



PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN



Taller Técnica de Liberación Emocional

La Técnica Profesional

Clase 1 - Introducción

Por Elena Parsons B. S.
Psicoterapeuta, Consultora en Medicina,
Terapias Alternativas y Sanación de
Energía





Técnica de Liberación Emocional

La Técnica Profesional - Clase 1

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 magníficas técnicas de recuperación de la energía, de soltar el pasado y de reconectar con mi ser.

Soy Psicoterapeuta y estoy certificada en varias técnicas de sanación emocional, en nutrición, y en 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.





Técnica de Liberación Emocional

La Técnica Profesional - Clase 1

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.



Técnica de Liberación Emocional

La Técnica Profesional - Clase 1

PROGRAMA

- Las 6 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.
- Si estas bajo el cuidado de algún profesional de la salud, por favor continua, la práctica de estos ejercicios son un apoyo no un sustituto.



Técnica de Liberación Emocional

La Técnica Profesional - Clase 1

LAS 6 CLASES DEL TALLER:

Clase 1. Introducción; Repaso Técnica de Liberación Emocional y usándola para afirmaciones positivas.

2. Protección e Higiene de Energía.

3. Pasos Esenciales del Tratamiento.

4. Las Técnicas de la Técnica

5. Interferencias Energéticas y sus Correcciones.

6. Presentando y Tratando Casos Reales



Técnica de Liberación Emocional

La Técnica Profesional - Clase 1

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.



Técnica de Liberación Emocional

La Técnica Profesional - Clase 1

Inspiración

“Si la única oración que
dices en toda tu vida es
Gracias, será suficiente”.

Meister Eckhart



Técnica de Liberación Emocional

La Técnica Profesional - Clase 1

Meditación

Ojos cerrados, sentados relajadamente, cuerpo erguido.

Respiración profunda 3 veces

Sentir cuerpo, soltar tensiones.

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.



Técnica de Liberación Emocional

La Técnica Profesional - Clase 1

Las Precauciones a Seguir:

Si bien la mecánica del aprendizaje de TLE 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. Te sugiero empezar con cosas simples y al ir adquiriendo destreza y experiencia podrás enfrentar y sanar asuntos más complejos y difíciles.



Técnica de Liberación Emocional

La Técnica Profesional - Clase 1

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).



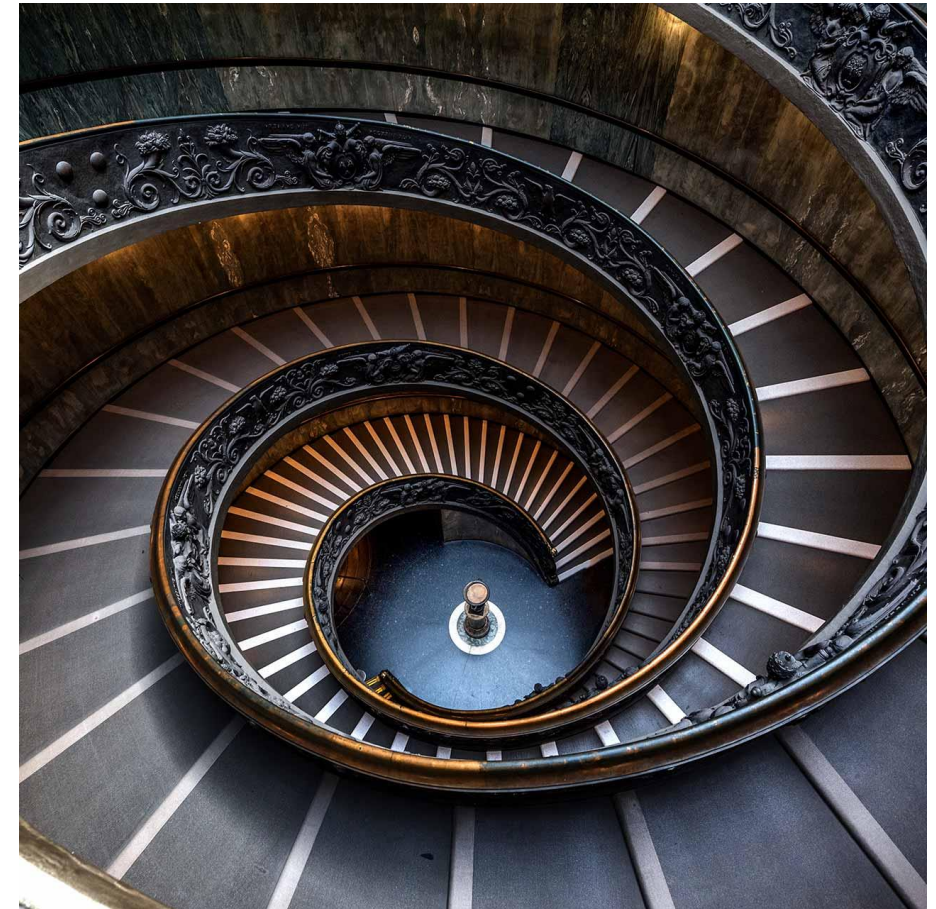
Técnica de Liberación Emocional

La Técnica Profesional - Clase 1

Revisión rápida de la técnica.

