



PRÁCTICAS DE BIENESTAR

PRESENTA

Una clase más con en el deseo de ayudar a descubrir lo numinoso y sublime en cada uno de nosotros.

Taller Técnica de Liberación Emocional

La Técnica Profesional

Clase 5 - Otras Técnicas de la Técnica

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





Técnica de Liberación Emocional

Otras Técnicas de la Técnica - Clase 5

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

Otras Técnicas de la Técnica - Clase 5

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

Otras Técnicas de la Técnica - Clase 5

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. Otras Técnicas

5. Otras Técnicas de la Técnica

6. Presentando y Tratando Casos Reales



Técnica de Liberación Emocional

Otras Técnicas de la Técnica - Clase 5

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

Otras Técnicas de la Técnica - Clase 5

Inspiración

“Cuanto más te conoces a ti mismo, más claridad hay. El autoconocimiento no tiene fin: no lo logras, no llegas a una conclusión. Es un río interminable”.

Krishnamurti



Técnica de Liberación Emocional

Otras Técnicas de la Técnica - Clase 5

Krishnamurti fue filósofo, orador y escritor. En sus primeros años de vida, fue criado para ser el nuevo Instructor del Mundo, una posición espiritual avanzada en la tradición teosófica, pero luego rechazó este manto y disolvió la organización establecida para ese propósito. Hizo hincapié en la necesidad de una revolución en la psique de cada ser humano y enfatizó que tal revolución no puede ser provocada por ninguna entidad externa, ya sea religiosa, política o social. No tenía lealtad a ninguna, casta, nacionalidad, religión o filosofía, y pasó el resto de su vida viajando y hablando a grupos y a individuos. Escribió muchos libros. La última charla pública fue en Madrás, India, en enero de 1986, un mes antes de su muerte.



Técnica de Liberación Emocional

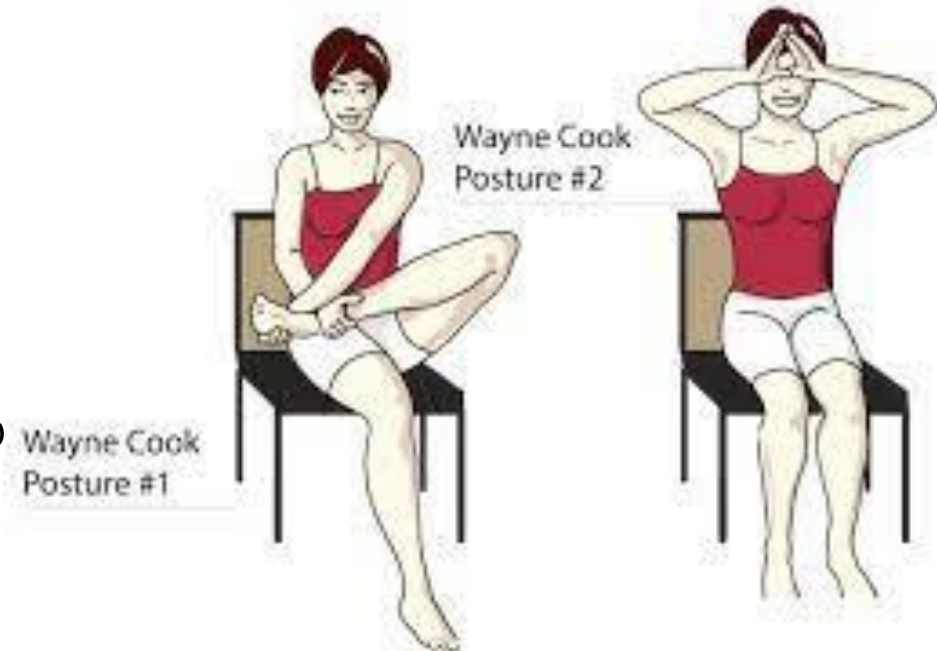
Otras Técnicas de la Técnica - Clase 5

Meditación

Ojos cerrados, sentados relajadamente, cuerpo erguido.

Respiración profunda 3 veces

Tomamos la posición de la izquierda de la ilustración, respirando profundamente y en silencio por 2-3 minutos, finalizamos formando un triángulo con las manos y llevándolas a la frente tal como lo indica la ilustración, un minuto.





