

tapping news

Boletín de Novedades Nº 5 - Febrero 2010

Editorial

Queridos Amigos del Tapping

Ya estamos a fines de febrero y con ello también se termina la temporada estival de vacaciones, así que, a partir del próximo mes ya habrá que pensar nuevamente en las tareas y dejar atrás el mar y las sierras.

En nuestro caso, en el Centro Holístico Gamut, ya hemos preparado la Agenda con los cursos y actividades para la primera mitad de este 2010. Creemos, estimado lector, que puede ser muy útil echar un vistazo y anotar las fechas correspondientes a su interés. Será un buen año para sumar conocimientos o realizar unas prácticas de EFT en grupo o talleres para ganar experiencia.

Notarán que en esta edición de "Tapping News" no tendremos algoritmo del mes, es por que también nos hemos tomado unos días de descanso, así que tendrán que esperar a la próxima edición de marzo.

Que tengan una bella semana...

Heriberto Bluhm
Editor

Contenido

**Agenda de Cursos y Talleres
Evolucionar Espiritualmente**

Nota Especial del mes - Algunas reglas básicas para aplicar EFT

Agenda de Actividades - Cursos y Talleres

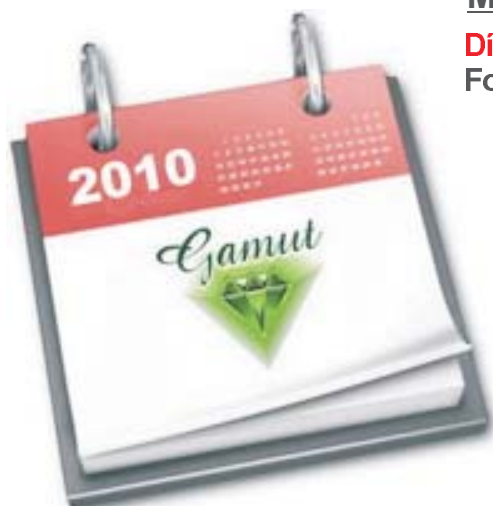
MES DE MARZO

Días 13 y 14 - Curso Intensivo de EFT y EFT-Plus para Formación de Terapeutas en la Ciudad de Córdoba.

MES DE ABRIL

Días 10 y 11 - Curso Intensivo de EFT y EFT-Plus para Formación de Terapeutas en Montevideo - URUGUAY.

Días 24 y 25 - Curso Intensivo de EFT y EFT-Plus para Formación de Terapeutas en Capital Federal.



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

Evolucionar Espiritualmente

Compartimos con Uds. este extraordinario escrito que contiene reflexiones sobre la conciencia de nuestra misión en esta vida. Roberto Shinyashiki es un destacado médico psiquiatra, nacido en Brasil, excelente psicoterapeuta y escritor. Actualmente es Director de la Asociación Latinoamericana de Análisis Transaccional. Shinkyashiky recomienda definir claramente nuestros objetivos en la vida y trabajar para alcanzarlos:



- **Evolucionar espiritualmente:** Búsqueda de la paz psicológica y espiritual, priorizándola más allá de la realización profesional. Buscar un sentido mejor en todo lo que hacemos.
- **Aprender a amar mejor:** Hacer de nuestra vocación por el amor un gran objetivo que nos permita sentirnos bien consigo mismo y con las personas amadas, hacia el logro de relaciones estables y de un entorno saludable.
- **Trascender:** Cuando tienes conciencia de que a través de tu trabajo estás realizando tu misión, desarrollas una fuerza extra capaz de vencer la cima de la montaña más alta del planeta.

Shinyashiki considera que las dificultades que se presentan en el camino no deben considerarse obstáculos sino caminos diferentes para lograr alcanzarlos.

En todas las culturas del mundo las reflexiones sirven para transmitir pensamientos, que - en la mayoría de los casos - encierran mucha sabiduría.

Apreciemos estos mensajes y saquemos nuestras propias conclusiones, para compartirlas con nuestros seres queridos y lograr así, una mejor vida.



Pensamientos

Nunca andes por el camino trazado, pues él te conduce únicamente hacia donde los otros fueron."

Graham Bell



"Hice un acuerdo de coexistencia pacífica con el tiempo:

ni él me persigue, ni yo huyo de él, un día nos encontraremos"

Mario Lago



"El tiempo es muy lento para los que esperan, muy rápido para los que tienen miedo, muy largo para los que se lamentan, muy corto para los que festejan.