Los Pasos:

1. El “Problema”
2. Medir la intensidad del problema del 0 al 10
3. Frase de preparación específica
4. Hacer una ronda respirando y exhalando varias veces en cada punto
5. Medir, Re-Ajustar y hacer otra ronda o rondas hasta alcanzar un numero 0 o 1



Técnica de Liberación Emocional

La Técnica Profesional - Clase 1

Paso 1: Encuentra una emoción en el problema o la sensación física asociada con la emoción, tratando de ser específico.

Paso 2: Antes de comenzar, mide la intensidad que tiene el problema, un número en una escala del 0 al 10, 10 es lo más fuerte que podría ser, cero, se ha ido o 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.





Técnica de Liberación Emocional

La Técnica Profesional - Clase 1

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

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

Completa el espacio en blanco con palabras que describan la emoción o sensación que quieres sanar. Se específico. Por ejemplo, puedes decir "Aunque tengo dolor de cabeza", pero si el dolor puede especificarse más, por ejemplo "dolor punzante del lado superior izquierdo de la cabeza" sería mejor porque es más claro.

En el punto 1 (costado de la mano) repetimos la frase preparatoria tres veces en voz alta, Luego, pasamos a los otros puntos mientras decimos solo un par de palabras, en cada punto y **respirando y exhalando profundamente**. Estas palabras deben recordarnos lo que queremos liberar.



Técnica de Liberación Emocional

La Técnica Profesional - Clase 1

Utiliza al menos dos dedos para tocar y sigue el orden que se muestra en el diagrama.

1. Golpe de Karate (costado de la mano)
2. Parte superior de la cabeza (en línea con el centro de las orejas)
3. Comienzo de la ceja
4. Lado del ojo, parte exterior
5. Debajo de los ojos (debajo del centro)
6. Debajo de la nariz
7. Barbilla (entre el labio y la barbilla)
8. Clavícula (a un lado del esternón, debajo de la clavícula)
9. Debajo del brazo (4 "debajo de la axila a la altura del seno)
10. La última costilla siguiendo la línea del cuello

Técnica de Liberación Emocional

La Técnica Profesional - Clase 1

Órganos y Funciones de acuerdo a MTC

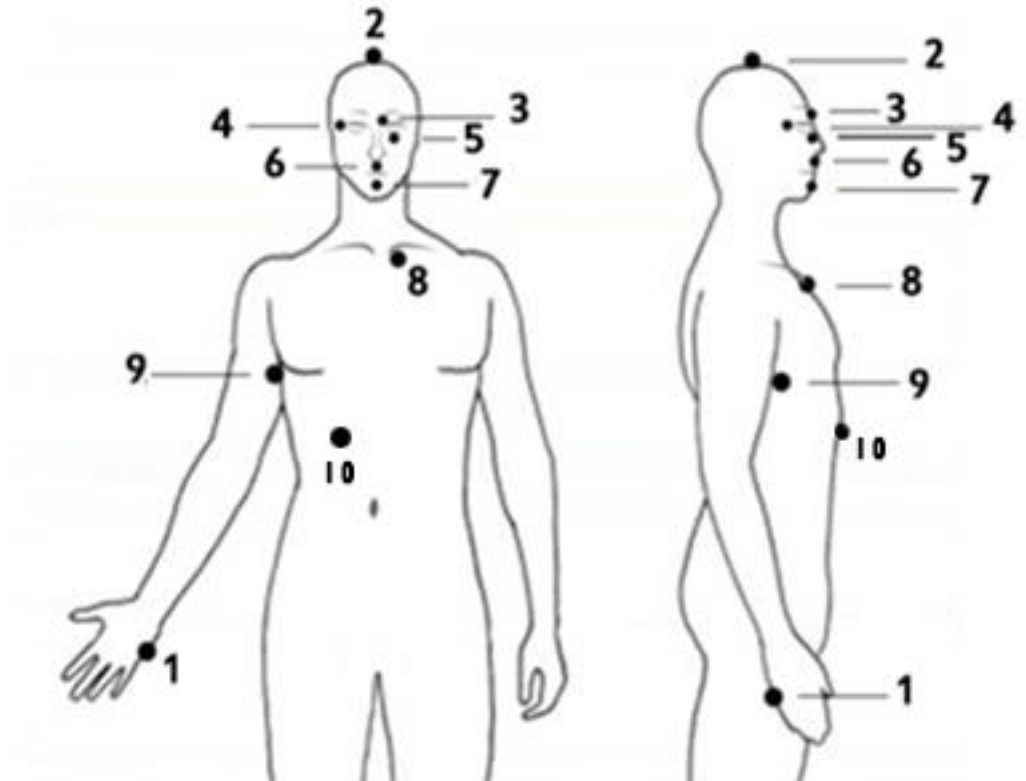
Punto 1, intestino delgado = Separación de lo que sirve y lo que no sirve