Técnica de Liberación Emocional

Otras Técnicas de la Técnica - Clase 5

Las Técnicas de la Técnica

- 1. TLE en Sustitución**
- 2. TLE Contando la Historia**

Técnica de Liberación Emocional

Otras Técnicas de la Técnica - Clase 5



TLE en Sustitución

Técnica de Liberación Emocional

Otras Técnicas de la Técnica - Clase 5

TLE en Sustitución

TLE en sustitución, también conocido como Proxy Taping, es uno de los métodos de TLE en el que haces taping en nombre de otra persona. Taping en sustitución es usar tu propio cuerpo como sustituto de la otra persona y hacer taping en su nombre. Por lo general, esa persona no está físicamente presente. O tú, como terapeuta, te haces taping para alguien que lo ha solicitado, o facilitas el proceso. En algunos casos, como con un bebé o un niño pequeño, un animal, una persona en coma o el propio "niño interior", el taping es en nombre de alguien que está realmente presente pero que no puede hacer taping por sí mismo.



Técnica de Liberación Emocional

Otras Técnicas de la Técnica - Clase 5

TLE en Sustitución

Esto se puede hacer para un familiar, amigo, mascota o un conocido. El trabajo de sustitución no es imaginación. Se trata de conectarse con la verdadera experiencia de una persona. Te pones en los zapatos del otro, visualizándote en la misma situación que ellos, y luego te haces taping en su nombre. Esencialmente, el trabajo de sustitución es un trabajo invisible realizado desde el espacio del amor y la confianza incondicionales. El aspecto más fundamental y crucial de esta técnica es la intención. La intención debe ser hacer lo más alto y lo mejor para alguien. Por ejemplo, no uses esta técnica para resolver sus problemas, ni tampoco, si alguien no te escucha, no le hagas taping en sustitución solo para que empiece a escucharte.





Técnica de Liberación Emocional

Otras Técnicas de la Técnica - Clase 5

TLE en Sustitución

Esta técnica NO es para tratar de arreglar las cosas para los demás. En cambio, se trata de conectarse con ellos y ofrecerles apoyo con respeto a su propio proceso.

¿Con quién usarlo?

- Bebés: (En el útero o incubadora)
- Niños pequeños
- Personas con demencia

Personas:

- En coma
- Físicamente débiles
- Minusválidos
- Dificultad para comunicarse
- Demasiado enfermas, y
- Animales
- mascotas
- Plantas

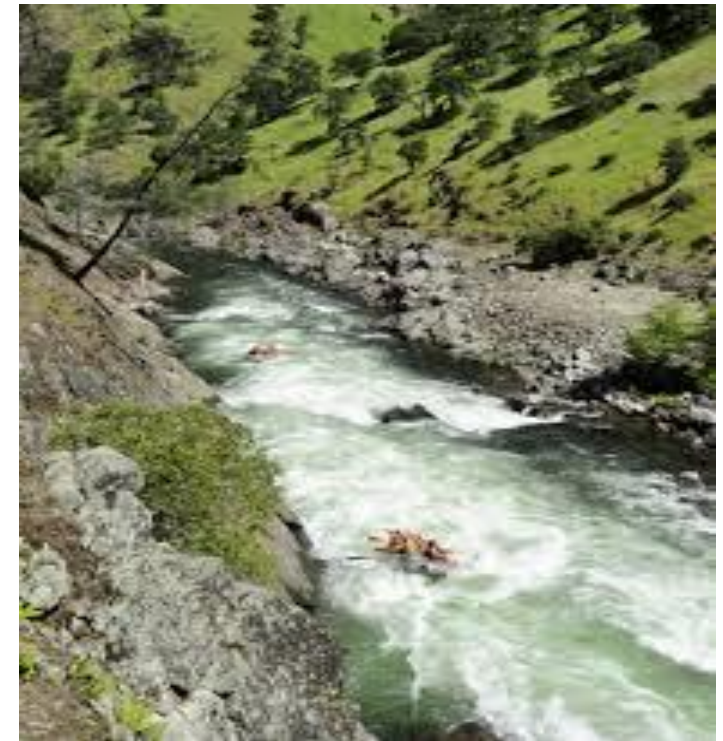
Técnica de Liberación Emocional

Otras Técnicas de la Técnica - Clase 5

TLE en Sustitución

Un Ejemplo:

Jack es un amigo mío, un tipo de mente abierta, tenía un dolor en la rodilla, así que le pregunté si podía experimentar con él. El aceptó. Le pregunté por la intensidad del dolor en una escala del 1 al 10. Me dijo que estaba entre un 6 y un 7 cuando intentó moverse a su postura. Luego, le pedí que esperara un momento. Cerré los ojos e imaginé que Jack estaba sentado frente a mí, como en una de mis sesiones normales de TLE, y comencé la Receta Básica.



Técnica de Liberación Emocional

Otras Técnicas de la Técnica - Clase 5

TLE en Sustitución

Froté el punto dolorido y repetí mentalmente: "Aunque tengo este dolor en la rodilla, me acepto completa y profundamente. Con los ojos cerrados seguí frotando mi propio punto dolorido y mentalmente vi al Jack imaginado frotando el punto dolorido y repitiendo la misma frase. Luego hice la Receta Básica completa". El proceso tomó más o menos tres minutos. Cuando terminé, le llame y le pregunte: "¿Cómo se siente ahora tu rodilla?". Hubo una pausa, y luego se rió entre dientes y dijo: "Ahora es un tres".



Técnica de Liberación Emocional

Otras Técnicas de la Técnica - Clase 5

TLE en Sustitución

Luego preguntó: "¿Qué hiciste?" Le dije que se lo explicaría más tarde. Así que le dije que esperara de nuevo. Una vez más colgué el teléfono y pasé por el mismo proceso. Esta vez utilicé la frase recordatoria: "Este dolor restante". Unos minutos después, volví a llamarle y le pregunté: "¿Qué tal ahora?". Él respondió: "El dolor casi ha desaparecido. Probablemente sea uno". ¿Qué hiciste? Y le conté acerca de la técnica, se puso muy contento y yo también.





Técnica de Liberación Emocional

Otras Técnicas de la Técnica - Clase 5

Técnica Contando la Historia

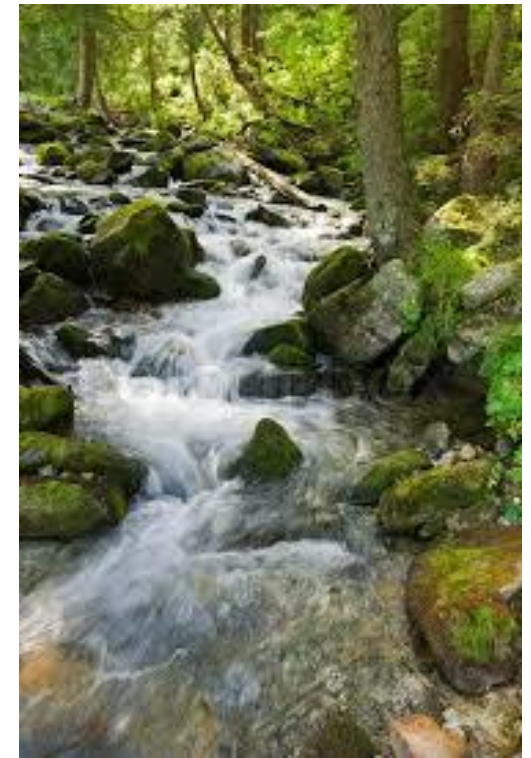


Técnica de Liberación Emocional

Otras Técnicas de la Técnica - Clase 5

Técnica TLE Contando la Historia

Todas las partes críticas del trabajo en profundidad de TLE están contenidas dentro de este método y es fácil de usar. Las oportunidades para *Evaluar el Progreso* se desarrollan naturalmente durante el proceso y el elemento de *Ser Específico* se incluye automáticamente porque está contando sus historias sobre *Eventos Específicos*. Si bien los eventos específicos son aspectos de problemas globales, cada evento tiene sus propios aspectos, que se presentan en cada punto de *altibajo emocional* de la historia. Esto te permite ser aún más específico sin un trabajo de detective sofisticado. Simplemente siguiendo las instrucciones, esta herramienta te permitirá cubrir todas las bases paso a paso.





