



PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN



Taller Técnicas de Sanación de Energía

Accediendo a tu Poder Interior

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

Por Elena Parsons B. S.

Psicoterapeuta, Consultora en Medicina,
Terapias Alternativas y Sanación de Energía





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

Mi nombre es Elena Parsons. En mi camino de aprendizaje encontré increíbles maestros, entre otros, fui estudiante directa de Carlos Castaneda y su grupo. Con ellos encontré magnificas técnicas de recuperación de la energía, de soltar el pasado y de reconectar con mi ser.

Soy graduada en Psicología y estoy certificada en varias técnicas de sanación emocional, nutrición, y medicinas alternativas, utilizo técnicas de respiración y otros ejercicios para ayudar al desarrollo de conciencia y de un sano amor propio, apoyando en la tarea de resolución de traumas y otros obstáculos que no nos permitan avanzar en nuestro camino de evolución personal.





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

Hola, mi nombre es Pilar Soro vivo en España y soy influencer de despertar y evolución humana. También soy instructora y la fundadora de PasesEnergéticos.com.

Todos los días puedes practicar conmigo online con mis clases y cursos en vídeo.

Te ayudo a sostener tu práctica diaria para que alcances un estado físico y anímico óptimos.





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

PROGRAMA

- Las 5 clases del taller, intención, e inspiración.
- Meditación, práctica de silencio con posición física para la redistribución y fluidez de tu energía.
- Presentación de la clase e información para tu desarrollo intelectual.
- Ejercicios y prácticas para establecer el nuevo conocimiento.





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

LAS 5 CLASES DEL TALLER:

Clase 1. Introducción

Clase 2. Técnica de Acupresión Tapas

Clase 3. Resolución Holográfica de la Memoria

Clase 4. Técnica de Liberación Emocional (TLE)

Clase 5. Repaso de las Técnicas Aprendidas





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

Intención

"La causa de todas las emociones negativas es una interrupción en el sistema de energía del cuerpo".

Este taller es creado con el intento de compartir los hallazgos del campo de la Psicología de la Energía y sus técnicas de sanación.

Estas técnicas se enfocan en la relación cuerpo-mente; pensamientos, emociones, sensaciones, comportamientos, y su relación con los sistemas bioenergéticos (meridianos y biocampo entre otros) para recuperar la continuidad de nuestros sistemas de energía y sanar a todos niveles.





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

Inspiración

“No somos seres humanos teniendo una experiencia espiritual; Somos seres espirituales teniendo una experiencia humana”.

Pierre Teilhard De Chardin



Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

Meditación

Ojos cerrados, sentados relajadamente, pero cuerpo erguido.

Respiración profunda 3 veces

Sentir cuerpo, soltar tensiones.

Respiración calmante 2 a 3 minutos

Manos juntas oprimen el punto en el centro del pecho

Visualizamos el corazón como una taza hermosa, vacía para poder contener todo este nuevo conocimiento.





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

Las Precauciones a Seguir





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional



Si bien la mecánica del aprendizaje de estas técnicas es simple y puede resolver muchos problemas de inmediato, algunos problemas tienen muchas sutilezas y necesitarán la versión más larga de TLE y / o más experiencia y entrenamiento para resolverse por completo.

Utiliza tu criterio sobre la gravedad del problema en el que estás eligiendo. En casos raros, los principiantes pueden sintonizar un trauma pasado de una vez y volver a experimentar el trauma pasado con toda su intensidad emocional. A esto se le llama tener una "abreacción".



Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

Técnica de Liberación Emocional





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

Que es TLE o EFT

EFT o Técnica de Liberación Emocional fue fundada por Gary Craig en 1995. Sus primeras formas implicaban estimular los meridianos de acupuntura mientras se les golpeaba con las yemas de los dedos... es por eso que a menudo se le llama "Tapping" y es una de las formas que aprenderemos aquí.

Actualmente, el EFT oficial abarca tanto "Tapping" como su último avance, EFT Optimo donde ya no utiliza dar golpecitos.

El fundador considera que el EFT óptimo es más poderoso que "tapping" porque implica el acceso directo a nuestro máximo poder de sanación interior. Llama a este poder La Terapeuta Invisible (un nombre no denominacional para Dios, o a como nombres a lo inefable).



Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

Que es Técnica de Liberación Emocional

La Técnica de Liberación Emocional o tapping, que aprenderemos aquí, es parte de La Psicología de la Energía (PE) que estudia las conexiones mente cuerpo) y es una poderosa técnica de curación holística que resuelve una variedad de problemas. Se basa en los principios combinados de acupuntura china y psicología moderna. La técnica básica de TLE requiere que te concentres en una emoción, sensación, etc., que quieras resolver mientras tocas ciertos puntos de acupuntura y repites una frase.





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

Estos son los sencillos pasos:

Primero, piensa o recuerda algún problema que tengas, puede ser miedo como, miedo a las alturas, a volar, a hablar en público.

O alguna fobia o alergia, etc.

O, también algún altercado que hayas tenido reciente o no y que todavía te causa una reacción emocional negativa.

O, algún malestar físico.





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

Paso 1: Cuanto más específico seas acerca del problema al que quieres sanar, más fácil será para ti notar el cambio. Encuentra una emoción en el problema o la sensación física asociada con la emoción.

Paso 2: Mide la intensidad del problema. Le vamos a dar a la emoción / sensación un número en una escala del 0 al 10, antes de comenzar. 10 es lo peor / más fuerte que podría ser, cero, se ha ido / no hay nada.

Después de cada ronda nos detenemos un minuto y reevaluamos la intensidad. La intensidad debe bajar en cada ronda (si esto no sucede, hay razones, pero necesitaremos un entrenamiento más avanzado). El objetivo es reducir la intensidad a 1 o 0.



Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

Paso 3: Cada ronda comienza con una frase preparatoria en el punto 1 como esta:

"Aunque estoy, tengo, siento _____, me acepto completa y profundamente".

Complete el espacio en blanco con palabras que describan la emoción o sensación en la que te estás enfocando. Se específico. Por ejemplo, puedes decir "Aunque tengo miedo a las arañas", pero si el miedo puede especificarse más, por ejemplo "miedo a que las arañas me piquen" sería mejor porque es más claro.





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

Aquí hay algunos ejemplos más de qué poner en el espacio en blanco: "enojo con xxxx", "ansias de alcohol", "dolor en la parte delantera de la cabeza", "rigidez en el cuello y/o los hombros", "preocupación de que mi hijo/a no esté a salvo", "ansiedad acerca de mi futuro", etc.

A medida que hacemos tapping en el punto 1 continuamente, repetimos la frase preparatoria varias veces en voz alta al tiempo que *respiramos profundamente*. Luego, pasamos a los otros puntos mientras decimos solo un par de palabras en cada punto *respirando profundamente*. Las palabras nos ayudan a mantenernos enfocados en lo que queremos sanar y la respiración a eliminarlo.





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

Para rondas siguientes, modifica tu frase ajustando las palabras para reflejar cualquier cambio y usando palabras para describir el problema tal como quede después de cada ronda anterior.

Aquí hay algunos ejemplos: "Aunque tengo este _____ restante ...". La frase recordatoria debe cambiar de manera similar: "_____ restante". Cuando la intensidad es aún menor, puede insertar palabras como "poco _____" o "pequeña cantidad de _____".



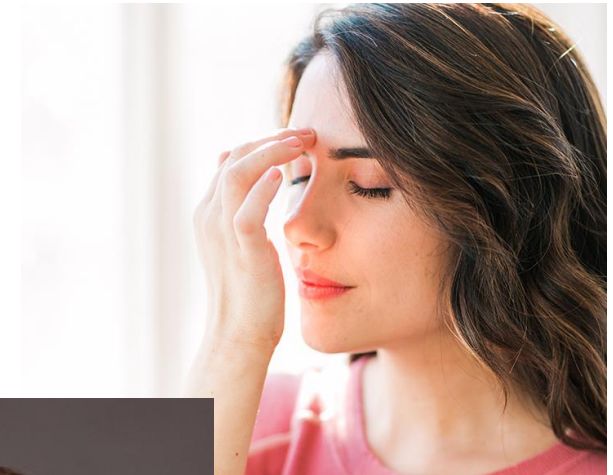


Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

El proceso: Una vez que hayas medido la intensidad del asunto a tratar y tengas las palabras para describir lo que quieres sanar, comienza tu ronda dando suaves golpecitos en los puntos que se muestran en las siguientes diapositivas.

