

tapping news

Boletín de Novedades Nº 4 - Enero 2010

Editorial

Queridos Amigos del Tapping

Un nuevo año comienza, y con él, la esperanza que los 365 días de este período estarán llenos de plenitud, felicidad y alegría. Cuantas veces hemos puesto esta intención para que el año nuevo sea mejor para nosotros y la humanidad, pero generalmente, cuando hacemos balance de lo vivido, nos damos cuenta que no fue tan así como esperábamos. Pues bien, ya lo dijo Gandhi, el cambio que queremos ver en el mundo, debe comenzar en nosotros.

Pensarán, claro que fácil decirlo... pero hacerlo? ...tampoco es difícil!

Conseguir hacer ese cambio que tanto anhelamos, solo lleva unos pocos minutos al día. Utilizando el Procedimiento Personal de la Paz, de EFT, podremos dejar atrás todas las cosas que nos frenan al momento de querer implementar cambios para mejorar nuestras vidas y retomar el poder sobre ellas. Haciéndonos cargo de nuestros actos, notaremos los cambios en el comportamiento diario con nosotros y con quienes nos rodean, cambio que se reflejará también en los demás en su comportamiento con nosotros.

Esta nueva forma de ver las cosas y asumir la responsabilidad de nuestra vida, conlleva a la tan ansiada libertad, que a su vez nos brindará la felicidad, la alegría, y por que no, la plenitud.

Heriberto Bluhm
Entrenador EFT

Contenido

Agenda de Cursos y Talleres

El retiro de Gary

Trabajos Prácticos con EFT - Logros deportivos, de estudio y logros personales

Agenda de Actividades - Cursos y Talleres

En estas vacaciones podrás hacer un cambio en tu vida y sanarte para siempre en este Taller Vivencial !



TODO ENERO Y FEBRERO

ACTIVIDAD: Taller Vivencial EFT

DIA: Todos los días Martes de Enero y Febrero

HORARIO: de 17 a 22 horas

LUGAR: Av. Sabatini 1310 - Capilla del Monte - Córdoba

ARANCEL: 111,=

Abierto al público en general que busca realizar un cambio positivo para su vida. Un Taller Vivencial ágil y dinámico especialmente diseñado para quienes quieran "Despertar su Sanador Interior" y recuperar el poder sobre si mismo.

Un regalo para todos



Así se expresó Gary Craig en su anuncio de retiro para el año entrante. Una información que ha conmovido a toda la comunidad de EFT del mundo. El mismísimo Gary, que sostuvo tantos años esta técnica, afirma que *“este es el primer piso de un rascacielos de la sanación que deben seguir construyendo todos los que vengan detrás”*. Y ahora es el momento de ponernos en acción, Gary nos entrega este regalo a toda la Humanidad...

El retiro de Gary y un Regalo para toda la Comunidad de EFT

Hola a Todos/as:

Estaré retirándome el 15 de Enero del 2010. Ha sido un magnífico recorrido y estoy emocionado de haberme unido a ustedes para traer al mundo el regalo de EFT. Mantendré activas la página de EFT, tienda de DVD, Certificación y temas relacionados hasta el día de mi retiro. Esto debe darles suficiente tiempo para hacer cualquier ajuste que crean necesario.

Por favor quiero que sepan que nuestra página electrónica no puede ser mantenida o transferida a alguien más. Esto es debido a que trae mi nombre por todos lados y cambiarlo totalmente, hablando legalmente, puede crear responsabilidades no deseadas para mí y mi familia. Aunque estoy dejando abierta la página electrónica por un tiempo, queda sujeta a protección de derechos de autor y no debe ser copiada ni reproducida en ningún lugar.

Desarrollos en el futuro serán anunciados conforme ocurran. Mientras tanto, espero se abstengan de contactarme directamente sobre este tema. Nuestra lista de email es de 475,000 suscriptores, y por más que quisiera responder en forma individual a cada uno de ustedes, ni siquiera podría contactar personalmente con el 0.1%. [En inglés, Gary abre aquí la posibilidad de comentar en su blog] Aunque tal vez no pueda responder en forma directa, leeré todo lo que escriban. Su aportación, como siempre, es altamente valorada.

