

usar esta receta, tal vez quieras decir lo siguiente: *“Aunque EFT parece algo extraño y no estoy seguro que me pueda ayudar, de todas maneras me acepto”*

4.- Inicia las rondas de EFT: Haz Tapping en cada uno de los 8 puntos según la figura que sigue mientras repites la Frase Recordatoria abreviada en cada uno de los puntos (Nota: la frase recordatoria abreviada sea una para que te focalices en el problema que estás trabajando.). Por tanto, se dice un resumen de la frase: *“Esta emoción...”, “este dolor en mi...”*. Repite, entonces, la Frase Recordatoria abreviada (en voz alta) una vez en cada uno de los 8 puntos. Si, mientras haces tapping, te surgen otros pensamientos y emociones, puedes cambiar o añadirlos a la frase recordatoria, siendo lo más específico posible. **Nota: NO agregues afirmaciones positivas durante el Tapping.**



Punto karate: Haciendo tapping en el lado de tu mano puedes echar a andar la **configuración** una vez más haciendo esta Afirmación: *“Aunque tengo esta (emoción) sobre (.....) me acepto profunda y completamente”*.

5.- Comprueba tus resultados. Haz una respiración profunda y si quieres, levántate y estírate. Luego, siéntate, cierra tus ojos y concéntrate en tu tema. Revisa si tu estrés emocional está más grande, más pequeño o igual. ¿Está todavía en la misma parte del cuerpo o se movió de lugar? Si no hay cambio, tal vez necesites ser más específico en el objetivo que quieres trabajar. Si ahora tienes una NUEVA emoción o sensación física, quiere decir que has tenido éxito en tratar un **Aspecto** o capa de tu problema.

6.- Repite los pasos 1-5, chequea después de cada Ronda y toma agua (el agua es un gran conductor de energía). Asegúrate de mantenerte enfocado en tus pensamientos y emociones angustiantes mientras haces Tapping y no uses afirmaciones excepto en la Frase Preparatoria.

Si todavía persiste una parte del problema, vas ajustando la frase a lo que vaya surgiendo en el proceso y comienzas una nueva ronda. Repite el proceso hasta que te sientas bien, es decir, cuando hayas llegado a 0-1 en la escala de intensidad. La **persistencia** suele dar buenos resultados.