Pero, para los que aman, el tiempo es eternidad"

William Shakespeare



"Muchas personas pierden las pequeñas alegrías, esperando la gran gran felicidad."

Pearl S. Buck



"¿Para qué repetir los errores antiguos habiendo tantos errores nuevos que cometer?"

Bertrand Russel



Tapping



Para comprender el funcionamiento y 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.psicone energeticas.com

Algunas Reglas Básicas para aplicar EFT

Existen algunas reglas que queremos compartir, sobre todo, con quienes recién comienzan a practicar esta técnica para autosanación.

Comience con problemas pequeños

Para poder observar un avance con EFT, es muy importante comenzar con problemas de menor importancia o de fácil resolución y así tener la seguridad de poder afrontarlos y obtener una respuesta positiva con una resolución definitiva del problema. Los temas más complicados generalmente están sembrados de distintos aspectos, lo que requiere de un tratamiento independiente de cada uno de ellos y no siempre puede estar preparado para encontrar esos aspectos con la poca experiencia de un principiante, lo que conlleva a tirar la toalla por no poder afrontar el tema con éxito.

Sea específico !

Tratar el miedo de conducir es demasiado general, no específico, inexacto. Siempre debe preguntarse: ¿qué es lo que me dispara esta sensación? Busque siempre colocarse en la situación y observe cual es el aspecto que le produce una sensación desagradable, luego tapee esa sensación. Si no puede encontrar o determinar la sensación, use la frase: "a pesar de tener esa sensación que no puedo definir...".

La precisión es importante

Formule sus frases de acuerdo a lo que siente. Si lo primero que le viene a la cabeza es la palabra "PUFF!!", entonces use esa palabra en la formulación de la frase. Aunque me sienta así de PUFF, me acepto total y profundamente...

Si siente un dolor en la cabeza, indique con precisión el lugar exacto en la formulación de su frase correctora. "A pesar de que me duele la parte frontal izquierda de la cabeza..."

Sea persistente

A pesar de que aparentemente no hay resultados o son muy lentos, no deje de hacer tapping. Haga de tres a cinco rondas unas tres veces al día con el mismo tema, aunque no obtenga los resultados inmediatos que está esperando. Esto es especialmente recomendable con temas complejos que afectan a más de un campo de pensamiento.

Utilice frases cortas

No sirve de nada si arma una frase que contenga todos los problemas que le preocupan. Tampoco es de gran utilidad

armar una frase de la que Ud. no se siente seguro o de la que tenga dudas si está bien formulada. En ese caso sólo mencione la sensación que está sintiendo en ese preciso momento y acéptese, el inconsciente ya encontrará la carpeta correspondiente en el archivo de su memoria celular y llevará la información al centro de procesamiento.

Quédese en el presente

Tappee sólo las sensaciones que siente en ESTE MOMENTO cuando piensa en una situación pasada o futura. De otra manera puede incurrir en el error de querer trabajar sobre "Sensaciones Recordadas", lo que no trae ninguna solución. Sólo lo que siente AHORA puede ser trabajado efectivamente con EFT.

"Sensaciones Recordadas" se pueden reconocer debido a que no producen una reacción corpórea, sólo se desenvuelven en la mente. En cambio, las "Sensaciones Reales", en la regla, también desencadenan una reacción física. Una angustia, por ejemplo, puede producir una sensación sobre la zona del plexo solar o estómago.

La verdad emocional libera

Mientras tapea sus temas, deje de lado la cortesía, emplee las palabras como le salgan en ganas. A veces es importante poder expresar palabras fuertes si una situación lo requiere. Decir "esta sensación de mierda" o maldecir a una persona, mientras se tapea, puede ser muy liberador cuando se trabaja una rabia o ira. Por el contrario no es recomendable hacerlo sin tapear, esto sólo reforzaría la sensación negativa.

Quien tenga miedo de atraer algo negativo por decir alguna palabra que sus educadores le han prohibido, pone las prioridades sobre el lado equivocado. No es la palabra que puede atraer algo, sino la Creencia Limitante que está detrás y su conexión con la sensación que se siente al decirla. Para resolverlo, le sugiero hacer una ronda de tapping con la frase: "A pesar de creer que soy una persona mala y me puede suceder algo malo por decir la palabra mierda, me acepto total y profundamente y me amo tal como soy."