Aunque tengo un fuerte jalón emocional acerca de esta decisión, era una cosa obvia de hacer. Por muchas razones era inevitable y desde hace mucho tiempo se veía venir.

¿Por qué?... Los Retos: El crecimiento rápido de EFT se ha vuelto una pesadilla administrativa, y mi habilidad para manejarlo me excedió desde hace ya algún tiempo. Así es, con todo y la ayuda de gran calidad que he recibido de Tina Craig, Eric Huurre, Dawson Church, CJ Puotinen, Chris Wheeler, Carol Vrtis, Rob Lasch, David MacKay y más voluntarios que puedo contar. Mi gratitud para todos ustedes.

Mientras forma parte de mi naturaleza el tratar de acomodar todas las solicitudes y demandas de la Comunidad de EFT, la cantidad de presión ha aumentado, de una colina manejable a una imponente montaña. Simplemente, las preguntas, aclaraciones y solicitudes del día a día, además de los temas legales estadounidenses, son suficientes para ocupar el doble de personal del que tenemos ahora. Esto se multiplica por las varias solicitudes de “excepciones especiales” hacia nuestra Política de Brazos Abiertos para manejar nuestra gama vertiginosa de leyes, culturas e idiomas de diferentes países.

Además, como es claro para la mayoría de nuestros experimentados lectores, algunos practicantes de EFT han estado promocionando exageradamente sus productos en formas que tienden a erosionar la esencia espiritual del movimiento de EFT. Esto ha resultado en algunos desacuerdos tras escenarios, engaños y otras experiencias negativas. En el núcleo, prefiero la paz al pleito, y deseo distanciarme de estas energías innecesarias de “fama y fortuna”. Como verán a continuación, me voy por razones más elevadas.

Finalmente, mis médicos me dijeron que había tenido un ataque al corazón. Desconozco cuándo sucedió esto ya que no tuve síntomas. No obstante, los exámenes mostraron claramente que esa parte de mi corazón había muerto. Conforme a eso, para mí es una tontería muy grande continuar con la presión de seguir manejando EFT. Hacer eso es arriesgarme a otro ataque al corazón, infarto, etc. No gracias.

La Solución: Así es que para mí, la solución es quitarme del camino y pasarles el nombre de EFT a ustedes. He ocupado 30.000 horas y más de US\$ 2.000.000 desarrollando nuestra corriente educacional y de esa forma el mensaje se ha presentado claramente para que el mundo lo vea. Además, nuestro Manual de EFT gratuito ha sido bajado libremente 1 millón de veces (sin contar las más de 20 traducciones).

Con esto en mente, estoy contribuyendo SOLAMENTE los nombres de marca (EFT y Técnicas de Liberación Emocional) al dominio público, para que puedan decidir por ustedes mismos la mejor forma de usarlos. Las diferentes culturas y países pueden establecer sus propias organizaciones y reglas sin tener que contactarme. Sin embargo, esto NO incluye nuestros DVD, página electrónica, Manual de EFT, libros y otros materiales. Se quedan como mi propiedad de derechos de autor y NO están siendo liberados al dominio público.

Estoy completamente consciente de que algunos llevarán el nombre de EFT hacia delante con integridad... y algunos no. Eso es parte de la naturaleza humana. Tú decides elegir tu ética propia. Ya no puedo más ser un policía al respecto.

Si eres un estudiante serio y quieres aprender apropiadamente EFT desde su misma fuente, nuestros DVD están disponibles todavía hasta que el inventario se termine. No sé si estarán disponibles después de mi retiro. Estoy trabajando en ello, pero no hay garantías.

El retiro de Gary...

Por favor sepan que aquí mi posición siempre ha sido voluntaria. Mientras ha habido una ganancia modesta a través del tiempo, nadie hubiera tomado esta tarea por el dinero. Mi meta desde el principio ha sido lanzar EFT al Mundo de la Terapia y llevar sus beneficios sanadores al mundo a un bajo costo, una cuestión fácil de entender. Con su ayuda, esa misión ha sido lograda. Millones de clientes han sido expuestos a EFT y miles de carreras han sido lanzadas. Por favor acepten mi gratitud por su magnífica ayuda. Pueden llevarla hacia delante desde aquí.

