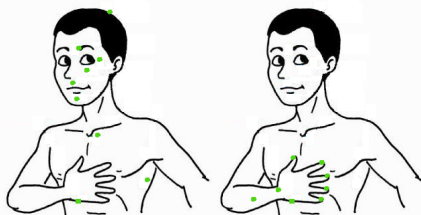


Si has llegado a esta página puede ser que quieras empezar a experimentar la efectividad de estas **Técnicas de Libertad Emocional**, pues manos a la obra. Sigue los pasos que describimos a continuación y no te preocupes demasiado de si los estás haciendo correctamente estas técnicas son bastante permisivas:

1. Busca una situación que al recordar sientas una emoción negativa (miedo, rabia, tristeza, etc.), o bien una molestia en tu cuerpo.
2. Puntúa la intensidad que estás sintiendo de la emoción o la molestia en este momento. Nosotros solemos usar una escala de 0 a 10. 0 = nada de intensidad y 10 = intensidad insoportable. Por supuesto la escala es subjetiva, así que, no te preocupes mucho de ser muy exacto. Lo que buscamos es un método para saber si está funcionando el proceso o no.
3. Comienza a darte unos toquitos en el canto de la mano, somos simétricos así que no importa cual de las dos, y repite tres veces en voz alta la siguiente frase: "Aunque tengo (este problema) me acepto total y completamente". Hemos puesto "este problema" entre paréntesis para que tú lo sustituyas por tu problema específico: "este dolor en mi hombro derecho", "esta emoción de tristeza en mi pecho", "este terrible dolor de cabeza", ...
4. Ahora vete dando toquitos siguiendo la secuencia de una cualquiera de las imágenes, no importa el orden de los toques pero para recordarlos es mejor empezar de arriba hacia abajo. En cada uno de los puntos repite la frase específica de tu problema mientras te das los toques. Recuerda que somos simétricos así que puedes dar los toques en cualquiera de los dos lados o saltando de uno a otro, lo que te sea más fácil.



5. Vuelve a puntuar la intensidad.
6. Si la emoción o molestia no ha llegado a 0 puedes hacer más "rondas" de toquitos, pero esta vez cambiando un poco la frase inicial. Ahora en vez de decir tres veces "Aunque tengo (este problema) me acepto total y completamente" diremos "Aunque **todavía** tengo **algo** (este problema) me acepto total y completamente". Seguimos con los mismos toques y volvemos a puntuar.

¿Qué tal la experiencia? ¿Ha sido sencillo?

Pues sí, generalmente es así de fácil, aunque puede ser que no haya funcionado o la intensidad haya disminuido muy poquito. Si quieres saber por qué y cómo solucionarlo puedes

encontrar una explicación mucho más completa [aquí](#).