Da golpecitos por aproximadamente el tiempo de tres respiraciones y exhalaciones profundas en cada punto. Tu atención debe permanecer en la emoción / sensación que quieres sanar.



Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

Gráfica de Puntos Técnica de Liberación Emocional

EL COMIENZO

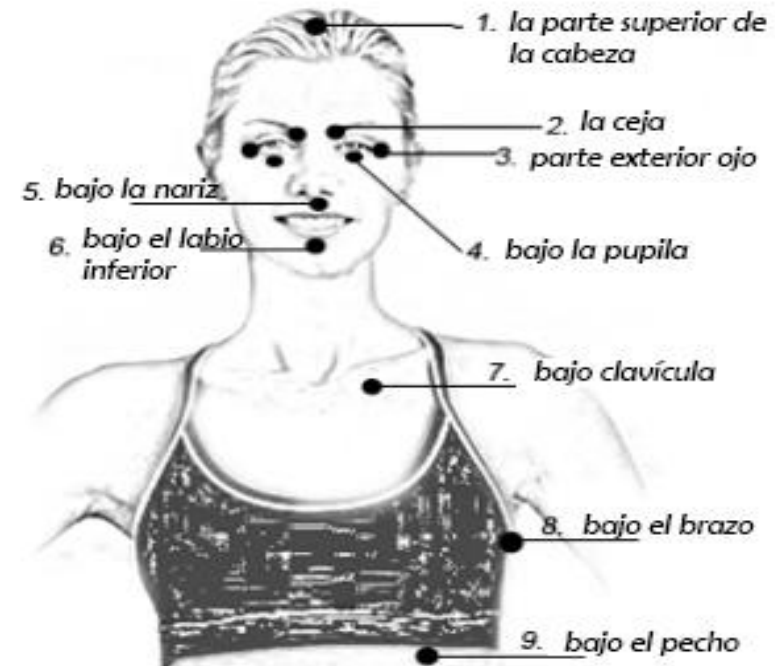
1. Enfócate en el problema **ESPECÍFICO** y dale un valor de intensidad del 0 al 10
2. Repite de 3 a 5 veces "Aunque tengo, siento, (dí el nombre del problema) me acepto completa y profundamente"
3. Ház esto mientras respiras profundamente y golpeteas la parte externa de la mano



Para más información llama al 551304-0714 o envíanos correo a practicadebienestar8@gmail.com

LA SECUENCIA

4. Ahora continúa golpeteando los puntos en esta secuencia repitiendo "este (el problema)"



5. Céntrate en el problema original y vuelve a clasificar la intensidad, si aún no es cero, aplicar nuevamente el procedimiento



Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

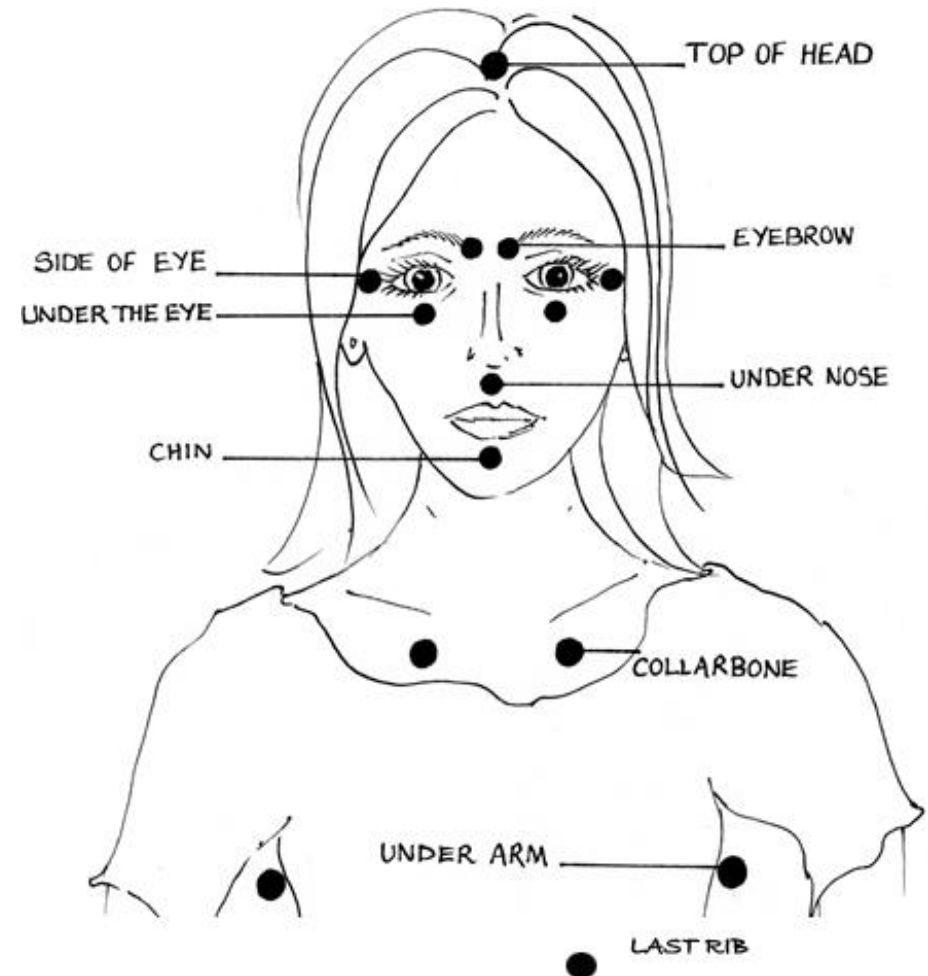
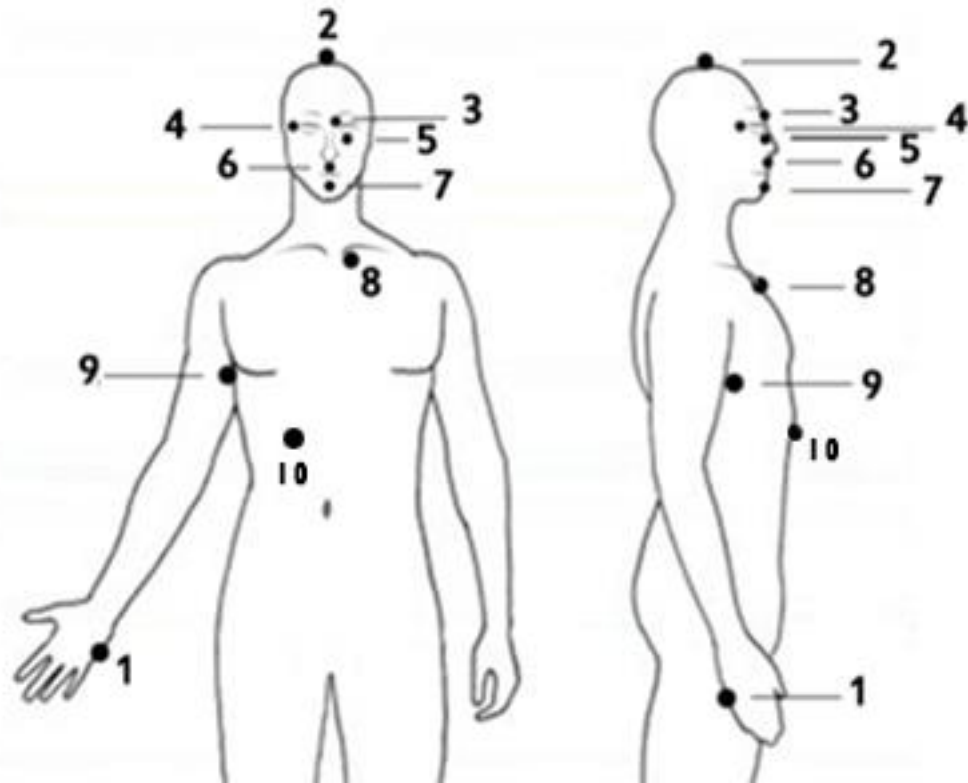
Utiliza al menos dos dedos para tocar y sigue el orden que se muestra a continuación.