Un Regalo de Despedida: Nuestra película de largometraje presentando EFT como la respuesta a los veteranos de guerra que sufren Trastorno por Estrés Postraumático, está en sus etapas finales. El presupuesto total para esta película se aproxima a los US\$ 500.000 y será una puerta que abrirá en forma impresionante todo el campo de EFT. Creará una consciencia mayor en el público, en lo que respecta a EFT y todos los practicantes de EFT se beneficiarán por ello. Se lo he encargado a mi dedicado director fílmico, Eric Huurre. El la introducirá al público a principios del año que entra.

El Futuro- ¿Hacia dónde desde aquí? EFT tiene dos características importantes: (1) Lo que hace y (2) Hacia dónde se dirige. La gran mayoría de los practicantes de EFT están fascinados por lo que hace y siempre están emitiendo oohhs y aaahhs conforme EFT hace su magia. Esto está perfecto. Sin embargo, esto ni siquiera se acerca a la importancia que tiene el hacia dónde se dirige.

EFT sólo es la puerta de entrada a un grandioso camino del Palacio de Posibilidades. Es una forma que está fuera de nuestra experiencia normal, y sus resultados no pueden ser explicados adecuadamente por la medicina o la ciencia convencional. Tan extraordinario como ahora parece, EFT en realidad es un juguete que algún día será dejado de lado como una mera introducción a la belleza exquisita que es nuestro derecho de nacimiento. Apunta a un estado mental futuro en el cual las enfermedades, guerras y resentimientos no existen. Este nivel no puede ser alcanzado, sin embargo, por:

-mas puntos de tapping, ó

-las "últimas y mejores" opciones para entregar EFT ó,

-cualquiera de los diversos ofrecimientos que han encontrado su camino dentro del escenario de EFT.

En lugar de eso, se requerirá de un nuevo acercamiento, una nueva forma de pensar que puede o no estar relacionada con EFT. Estaré explorando los más altos caminos de riqueza de este Rascacielos de Sanación y tendré mi vista desde el Penthouse. Tal vez nos encontraremos ahí algún día.

Grandes abrazos, Gary

Traducido por Laty Naime
www.eftmx.com/

Pensamientos

"Los sabios son los que buscan la sabiduría;
los necios piensan ya haberla encontrado"



Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica:
la voluntad"



Busca en el refugio de tu corazón
y encontrarás la alegría de tu cuerpo



Si no cometes ninguna tontería,
nunca harás nada interesante



La mitad de la belleza depende del paisaje,
la otra mitad de la persona que lo mira.



La vida no consiste en recordar el pasado
con nostalgia, ni esperar el futuro con
ansiedad...

Sino en vivir el presente con Pasión!



Piensa en todo lo que tienes,
y no en lo que te hace falta.



Tapping



Para comprender el funcionamiento y la terminología de esta guía, 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

TRABAJOS PRÁCTICOS - EFT - Logros deportivos, de estudio y logros personales

Siempre hemos mencionado que EFT es la técnica con la cual podemos liberarnos de las emociones negativas. Si bien no hay emociones negativas o positivas, simplemente éstas son, podemos diferenciarlas en cuanto a cual es la sensación que producen en nuestro cuerpo físico.

Hacemos tapping sobre las sensaciones que sentimos ahora, es decir, trabajamos el tema desde el presente, y no como cuando lo sentimos en algún momento anterior. Al observar que es lo que produce en nosotros esa sensación, qué sentimos AHORA, podemos darle un valor en la escala subjetiva de distress o SUD y comenzar a reducir esta sensación en distintas rondas de tapping.