Técnica de Liberación Emocional

Otras Técnicas de la Técnica - Clase 5

Técnica TLE Contando la Historia

Tomará un poco de práctica para dominarlo. Pero una vez que lo hagas, nunca más volverás a depender solo de la Receta Básica. Aquí hay algunas pautas para mejorar el proceso de EFT. Primero, practícalo contigo mismo, busca un evento específico que, por lo general, dure de uno a tres minutos y contenga al menos un altibajo emocional. Antes de contar la historia, verifica la intensidad que pueda tener al hacer la narración. Si la intensidad es de 5 o más, vale la pena hacer algunas rondas de tipo global de La Receta Básica para relajarse.

- "Aunque estoy nervioso por contar la historia..."
- "Aunque tengo miedo de lo que pueda pasar cuando cuente esta historia..."
- "Aunque no me gusta esto..."
- "Aunque apenas comenzar la historia me da nerviosismo..."

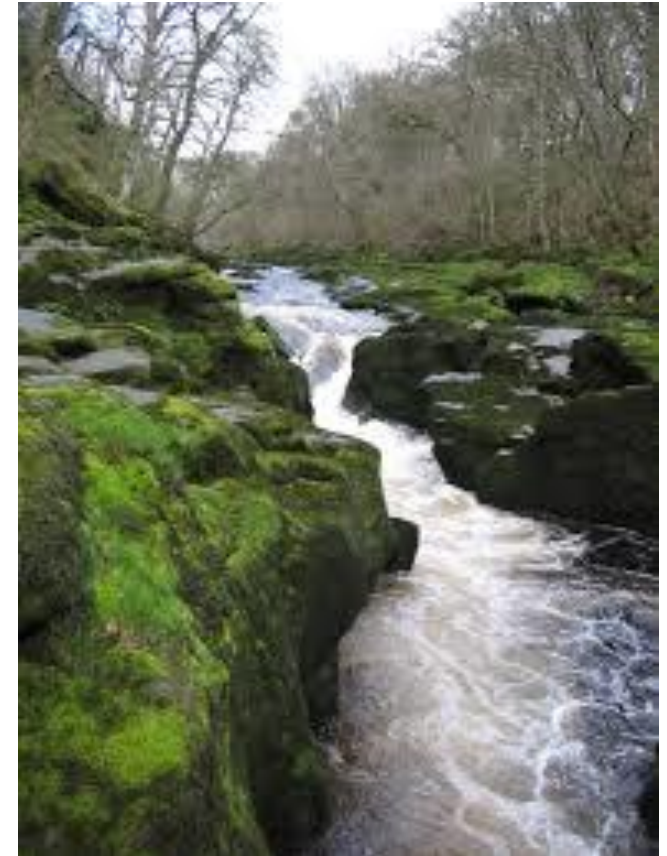
Técnica de Liberación Emocional

Otras Técnicas de la Técnica - Clase 5

Técnica TLE Contando la Historia

Una frase recordatoria fácil para cualquiera de los ejemplos anteriores podría ser "esta historia" o "contar esta historia".

Haz tantas rondas como sea necesario hasta que la intensidad para contar la historia se reduzca a 3 o menos. Esto sirve para "quitar la ventaja" y permite proceder más cómodamente a través de un evento muy cargado. Si al comenzar a contar la historia, la intensidad aumenta a un nivel incómodamente alto, vuelve a realizar la rutina anterior. Repite tantas veces como sea necesario.



