una vida abundante y próspera?

¿Le sucede, una y otra vez, que recibe dinero pero al instante desaparece porque algún gasto imprevisto tuvo que ser paleado?

¿Siente el peso de un grillete de deudas que viene arrastrando año tras año y no puede sacárselo de encima?

¿O tal vez tenga la sensación que ya no hay posibilidades para usted y ya no quiere cambiar las circunstancias?

¿Siente la sensación de estar funcionando con el freno de mano apretado y no puede aflojarlo?

¿Cuál sería su respuesta impulsiva frente a una persona que de pronto le regalara 1000 Dólares?
SEGURAMENTE NO PODRÍA ACEPTARLO!!

¿Cuántas veces, cree usted, que el Universo quiso hacerle un regalo de una u otra manera y usted no lo tomó?

Piense en todas esas oportunidades en las que usted dudó si aprovecharlas o dejarlas pasar, y prefirió darle la posibilidad a otra persona.

¿En cuantas oportunidades prefirió darle a otros lo que usted apenas tenía? Seguramente por haber escuchado la frase “Es mejor dar que recibir”, lo que podría interpretarse como “si lo doy todo me gano el cielo”.

Perdón si le contradigo. El dar va de la mano con el recibir! Es la Ley del Fluir. No puedo dar lo que no tengo! Imagínesse que le regalen 100 Pesos y usted los acepta. A cuantas personas podrá ayudar con esos 100 Pesos? Cuando se terminen estará nuevamente en cero su billetera. Está claro que no puede darse más de lo que uno tiene. Lo mismo sucede con el amor, la salud, la felicidad, etc.

Entonces hay que saber decir NO cuando queremos dar más de lo que nos piden y saber decir SI cada vez que el Universo nos quiera dar. El fluir es lo importante!!

El patrón de pobreza se instaló en usted cuando de pequeño lo retaban o le daban un chirlo por servirse primero en la mesa o por tomar algo sin autorización. Usted aprendió muy rápidamente que tomar algo duele, que quien hace eso no puede ser buena persona. Y esa regla también la aplica al dinero!

Es por eso que no se permite recibir o tomar nada. Dar y dar y dar para asegurarse que los demás no piensen que es egoísta y una mala persona. Desea que sus clientes o consultantes estén conformes con usted porque reciben un buen trato y una buena terapia, pero usted no es capaz de reclamar una buena remuneración a cambio.

¿Es así?



Bien, pongamos manos (dedos) a la obra!!

PK: A pesar de no poder aceptar lo que realmente me merezco, me acepto tal cual soy. (mmm, ¿fácil o difícil?)

CJ: No me animo a recibir o tomar nada

LO: quisiera hacerlo, pero...

DO: el miedo a que duela...

NA: no se si debo...

M: me siento inseguro...

C: tengo miedo que me tilden de egoísta

BA: esta criatura mala y egoísta...

Mu: no debo tomar nada porque puede volver a doler...

Co: cuando tomo algo, siento que le quito a otro, a pesar de que no sea cierto

Inspirar profundo por la nariz y soltar el aire lentamente por la boca.

Hacer 9 Gamut

CJ: Se perfectamente que hay suficiente para todos...

LO: ...que el universo provee siempre...

DO: ...pero mis emociones me dicen otra cosa...

NA: ...dicen miedo al rechazo...

M: ...me dicen no tomes nada para ti para ser bueno...

C: ...dicen, eres muy codicioso...

BA: ...pero sólo busco algo de seguridad...

Mu: ...un pequeño pulmón financiero...

Co: ...para tener algo de seguridad en caso de...

Inspirar profundo por la nariz y soltar el aire lentamente por la boca.

Hacer 9 Gamut

CJ: ...este miedo a quedarme sin...

LO: pero hasta ahora siempre tuve lo suficiente...

DO: ...este miedo si comienzo a pedir más, todo me irá mal...

NA: ...pero puedo empezar con pequeñas cosas...

M: disolver mis viejos temores paso a paso...

C: seguramente llegaré a tener mucho...

BA: que sucedería si también tomo en lugar de siempre dar?...

Mu: tal vez no sea tan terrible, los demás también toman lo que yo estoy dando...

Co: yo también lo merezco!!

Inspirar profundo por la nariz y soltar el aire lentamente por la boca.

Se imagina que aquí no termina la cuestión... las creencias limitantes respecto al dinero son muchas y generalmente están alojadas en profundidad, por eso hay que trabajarlas con mucha persistencia. Borrar 30 o 40 años de Patrón de Pobreza no es cosa de 5 minutos.

¿Le interesa cambiar su relación con el dinero, con su pareja, sus amistades?

Le propongo se inscriba ya en el próximo taller que se dará en Capital Federal el día 13 de Diciembre de 2099, y no arrastre viejas Creencias y Emociones al nuevo año que comienza muy pronto !!

Si no se decide aún, haga otra ronda de tapping... verá que ayuda!!

Saludos abundantes...
Heriberto Bluhm



EFT también puede aplicarse para logros deportivos, autoestima y facilitar el estudio. En la próxima edición trataremos ese tema con mayor detalle.

Mientras tanto les deseamos que un cálido rayo de sol se expanda en vuestros corazones. ¿Y si llueve? Bendición, no olvidemos que la lluvia es el alimento para la tierra que favorece el crecimiento y desarrollo de verduras y cereales, que luego serán nuestro alimento.

Recuerden que pueden leer las ediciones anteriores de este boletín, en nuestro sitio, ingresando a www.psycoenergeticas.com/boletines

*Nos despedimos hasta la próxima edición y les recordamos que...
LA SALUD ESTÁ EN LA PUNTA DE NUESTROS DEDOS !*



IMPORTANTE

Queremos destacar una vez más que, si bien EFT es una técnica que puede aplicarse en todo, y sus resultados se obtienen a corto plazo, es imprescindible que quienes la practican como autoayuda, no dejen de consultar a su médico para un control profesional.



Gamut - Centro Holístico de Terapias Psicoenergéticas

(5174) Huerta Grande - Córdoba
República Argentina

Teléfono: (03548) 426 567

Celular: (03548) 15 407 786

email: contacto@psycoenergeticas.com