

EFT: Técnicas de Liberación Emocional

Es un método rápido y efectivo para eliminar problemas emocionales. El nombre de esta técnica proviene de su nombre original en inglés, "Emotional Freedom Techniques". Basado en que "la causa de toda emoción negativa es una ruptura en el sistema energético del cuerpo", EFT trabaja estimulando una serie de puntos determinados de acupuntura.

Realmente es como una acupuntura, pero "sin agujas", estimulando la energía a través de los meridianos de acupuntura mediante pequeños golpes suaves con las puntas de los dedos ("tapping"). EFT es utilizado en la psicología energética como un proceso terapéutico que consigue muy buenos resultados en poco tiempo, incluso en minutos, en algunos casos.

Teniendo en cuenta la premisa científica de que todo en la materia se compone de energía, incluido nuestro cuerpo, desde que ocurre algún episodio desagradable o situación que emocionalmente pueda afectarnos, se produce un bloqueo de energía, que terminará provocando desórdenes en el cuerpo físico, y enfermedades.

Para Gary Craig, creador de EFT, "La calidad de vida de un individuo está relacionada directamente con su salud emo-

cional.

Mediante el uso de EFT, la mayor parte de las personas, pueden aprender fácilmente a liberar bloqueos emocionales como fobias, miedos, traumas, estrés, depresión, alergias, migrañas, dolor, etc., permitiendo restablecer la salud natural en su cuerpo.

Origen

Gary Craig, ha sido un ingeniero de sistemas, graduado de Stranford, que durante toda su vida se interesó por el mejoramiento personal por medio de la psicología, ya que desde muy joven se percató de que la calidad de sus pensamientos se reflejaba en la calidad de su vida. Autodidacta en busca de procedimientos que produjeran resultados, estudió con Roger Callahan la técnica llamada TFT (Thought Field Therapy), en la que se localizan unos puntos concre-



tos de acupuntura adecuados para tratar la emoción sobre la que se trabaja y que han supuesto los fundamentos del *EFT*. Desde la visión sistemática y electrónica, *Gary Craig*, sintetizó todas las posibilidades en un grupo de puntos comunes que permitían restablecer el flujo energético, fuera cual fuera la patología. También el estudio en Programación Neurolingüística (*PNL*), le ha servido de ayuda en el desarrollo de esta técnica.

Usos de EFT

EFT ha sido utilizado con éxito para resolver innumerables problemas y como herramienta para el desarrollo personal.

Es sorprendente cómo unos simples toques en el cuerpo y unas sencillas frases sobre el problema a tratar puedan hacer desaparecer grandes problemas emocionales, fobias y miedos, que han podido persistir en la vida de la persona durante años.

Son muchos los miles de personas que han probado con éxito este sistema que les ha ofrecido alivio inmediato y continuado, en dos o tres sesiones o incluso en una sola. Es por esto que muchos psicólogos, psiquiatras, y otros profesionales han incorporado las técnicas de *EFT* como herramienta complementaria de sus actividades profesionales obteniendo muy buenos resultados.

EFT es muy efectivo en el tratamiento

de fobias, miedos (como miedo a volar, miedo a hablar en público, etc.), ansiedad, depresión, cualquier dolor físico, alergias, sentimientos de ira, rabia, culpa, rencor, adicciones, dificultad en las relaciones (de pareja, familia, hijos,...) momentos de pérdida y duelo, desórdenes alimenticios, etc. Y en general cualquier situación o conflicto que nos impide estar bien tanto a nivel físico, mental, emocional y espiritual; produciendo un rápido mejoramiento y alivio de los síntomas o su desaparición total.

Ventajas en el uso de EFT

✓ Entre las principales ventajas de *EFT* encontramos que es una herramienta muy simple de aprender y de aplicar por cualquier persona o profesional que quiera utilizarlo.

✓ También su eficacia y rapidez con la que se producen los cambios, así como la permanencia de los resultados obtenidos en el tiempo. En la mayoría de los casos sin que vuelvan a repetirse.

✓ Esta técnica puede ser aplicada por uno mismo, una vez se ha aprendido, por lo que para la mayor parte de los casos y situaciones, permite a la persona tener su propio poder de resolución. Hay algunas situaciones concretas en los que es necesario recurrir a la ayuda



Punto sensible o zona de dolor

Zona Gama

Punto Kárate

Puntos de EFT

profesional para solucionar el problema, y quienes se inician en *EFT*, son siempre advertidos a este respecto.

Además del desarrollo del sistema de *EFT*, a *Gary Craig*, se le debe su gran aportación de todo su trabajo a las personas que quieran aprender y saber sobre él. Su página web (en inglés) www.emofree.com es una verdadera base de datos de información, con un manual básico de aprendizaje de la técnica, videos, audios, y muchísimos ejemplos de personas concretas que han utilizado *EFT* y los resultados obtenidos. También hay una formación avanzada para profesionales y personas interesadas en profundizar en *EFT* y aplicarlo profesionalmente ■

Fuentes Consultadas

El manual oficial de *Gary Craig* para aprender *EFT* en español lo puedes descargar gratuitamente en la siguiente página:

Manual de EFT en español