Formule las frases como le venga en ganas

No es necesario utilizar palabras rebuscadas en el diccionario enciclopédico, simples palabras como utiliza a diario o escucha en la calle, radio o TV son las más adecuadas. El hecho es que las palabras contienen una vibración con respecto a como la fuimos escuchando o como nos fueron enseñadas en la

Algunas Reglas Básicas para aplicar EFT...

infancia y así quedaron las improntas en nuestras emociones. Motivo por el cual es importante utilizar lo que nos venga en mente al momento de armar la frase correctora ya que las palabras comúnmente conocidas por nosotros pueden activar un recuerdo bloqueado, lo que conlleva a un ingreso más directo al campo de pensamiento y la resolución más efectiva y rápida del problema.

Pregúntese las posibles consecuencias

La mayoría de los usuarios de EFT no se hacen las preguntas respectivas al caso que están tratando. Comienzan con la ronda de tapping sin haber observado sus reacciones frente al problema, y luego se extrañan del bajo resultado que obtienen. Tomemos el ejemplo al miedo a las alturas o vértigo.

Supóngase parado en una cornisa de un 5º piso mirando hacia abajo...

Pregúntese: ¿Qué sucede ahora conmigo?

Respuesta: Me da miedo!

Pregúntese: ¿Qué es lo que exactamente me produce el miedo?

Respuesta: Podría darme mareos!

Pregúntese: ¿Cuál sería la consecuencia de ésto?

Respuesta: Podría caerme!

Pregúntese: ¿Y cual sería la consecuencia de la caída?

Respuesta: Podría estamparme sobre el asfalto. Eso dolería mucho. Tengo miedo de que duela mucho. Hasta podría matarme y tengo miedo por mis hijos...

Bien, ahora pregúntese: ¿Cuál es la prioridad, el miedo de que pueda ser doloroso, o el miedo que será de mis hijos si me muero?

Respuesta: El miedo por mis hijos!

Pregúntese: ¿En cuanto situaría este miedo sobre la escala de SUD?

Respuesta: Aprox. En nueve...

Entonces, comience a tapear en primer lugar el miedo a que pasará con los niños si me caigo de la cornisa y me muero, y luego siga con las otras sensaciones que vayan apareciendo. Uno de los principales motivos del miedo a volar, o similares en los que importa la supervivencia, es el miedo de que les pasará a los que quedan. No es el miedo a morir, es el miedo por las consecuencias psíquicas que puedan quedarles a los hijos o familiares cercanos.

Observe las pequeñas manifestaciones sutiles

A veces las mejoras o cambios mientras tapeamos pueden ser muy sutiles, sobre todo cuando el SUD ya se encuentra bastante bajo. Preste atención a las pequeñas modificaciones en su cuerpo que pueden manifestarse mediante bostezos, suspiros, hormigueo, cansancio, pesadez, sensaciones térmicas, necesidad de moverse, etc. Éstas son perfectamente normales y son indicadores positivos de que algo se está modificando en usted.

Sea prolijo!

La mayoría de las personas terminan el tapping apenas notan que sólo queda un pequeño remanente del problema. Preste atención a que realmente haya trabajado todos los aspectos del tema y que el SUD realmente esté en cero! Es importante que el tema quede totalmente cerrado, y el SUD en cero. Cierre los ojos y véase en la situación con el problema que estaba tratando y observe si el recuerdo no contiene más emociones. Vea todos los aspectos del tema para asegurarse que realmente se ha sanado. Ante la duda, le propongo utilizar esta pequeña rutina para sellar el trabajo:

Punto Karate:

1) - "Aunque me queda la duda que haya quedado algún remanente, me encuentro perfectamente y me siento muy bien"

2) - "Aunque pueda haber algún aspecto que yo no haya previsto, me siento realmente liberado de este tema"

3) - "A pesar de quedarme con la duda que si realmente éste era mi problema, me siento tranquilo conmigo y sé que ahora tengo una herramienta para resolver cualquier caso en el momento que aparezca".

De esta manera no le damos ninguna chance al virus de la duda.

Sea paciente consigo mismo

Alégrese de los pequeños resultados que obtenga, aunque al principio no logre la velocidad y elegancia para obtener un resultado óptimo. Si bien EFT es una técnica que resuelve muchas cosas en poco tiempo, no todo puede resolverse en una sesión o dos.

No se desespere si no obtiene los resultados deseados en forma inmediata, tampoco Roma se construyó en un día. Apurarse demasiado no tiene sentido porque en el apuro se aloja el miedo a producir fracasos y de esta manera seguimos cargando las emociones de culpabilidad. No debe olvidar que cada persona o individuo tiene su propia capacidad de reacción!!



Heriberto Bluhm
Entrenador EFT

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