

Una guía para identificar, aclarar y valorar tu problema

Elige y escribe tu problema específico: por ejemplo, *miedo a fallar en mi examen de conducir; Preocupado porque voy a decepcionar al equipo de soccer y a perder nuestro juego; Frustrada por no entender a mi hija y no saber a quien pedir ayuda.*

1. - Cierra los ojos y pon la atención en tu problema y observa lo siguiente mientras te centras en él, ahora mismo:

a) **Identifica tus sensaciones físicas. ¿Dónde sientes la angustia en tu Cuerpo?** *es decir, opresión en mi pecho, remolino en mi vientre, una mente en blanco.*

b) **¿Qué emociones estoy experimentando sobre mi problema?**

c) **¿Qué pensamientos?** Haz la frase "*Siento* (aquí, insertar tu emoción) cuando *pienso* en (aquí, indicar tu problema) porque yo (aquí, pon tus pensamientos). Ej.: "*Estoy muy preocupada porque creo que voy fallar en mi examen de conducir, por lo que podría tener que repetir el examen*".

2.- Califica tu nivel de angustia (Unidades Subjetivas de Angustia (SUD) ahora mismo mientras piensas en tu problema. 0/10 - sin angustia 10/10, la mayor angustia posible para mí. ___/10

3.- Crea tu frase recordatoria. Por ejemplo, "este miedo a no aprobar mi examen de conducir".

4.- Inicia el Tapping de la Receta Breve (Básica) de EFT.

5.- Después de 1 o 2 rondas de Tapping, chequea tu problema. Cierra los ojos y vuelve a ponerle atención a tu problema. Repite los pasos del 2 al 5 y escribe cualquier emoción y pensamiento nuevo. **NOTA:** si tus *SUDs* y tus emociones suben significa que estás cada vez más en contacto con la profundidad emocional del problema. Simplemente continúa haciendo el tratamiento EFT hasta que te sientas tranquilo y calmado. **Registra las emociones subsiguientes en tu cuaderno o papel separado, como se muestra a continuación**

1. _____ SUDs_____/10

2. _____ SUDs_____/10

3. _____ SUDs_____/10

4. _____ SUDs_____/10

Nota: repite el tapping tantas veces como sea necesario, siendo siempre lo más específico posible, sobre tus pensamientos y emociones relacionadas con el tema.

6.- Vuelve a registrar. Al finalizar esta sesión de EFT, centrándome en mi problema siento: **Tu objetivo es sentir una sensación de paz, calma y ligereza sobre su problema.**

¿Cómo crear a frase recordatoria?

Error común: la gente elige una frase recordatoria que describe su problema como un **concepto abstracto**, en vez de su experiencia específica (puntual).

Acuérdate: La causa de todas las emociones negativas y de algunos problemas físicos es una interrupción en el sistema energético de nuestro cuerpo.

El objetivo de la Frase Recordatoria: es activar la interrupción de la energía de tal manera que podamos aclararla a través de tapping. Esto sólo es posible cuando estamos en contacto con la **experiencia problemática** (n.º 1, letras a, b y c de esta guía)

Ejemplo: Supongamos que tu problema es postergar los quehaceres.

Un novato en tapping dirá: “*Aunque yo postergo mis tareas, me acepto completa y profundamente*”. El problema con esta frase es que es un concepto mental, abstracto. Por lo tanto, no representa la experiencia específica, la experiencia concreta del problema a postergar. Constituida de sensaciones físicas, emociones y pensamientos.

¿Cómo conectarse con la experiencia puntual? Pensar sobre alguna tarea específica que estás postergando. Al recordar este quehacer, probablemente sentirás un *rechazo* hacia la realización de la tarea, acompañada con una *sensación física en tu cuerpo*. Ya sea en el estómago, o pecho apretado. También te surgirá algún *pensamiento* sobre el problema. El *rechazo*, *las sensaciones corporales* y *los pensamientos* representan la experiencia inicial y concreta del problema.

¿Podemos ser, todavía, más específicos? Sí, si piensas ¿a qué se refiere específicamente esta sensación de rechazo al quehacer? Sintonizando con el rechazo, y las sensaciones físicas podrás ver que, tal vez, surge la sensación de tener miedo de no poder hacer la tarea con perfección, por lo tanto, tienes un rechazo para empezar.

Entonces, una frase posible sería: “*Aunque tengo miedo a empezar porque puede que no lo haré bien...*”

¿Cuál es la diferencia con la primera Frase Recordatoria que estableciste? Esta última frase es una descripción puntual (específica) de tu experiencia problemática. En cambio, la primera (“aunque yo postergo mis tareas...”) define el problema como un concepto intelectual.

Tal como lo señala la guía en 1 a, b y c, las descripciones de tu experiencia de los problemas incluirá sensaciones físicas (corporales), emociones y, además, ideas y creencias relacionadas con las emociones, tal como en el último ejemplo de más arriba. Si aplicas este **principio** de describir tu problema, en vez de conceptualizarlo, ya verás que surgirán frases recordatorias para hacer tapping mucho más eficientes.

Ir a profundidades

En el ejemplo de postergación de tareas, te puede interesar llegar a niveles más profundos del asunto. ¿Por qué es una perspectiva dolorosa para ti hacer algo imperfecto? ¿Qué experiencias tempranas (de la niñez, por ejemplo) han provocado esta emoción? En un trabajo ideal, te gustará hacer tapping sobre aquellos recuerdos dolorosos para **sanear hasta la raíz** este tema.