

EFT compartido

Cada persona de círculo explica sus asuntos a trabajar, en qué parte del cuerpo siente ese asunto, con qué intensidad (puntuación) y cómo “ve” a su problema; éstas son algunas preguntas que se formulan para trabajar todos en sintonía.

Los participantes mencionaron casos desde dolores físicos hasta emociones como el miedo; si no se sabe qué trabajar, se puede sugerir tratar la relajación física, etc.

Comenzar la sesión siempre realizando frases para “derrumbar” cualquier posible barrera que esté presente y limite la sanación. (La persona que dirige la sesión puede hablar en voz más alta con la fórmula general, mientras cada persona sigue en voz también alta las frases adaptándolas a su caso particular)

A pesar de que tengo “esta barrera” para poder sanar, me amo y acepto completa y profundamente.

A pesar de que “esta barrera” me impide sanar, me amo...

A continuación empieza el trabajo.

A pesar de que vengo “cargando este problema” me amo y acepto completa y profundamente.

A pesar de que “siento” este problema en esta parte del cuerpo, me amo...

(Mentalmente se completan las frases generales y se hacen específicas a las propias necesidades).

Continuar con las frases de recordación. (La persona que dirige la sesión puede hablar en voz más alta con la fórmula general, mientras cada persona sigue en voz también alta las frases adaptándolas a su caso particular)

Al final de la ronda evaluar los niveles y hacer los comentarios que cada persona quiera compartir.