Punto 2, convergencia de todos los órganos

Punto 3, vejiga = Circulación y eliminación

Punto 4, vesícula biliar = Decisiones

Punto 5, estomago = Digestión de alimentos y de percepciones



Técnica de Liberación Emocional

La Técnica Profesional - Clase 1

Órganos y Funciones de acuerdo a MTC

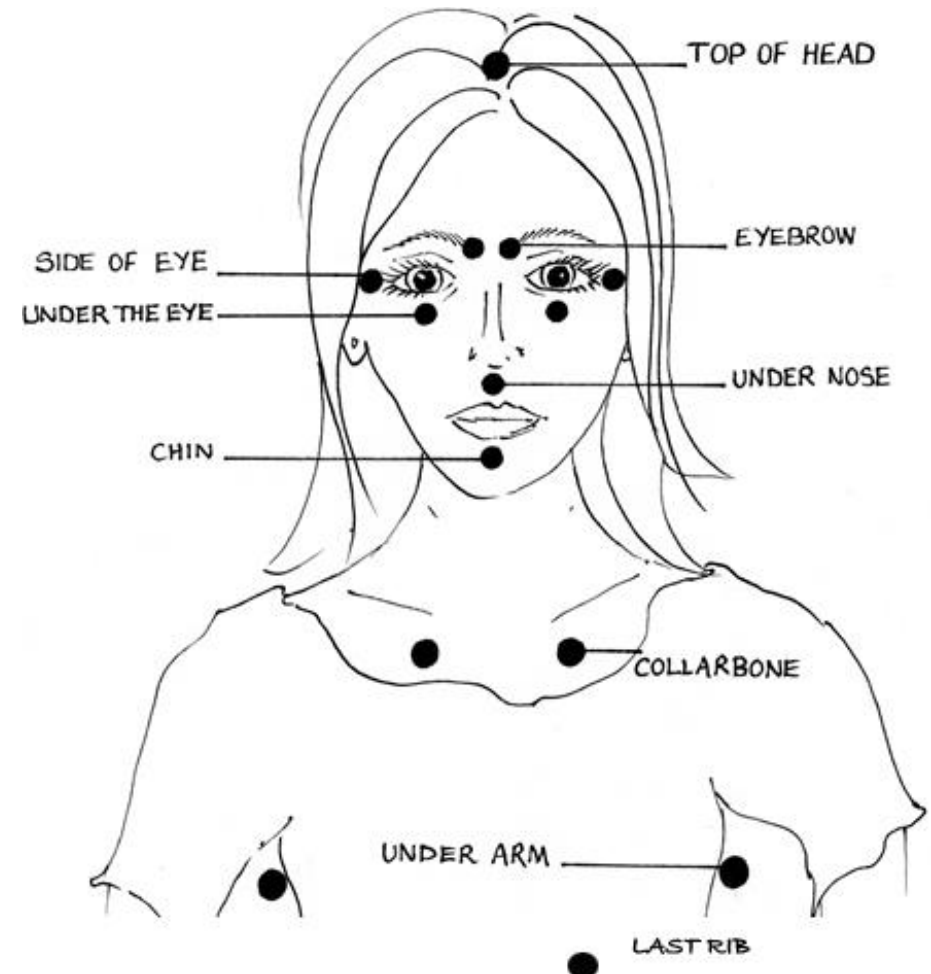
Punto 6, meridiano gobernador = Claridad mental

Punto 7, meridiano de concepción = Fluidez

Punto 8, riñones = Centros de energía

Punto 9, páncreas, bazo = Transformación

Punto 10, hígado = Claridad, limpieza



Técnica de Liberación Emocional

La Técnica Profesional - Clase 1

INSPIRACIÓN

“El destino es cómo se desarrolla tu vida cuando dejas que el miedo determine tus elecciones.

Sin embargo, se te revela un camino diferente cuando te enfrentas a tu miedo y tomas decisiones conscientes”.

Caroline Myss



Técnica de Liberación Emocional

La Técnica Profesional - Clase 1

Evaluación



Técnica de Liberación Emocional

La Técnica Profesional - Clase 1

Evaluaciones

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. 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, si es necesario, haz una tercera ronda.