1. Golpe de Karate (costado de la mano)
2. Parte superior de la cabeza
3. Comienzo interior de la ceja
4. Lado exterior del ojo
5. Debajo de las pupilas de los ojos

6. Debajo de la nariz (entre la nariz y el labio superior)
7. Barbilla (centro, entre el labio inferior y la barbilla)
8. Clavícula (directamente debajo de la clavícula, a cada lado)
9. Debajo del brazo (debajo de la axila a la altura del seno)
10. La última costilla siguiendo la línea del cuello

Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

INSPIRACIÓN

“Un héroe es alguien que ha puesto su vida al servicio de algo más grande que si mismo”.

Joseph Campbell





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

REPASO Y PRACTICA





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional



Listo, empezamos. Encuentra algo que te esté molestando ahora o recuerda algo que te haya molestado en el pasado. Mientras lo piensas, observas cómo se siente tu cuerpo. ¿Alguna sensación? ¿Alguna emoción, perturbación en tu mente? Elige la emoción / sensación específica que deseas sanar. Si es sensación, fíjate en su ubicación en tu cuerpo y descríbela. Dale una calificación de intensidad 0 – 10.



Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

Ahora da golpecitos en el punto 1 mientras dices: "Aunque tengo, siento, etc., este _____ (completa con tu descripción), me acepto profunda y completamente". Dilo dos veces más mientras sigue estimulando el costado de la mano y respirando profundamente.

Continúa con el punto 2, repitiendo solo la frase recordatoria y continúa con los otros puntos hasta terminar la primera ronda.

Reevalúa la emoción / sensación específica a la que estabas enfocándote. Observa cualquier cambio y califica la intensidad que tiene ahora. Es posible que la sensación haya cambiado en descripción y / o ubicación, o intensidad. Queremos ver un cambio de algún tipo.





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

Evaluación de Cambios





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

Primera Evaluación:

Si después de la primera ronda hay una nueva emoción o sensación, utiliza las nuevas palabras que la describen para la segunda ronda.

Si lo único que cambió fue la intensidad, dale un nuevo número y haz una segunda ronda diciendo: "Aunque me quede este _____ (completa la misma descripción), me acepto profunda y completamente".

Repite esto dos veces más mientras estimulas el costado de la mano y respiras profundamente. Continúa con los otros puntos, tocando y diciendo la frase recordatoria.





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

Segunda Evaluación:

Después de la segunda ronda, reevalúa nuevamente. ¿Qué cambió? Dale una nueva descripción y un número de intensidad. El número debería ser aún más bajo ahora, o quizá hubo algún otro cambio. Haz una tercera ronda tal vez diciendo: "Aunque tengo un poco de este _____ (completa), me acepto profunda y completamente". Repítelo dos veces más y continúa con los otros puntos.

Tercera Evaluación:

Al final de la tercera ronda, vuelve a evaluar la emoción / sensación y la intensidad. Debería estar en 0 o cerca de él. Si sigue cambiando, sigue haciendo más rondas. Si tus números han bajado, pero no están en 0 o muy cerca, sigue haciendo tapping hasta llegar a 0 o 1.

Si dejaste de hacer progresos o no hubo ningún progreso en absoluto, puede ser **inversión de polaridad** o autosabotaje.