Técnica de Liberación Emocional

Otras Técnicas de la Técnica - Clase 5

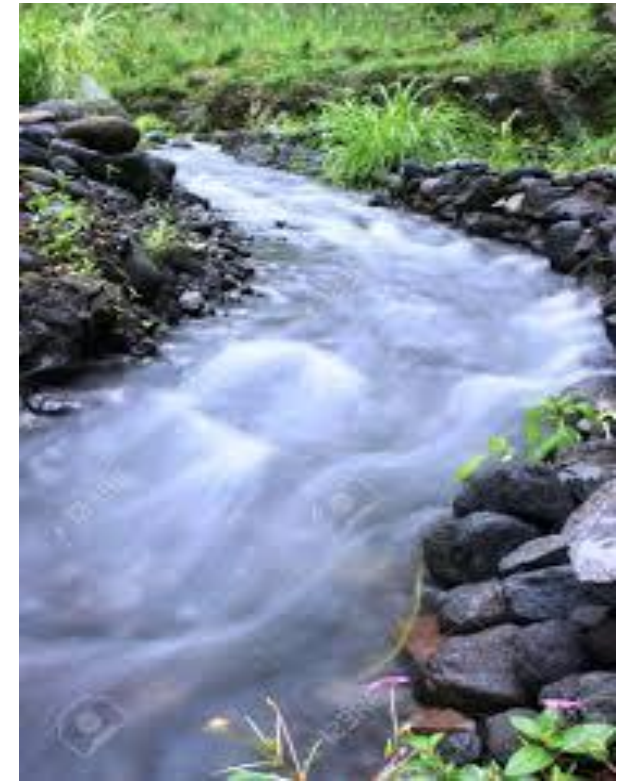
Técnica TLE Contando la Historia

Cómo Contar la Historia

Lo mejor es contar la historia en voz alta. Eso tiende a dar más vida a la historia y ayuda a sacar a la superficie los temas importantes.

Comienza en un punto neutral cuando no haya nada de qué preocuparse. Un ejemplo podría ser “almorzaba con un amigo justo antes de tener un accidente”. Esto tiende a facilitar contar la experiencia.

Lo más importante es que te detengas de contar la historia cuando sientas alguna intensidad.



Técnica de Liberación Emocional

Otras Técnicas de la Técnica - Clase 5

Técnica TLE Contando la Historia

En cada punto de parada, usa la Receta Básica para abordar la intensidad y, una vez liberada, continúa la historia hasta el próximo momento intenso. El detenerte es fundamental para el éxito de este procedimiento. La mayoría estamos condicionados por prácticas convencionales para "ser valientes" y "no sentir los sentimientos" y "aguantarse y superarlos". Por lo tanto, si no te detienes cuando surge la intensidad, es probable que pases por una importante oportunidad de curación. Entonces, para repetir... si no te detienes...

¡Pierdes una oportunidad de sanación!



Técnica de Liberación Emocional

Otras Técnicas de la Técnica - Clase 5

Técnica TLE Contando la Historia

Estás buscando *Aspectos* aquí y este proceso a menudo los saca a la superficie sin que tengas que cavar. ¡Qué perfecto!

Recuerda, estamos buscando minuciosidad, por lo que queremos "ir a lo profundo" en cada onza de la intensidad involucrada. Por favor, reconoce que cada punto de parada es un *Aspecto* de la historia y cada aspecto debe abordarse como si fuera un evento separado. Por lo tanto, en aras de ser específico, debes sanar cada altibajo emocional con la receta básica. Entonces, por cada crescendo emocional,

A. Calcula una calificación de intensidad de 0 a 10 en esta parte de la historia.



Técnica de Liberación Emocional

Otras Técnicas de la Técnica - Clase 5

Técnica TLE Contando la Historia

B. Teniendo en cuenta el "ejemplo de accidente" encuentra aspectos, diseña tus frases preparatorias y recordatorias para enfocarte en la parte de este altibajo emocional que causó la intensidad, ten en cuenta que la emoción involucrada se menciona en la frase preparatoria. Por ejemplo: "Aunque estaba furioso cuando ella me dijo eso..." "Aunque me dio terror cuando vi esa cosa horrible..." "Aunque me sentí culpable cuando la policía me perseguía..." "Aunque estaba realmente enojado por..."



Técnica de Liberación Emocional

Otras Técnicas de la Técnica - Clase 5

Técnica TLE Contando la Historia

C. Usa la receta básica de TLE y sigue evaluando la intensidad antes y después de cada ronda hasta que la intensidad baje a cero o a un nivel bajo tolerable.

D. Cada altibajo emocional puede tener algunos aspectos propios, así que una vez que uses la Receta Básica de TLE en el más obvio, repasa esa parte de la historia nuevamente para ver si todavía hay intensidad. Si es así, repite el paso anterior.