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



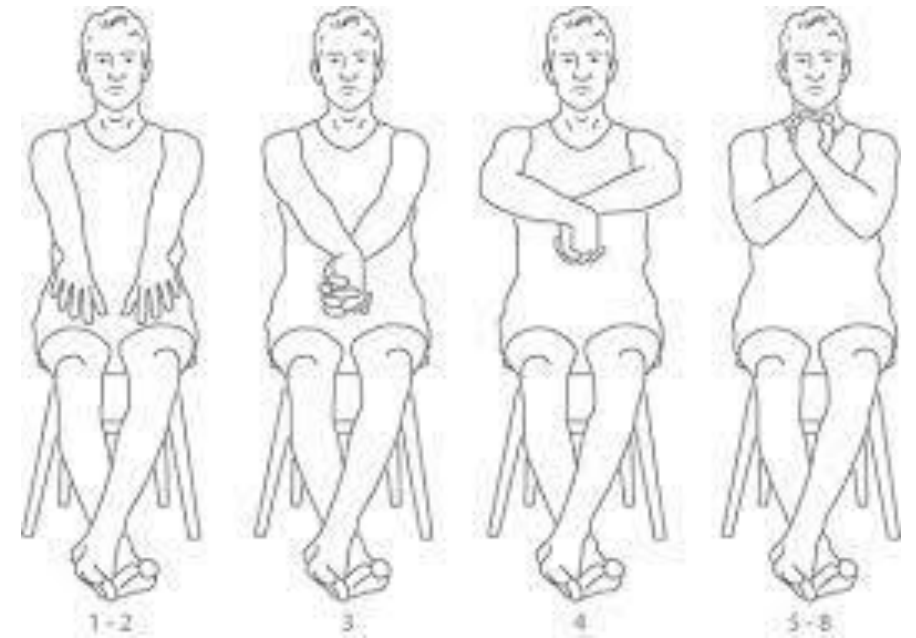
Técnica de Liberación Emocional

La Técnica Profesional - Clase 1

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.





Técnica de Liberación Emocional

La Técnica Profesional - Clase 1

TLE para Manifestación



Técnica de Liberación Emocional

La Técnica Profesional - Clase 1

Ahora vamos a utilizar esta herramienta para algo positivo, aquí damos algunas muestras, pero en realidad, recuerda, lo puedes hacer para cualquier cosa.

Practicamos abundancia. En el punto 1 repetimos:

1. “Escojo abundancia financiera y me acepto y me amo completa y profundamente.
2. Me alinee con la abundancia y me acepto y me honro completa y profundamente.
3. Estoy atrayendo riqueza a mi vida y me acepto y me aprecio completa y profundamente”.



Técnica de Liberación Emocional

La Técnica Profesional - Clase 1

Punto 2 “permito la riqueza”

Punto 3 “me alinee con el éxito”

Punto 4 “atraigo prosperidad”

Punto 5 “confío en mí misma/o”

Punto 6 “soy optimista/o”

Punto 7 “soy exitosa/o”

Punto 8 “estoy llena/o de sabiduría”

Punto 9 “estoy alineada/o con el conocimiento”

Punto 10 “mi bien proviene de todos y de todas partes”.



Técnica de Liberación Emocional

La Técnica Profesional - Clase 1

Punto 2 “experimento claridad”

Punto 3 “estoy completamente sana/o”

Punto 4 “soy productiva/o”

Punto 5 “soy inteligente”

Punto 6 “permito la riqueza financiera en mi vida”

Punto 7 “permito obtener ingresos inesperados”

Punto 8 “escojo recibir más de lo que necesito”

Punto 9 “ya soy rica/o”

Punto 10 “estoy abierta a la abundante corriente de prosperidad que el universo ofrece”.



Técnica de Liberación Emocional

La Técnica Profesional - Clase 1

Punto 2 “soy afortunada/o”

Punto 3 “me permito prosperar”

Punto 4 “soy digna/o ”

Punto 5 “el universo me apoya”

Punto 6 “acepto merecer”

Punto 7 “estoy creando un patrón de éxito”

Punto 8 “siento enorme gratitud por todo lo que ya poseo”

Punto 9 “todos mis deseos y necesidades están ya satisfechos”

Punto 10 “soy guiada y protegida por la divinidad”.



Técnica de Liberación Emocional

La Técnica Profesional - Clase 1

INSPIRACION

“No estamos destinados a quedarnos heridos. Se supone que debemos superar nuestras tragedias y desafíos y ayudarnos mutuamente a superar los muchos episodios dolorosos de nuestras vidas”.

Caroline Myss

