

# Contenidos EFTapping Nivel 1 y 2 Avanzado



[www.elenamendoza.com](http://www.elenamendoza.com)

# TÉCNICAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL: EFT

## 1. ¿Qué es EFT?

- 1.1. Definiciones de EFT
- 1.2. Historia de EFT
- 1.3. La Premisa Básica
- 1.4. Emociones y sentimientos
- 1.5. Los Puntos de Tapping

## 2. ¿Cómo se hace EFT? La receta Básica

- 2.1. Creación de la Frase Problema (conectar con la emoción)
- 2.2. Medición USM (Unidad Subjetiva de Malestar)
- 2.3. Fase de Preparación
- 2.4. Puntos de tapping
- 2.5. Nueva Valoración y Correcciones
- 2.6. La Receta Larga de EFT
- 2.7. Respuestas físicas, emocionales y cognitivas

## 3. Los aspectos en EFT

- 3.1. ¿Qué son los aspectos?
- 3.2. Metáfora de la mesa
- 3.3. Encontrar el Asunto Raíz
- 3.4. Efecto Generalización

## 4. EFT para tratar aspectos físicos

- 4.1. Aliviar el dolor y los temas físicos con EFT
- 4.2. El lenguaje del cuerpo
- 4.3. Trabajar las adicciones con EFT

## 5. Cuando EFT se atasca: problemas y soluciones

- 5.1 *Ayuda adicional cuando no hay avances*

## 6. Beneficios Compartidos

## 7. El Plan personal de Paz

## **8. El Palacio de la Posibilidades**

- 8.1 Primero vaciar para poder llenar
- 8.2 Dar algo a cambio para llenar el vacío
- 8.3 El método de las Elecciones en EFT

## **9. Pilares del Reverso Psicológico**

- 9.1 Las creencias Limitantes
- 9.2 Otras causas del Reverso Psicológico
- 9.3 Síndrome de los beneficios secundarios
- 9.4 Técnicas para corregir el Reverso

## **10. El poder del permiso, la elección y el perdón**

- 10.1 El poder del permiso
- 10.2 El poder de la elección
- 10.3 El poder del perdón

## **11. Introducción al Reencuadre**

## **12. Técnicas de abordaje suave**

- 12.1 La técnica de la película
- 12.2 Técnica del Trauma sin Lágrimas
- 12.3 Persiguiendo el dolor
- 12.4 Acechando el problema

## **13. EFT Creativo**

## **14. EFT por teléfono y online**

## **15. EFT con sustituto o subrogado**

## **16. Actitud frente al cliente**

## **ANEXOS**

**Formación y contenidos avalados por la Asociación Hispana de EFT**