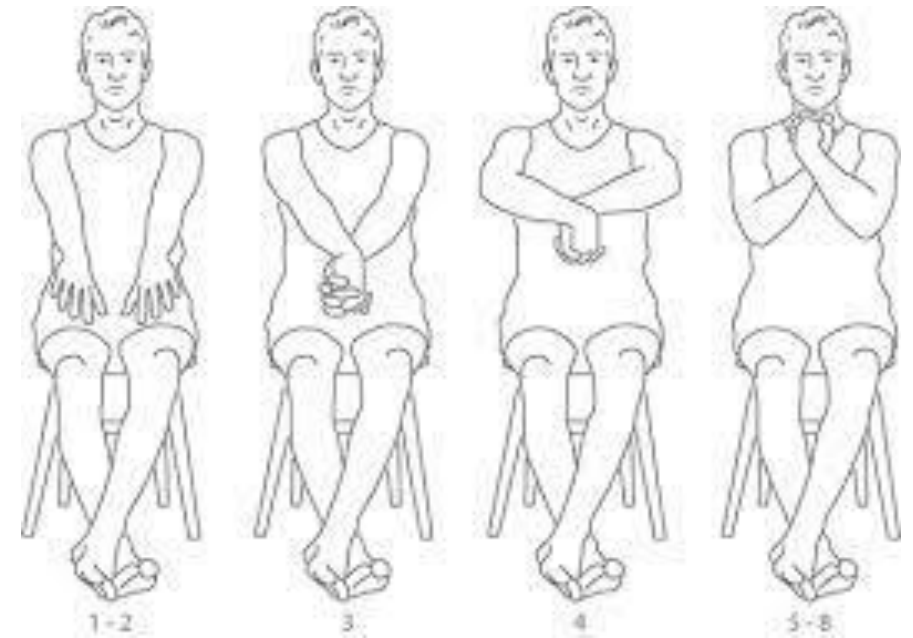
Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

Posiciones Wayne Cooke

Esta posición ha sido diseñada para vincular las energías del cerebro posterior con las del cerebro frontal. Cuando estas energías no se comunican correctamente, están "revueltas" (inversión de polaridad).

Hacerlo enfoca la mente y permite establecer una mejor perspectiva, pensar con más claridad y aprender con mayor destreza. Practicarla de 3 a 5 minutos, será suficiente.





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

Vimos una pequeña muestra del aprendizaje de EFT. Si bien 1-3 rondas a menudo pueden eliminar muchas emociones / sensaciones, a veces, eliminar una emoción puede traer otros problemas no resueltos a tu atención. Presta atención y observa lo que surge dentro de ti cuando haces tapping.

Quizá la emoción / sensación con la que iniciaste cambio a una diferente. Puede ser de diferente calidad o de lugar en el cuerpo. Es posible que hayan pasado por tu mente destellos de eventos pasados. Esta es una parte normal del proceso y es información importante.

Esto puede significar que el problema seleccionado tiene más capas y aspectos. Cada uno de estos aspectos necesitará su propio conjunto de rondas de tapping dirigidas específicamente a cada uno de ellos, **después** de llevar la emoción / sensación original a 0.



Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

Otras 2 técnicas TLE

Tapping en Sustitución y

Contando la Historia





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

Tapping en Sustitución

¿Qué es tapping de sustitución? Parecerá extraño, pero tú puedes en tu mente pretender ser esa otra persona y hacer rondas de tapping para él o ella. De acuerdo a la física cuántica, todos estamos conectados a nivel energía y es ahí, a ese nivel donde nuestra intención toma forma y da resultados, sin importar la distancia que haya entre las partes indicadas.

La técnica es igual, aunque tú te dices que eres esa persona. Ejemplo “Aunque yo (nombre de la persona que quieres ayudar) tengo, siento esto o aquello, me acepto completa y profundamente y continuas con el proceso hasta el final. Quizá estes lejos de tal persona, pero no importa, si puedes hablar con el/ella pregunta cómo sigue y continúa haciendo rondas de tapping hasta que alcance el nivel que tu deseas para el/ella.



Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

Contando la Historia

Esta técnica de tapping se utiliza para un evento que tiene más de un altibajo emocional. Al ir contando la historia revisamos cuales son los momentos de estrés y hacemos una ronda de tapping para cada una de ellas. Esta técnica necesita de 1 persona quien sea el escuchante.





Técnicas de Sanación de Energía

Clase 4 - Técnica de Liberación Emocional

INSPIRACION

“El amor propio significa cuidarnos lo suficiente como para perdonar a las personas de nuestro pasado para que las heridas ya no puedan dañarnos, porque nuestras heridas no lastiman a las personas que nos lastimaron, solo nos lastiman a nosotros”.

Caroline Myss