E. Una vez liberada la intensidad de ese altibajo, reanuda la historia y busca otro punto de parada. Además, se consciente de la posible tendencia, mientras cuentas tus historias, a saltar hacia crescendos más intensos.



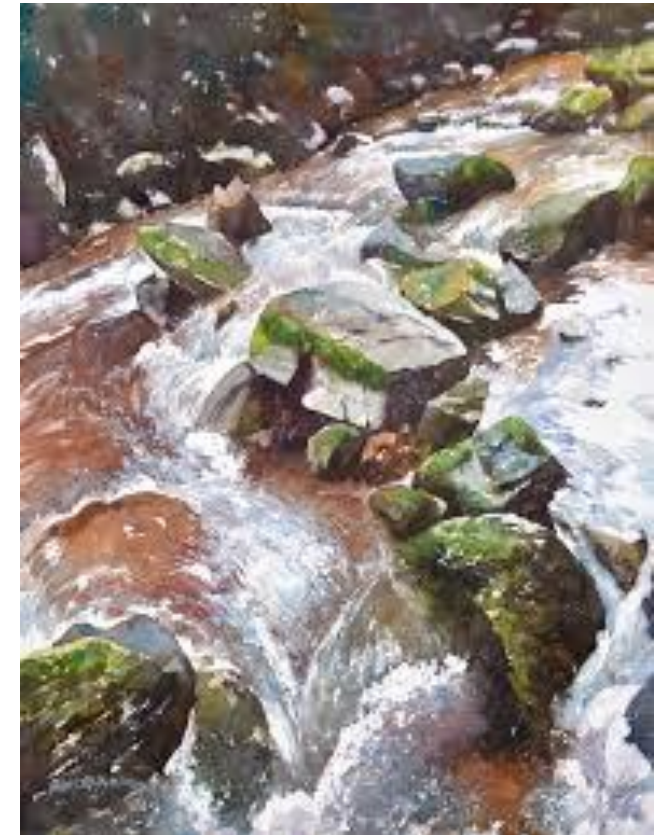
Técnica de Liberación Emocional

Otras Técnicas de la Técnica - Clase 5

Técnica TLE Contando la Historia

Tú sabes lo que viene en tu historia y, por lo tanto, a menudo accederás a las emociones antes de llegar a ese lugar en la historia. Solo trata esta intensidad como lo haría con cualquier otro punto de parada.

F. Una vez que hayas hecho taping a través de todos los momentos intensos de la historia, comienza desde el principio, Cuenta la historia nuevamente y detente en las intensidades que puedan surgir. No te sorprendas si aún hay más que abordar... solo sé lo más minucioso que puedas.



Técnica de Liberación Emocional

Otras Técnicas de la Técnica - Clase 5

Técnica TLE Contando la Historia

G. Repite este proceso hasta que puedas contar la historia con indiferencia... como si fuera un viaje de compras. Este proceso debe colapsar todos o la mayoría de los Aspectos. Por si acaso, Cuenta la historia al día siguiente por la mañana o la próxima semana para ver si queda algo. A veces, dejar pasar el tiempo traerá otros *Aspectos*. Si es así, repite el proceso hasta que logres un éxito completo.



Técnica de Liberación Emocional

Otras Técnicas de la Técnica - Clase 5

INSPIRACIÓN

“Cuando uno realmente comprende, no verbalmente, no intelectualmente, sino como una realidad, como algo verdadero, entonces verá que cuando el observador es lo observado, todo conflicto llega a su fin y, por lo tanto, toda nuestra relación entre nosotros sufre una transformación radical.”

Krishnamurti



Técnica de Liberación Emocional

Otras Técnicas de la Técnica - Clase 5

Bibliografía

"La Libertad Primera y Última" *Krishnamurti*

"Deja de Ser Tu" *Joe Dispenza*

"Anatomía de tu Energía" *Caroline Myss*

"Contratos Sagrados" *Caroline Myss*

"El Oro Interior; Psicología de la Proyección"
Robert A. Johnson

"Balanceando el Cielo y la Tierra" *Robert A. Johnson*

