

## RECETA BÁSICA EFT

1. Elige la frase para tú problema ó establece en qué parte de tu cuerpo sientes la emoción más intensamente

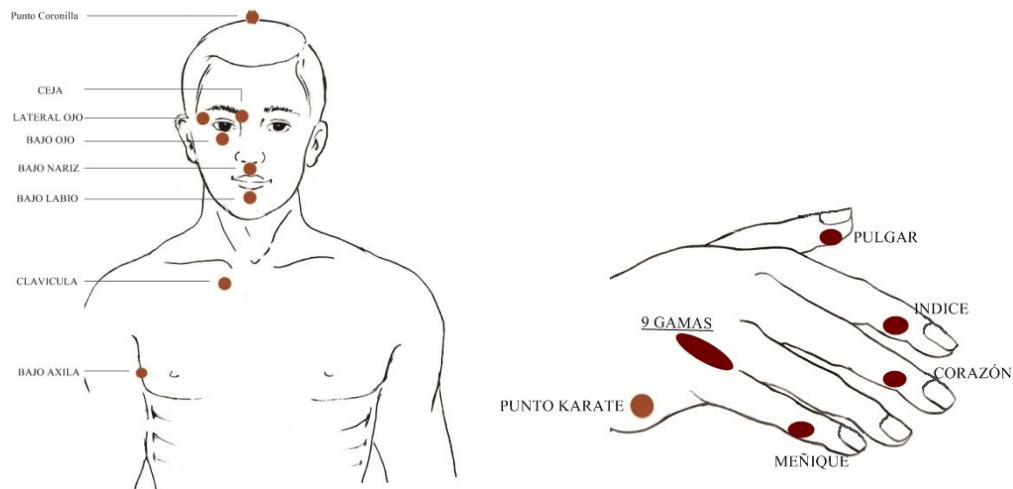
2. Determina el nivel de malestar que tienes con ese problema en concreto ó bien en ese lugar del cuerpo y valora del 0 al 10, donde 10 es el máximo de intensidad y 0 es ninguna intensidad.

3. La Frase de Preparación: Repite esta frase tres veces, mientras continuamente haces tapping en el Punto Karate

“Aunque tengo este \_\_\_\_\_ (nombra el problema ó dolor) yo me acepto y me amo completa y profundamente”.

4. La Secuencia de Tapping: Da unos 7 golpeteos en cada uno de los puntos de energía mostrados en estos 2 dibujos, mientras repites la frase que te recuerda al problema (frase recordatorio)

5. Haz tapping en 9 gammas mientras cierras ojos, abres ojos, miras abajo a la derecha, abajo a la izquierda, giras los ojos en círculo, giras en sentido opuesto, tarareas una canción (5 seg. aprox.), cuentas 1 a 5 en voz alta y tarareas de nuevo canción



6. Determina tu nivel de molestia de nuevo en una escala de 0 a 10. Si todavía está alto, vuelve a repetir dos rondas más la receta

7. Determina de nuevo tu nivel de molestia de nuevo en una escala de 0 a 10. Si ha bajado pero está a más 3 cambia la frase a:

Aunque todavía tengo algo de este \_\_\_\_\_ (problema ó dolor), me acepto completa y profundamente.

8. Repite desde el paso 1 hasta que tu nivel de molestia esté lo más cerca posible del 0.

9. Si no hubiera ningún cambio revisa de nuevo la frase problema ya que puede que no estés conectado del todo al problema en cuestión.