Generalmente, si no podemos obtener alguna meta que nos estamos proponiendo, es debido a alguna limitación que traemos desde el pasado. Entonces, de la misma manera que trabajamos con un tema que nos afecta del pasado, podemos trabajar con un tema que nos limita para el futuro, pero siempre midiendo la sensación en el presente. Esto nos lleva a poder trabajar sobre logros en nuestra vida, ya que en definitiva, lo que hacemos con EFT es borrar las Creencias Limitantes respecto a nuestra autoestima y tomar las riendas de nuestra vida de aquí en más.

EFT devuelve la Autonomía Personal

¿Qué significa esto? Que podemos ser libres respecto a nuestras limitaciones con respecto a los logros personales, tanto en el estudio, trabajo, deporte, relaciones, etc. En realidad, las limitaciones las estamos poniendo nosotros mismos desde el inconsciente. Los mandatos que hemos recibido de nuestros educadores en nuestros primeros años de vida, han quedado grabados para siempre en nuestro subconsciente o inconsciente. Por eso, cuando queremos tener algún logro en cualquier aspecto de nuestras vidas, fracasamos generalmente o nos cuesta mucho esfuerzo. Seguramente alguna de estas frases le suene conocida: “Tienes que trabajar duro para tener éxito” – “Nunca llegarás a ser campeón, eres muy gordo para este deporte” – “Eres un

fracasado como tu padre” (*golpe muy bajo que utilizan algunas madres para bajarte la autoestima*) – “Tus hermanos sólo tienen notas altas en el colegio, en cambio tu eres la vergüenza de la familia” – “Eres demasiada fea y bajita para tener un novio” – “¿Te parece bonito casarte y dejarnos solos después de haberte educado y hecho tantos sacrificios?”. Frases como éstas podemos mencionar hasta que se termine el papel, y seguramente usted habrá escuchado las mismas o similares en su vida. Estas frases han dejado profundas improntas en nuestro inconsciente y cargando con ellas en nuestras mochilas, hemos hecho nuestra vida de la mejor manera que pudimos y con todas las limitaciones que conlleva.



Tal vez, si probáramos modificar o erradicar estos mandatos – de la infancia o adolescencia, que generan creencias limitantes en nosotros, estaríamos en condiciones de conducir nuestra vida de otra manera, con más poder sobre nosotros mismos y en libertad!

EFT nos brinda la posibilidad de reprogramar estos “escritos en las paredes de nuestras mentes”, como suele llamarlas Gary, y que finalmente se manifiestan como creencias limitantes para nuestro desarrollo saludable.

Como hacerlo sin abandonar en el intento

En primer lugar debemos trabajar sobre las creencias que tenemos impregnadas del pasado. Tratar de sentir que emoción nos presenta ahora el hecho de no poder lograr una meta, también observar que sucede en nuestra parte física, en donde se produce la sensación cuando pensamos en ello. Luego nos preguntamos: ¿Qué me produce esta sensación ahora? ¿Bronca, angustia, tristeza? Si ésta es la respuesta, comience a tratar cada sensación por separado. Seguramente al tratar una, también desaparecen las otras. Mientras va haciendo las rondas de tapping, observe si aparece alguna imagen, sensación o recuerdo. Si es así, termine de hacer la ronda y luego ponga en el SUD esta nueva sensación o imagen para comenzar a trabajar sobre ella. Así, hasta bajar a cero la última imagen, sensación o recuerdo trabajado. Si vuelve al primer tema, la bronca, seguramente notará que también terminó en cero o similar.

Logros deportivos, de estudio y ...

Una vez que el pensar en el fracaso de un logro o meta ya no produzca una emoción negativa, puede empezar a tapear e instalar recuerdos positivos que ayuden a fijar nuevos patrones o imprints. Ejemplos:

"De la misma manera que logré terminar con éxito mi escuela primaria y secundaria, puedo lograr titularme con honores en la Universidad, lo acepto, lo sostengo y me siento muy feliz con ello".

"Recuerdo el momento grato que me produjo salir solo de mochilero en aquellas vacaciones, por eso ahora logro ser independiente sin sentirme culpable por irme de casa, me gusta esta situación y la sostengo".

"Disfruto de la sensación agradable que sentí cuando pude ganarles a mis hermanos en una carrera de bicicletas, por eso me siento seguro de alcanzar mi meta deportiva..."

"En el colegio mi maestra me decía "puedes hacerlo", convencido de sus palabras lo hice, ahora puedo darme cuenta del infinito potencial que hay en mí para lograr lo que quiero y disfruto de esta convicción".

Estos cuatro ejemplos son sólo algunos que pueden utilizarse para instalar una impronta nueva y positiva.

Seguramente usted ya está pensando como agregar más palabras positivas a su trabajo, y si no es así, puede tomar alguno de estos ejemplos:

"Encuentro el camino hacia adelante con facilidad".

"Encuentro mi camino ahora".

"Creo en mí mismo ahora y soy feliz de poder sostenerlo".

"Me siento capaz de dirigir mi propia vida y me disfruto haciéndolo".

"Nadie ni nada puede impedir mis propios logros".



Produzca una película exitosa

Por último puede utilizar el medio de "La Película" armando el guión según requiera la situación exitosa con la que quiera impregnar su mente.

Antes de comenzar, elija dos dedos de ambas manos y junte esos dedos en cada mano, luego cierre sus ojos. Estas posiciones se llaman "Mudras" y ayudan a recordar.

Comience a darle forma a la situación que quiera lograr. Preste particular atención a cada punto o experiencia inspiradora. Experimente vívidamente cada paso, visualice, póngale un color, un aroma, un sabor, una sensación táctil (una brisa fresca). Utilice los sentidos para que las imágenes queden impregnadas en su cinta mental. Luego coloque un título a su película y vaya abriendo sus ojos.

Cada vez en que se encuentre con dudas respecto a su éxito en cualquier situación, coloque los dedos en la posición con el mudra que eligió, cierre los ojos y disfrute volviendo a experimentar la película en su mente, vuelva a revivir su propia película como si la estuviera realmente experimentando en este momento. Permítase sentir aquellos sonidos, olores, sensaciones físicas que existen en la cinta de su mente y emociónese una y otra vez. Siéntase con el objetivo logrado.

Finalmente tenemos que tener en cuenta el "Autosabotaje" o "Reverso Psicológico" que puede producir una "Procrastinación" o postergación de los resultados, y ser motivo de nuestro fracaso en los logros personales. Otro factor importante es el "Beneficio Secundario" que produce el fracaso de los logros en la vida. Pero no desespere, EFT también tiene la solución a estos temas que pueden trabajarse una vez que haya encontrado el verdadero motivo. Nos referiremos a estos temas en las próximas entregas.

NOTA: Heriberto Bluhm

Omraam Mikhaël Aïvanhov nos recuerda:

"Nunca aceptes la filosofía materialista de la evidencia que hace decir a la mayoría de la gente: las cosas son así, no se puede hacer nada. También rechaza cualquier razonamiento que justifique tus debilidades, atribuyéndoles unas causas naturales: estoy hecho de esta manera, ésta es mi naturaleza y no se puede luchar contra la naturaleza.

Asimismo, si la enfermedad se presenta y quiere instalarse en tu cuerpo, intenta resistirte. Incluso aunque estés enfermo, esfuérzate en mantener la idea de salud, porque en un cuerpo enfermo siempre quedan algunas células sanas que pueden salvar a las demás. Con la fuerza de tu espíritu rechaza por tanto todas estas evidencias: evidencia de la enfermedad, evidencia de la debilidad, de situaciones difíciles, de fracaso... Mediante esta actitud salvarás al menos un átomo cuya influencia es posible vengza a todos las demás."

EFT NOS AYUDA A LOGRARLO...

EFT recién se encuentra en el primer piso de un rascacielos de infinitas posibilidades, por lo tanto, día a día seguimos descubriendo nuevas áreas de aplicación de esta maravillosa técnica.

Si es de su interés hacernos llegar sus experiencias para ser publicadas en los próximos boletines, esperamos el envío de su informe a nuestro email: contacto@psicoenergeticas.com

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

Nos despedimos hasta la próxima edición de Tapping News deseándoles unas lindas vacaciones y un año lleno de logros.

EFT ES LA MEDICINA DEL FUTURO !



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@psicoenergeticas.com