

Programa de contenidos Formación EFT

MÓDULO I

Qué es EFT

1. Qué es eft
2. Cómo funciona
3. Modelo tradicional de psicología versus modelo psicoenergético
4. Para qué se puede utilizar EFT

EFT – La técnica

1. Preparar el cuerpo
2. Receta EFT
3. Procedimiento paso a paso
4. Diferencia entre frase preparatoria y Afirmaciones
5. Reverso psicológico
6. El efecto de generalización
7. Concepto de beneficios compartidos

Cómo hacer tapping

1. Por donde empezamos
2. Como han de ser las frases
3. Número de rondas
4. El concepto de los aspectos
5. Diferentes formas de hacer tapping
6. Tratando con la intensidad excesiva
7. La importancia de la persistencia
8. Y si no funciona

Previos para que EFT funcione

1. El estrés general y las expectativas negativas
Protocolo tapping: “Nunca me funcionada nada”
Protocolo tapping: “Estoy estresado y agobiado”
2. La resistencia al cambio
Protocolo tapping: “Ansiedad y miedo al cambio”

EFT aplicado a uno mismo

1. Rapport a uno mismo
2. Proceso de Paz personal
3. El árbol tapping (Lindsay Kenny, experta EFT)
Crea tu propio árbol
4. Sugerencias para utilizar tapping contigo mismo

EFT para el dolor y los problemas físicos

1. El dolor y el diagnóstico
Protocolo tapping: “tapping sobre el diagnóstico”
2. El dolor y las sensaciones físicas
3. El dolor y las emociones

Técnicas suaves para liberar el trauma

1. Técnica de la película
2. Técnica de contar la historia

Tapping diferido

Índice Niveles 2 y 3

Bibliografía

Anexo I – Ubicación puntos receta EFT

Anexo II – El significado de los puntos

MÓDULO II

Repaso Nivel 1

Profundizando en la práctica 1

Sobre la frase preparatoria y como llegar al asunto raíz

1. Diferentes maneras de exponer la frase preparatoria para vencer resistencias
2. Como construir frases efectivas

Barrido ocular

Más sobre el reverso psicológico

Y si no funciona

Trauma. Aspectos teóricos

1. Qué es shock y qué es trauma
2. Tipos de traumas
3. Diferencia entre trauma y síntoma
4. Causas del trauma
5. Síntomas y su orden de aparición
6. Respuestas básicas de supervivencia
7. Jerarquía de las estrategias de respuesta
8. Fases trauma y/o duelo

Trauma y cerebro

1. Sincronización hemisférica
2. El papel de la amígdala
3. Novedad y rutina
4. Activación hemisférica
5. La conexión respiración – cerebro. Ritmos nasales
6. Consolidación de la memoria
7. Plasticidad neuronal

Tratamiento y liberación del trauma

1. Tratamiento del trauma
 - Protocolo Trauma
2. Tratamiento del síntoma
 - Como acceder a la escena origen
 - Protocolo síntoma
3. Técnicas complementarias

Punto kárate
Borrado del dolor
Frontal / occipital
Proceso gamut
Puntos de liberación del campo visual
Dialogo entre las partes

Innovaciones de EFT

1. Reimpronta Matricial

Más puntos

MÓDULO III

Repaso Nivel 2

Profundizando en la práctica 2

Variantes de la técnica básica

1. Método Toque y Respire
2. Tapping gestual
3. Preguntando en la Frase Preparatoria

Reverso psicológico y creencias limitantes

1. Identificar y tratar las inversiones
 - Inversión masiva
 - Inversión profunda
 - Inversión específica
 - Inversiones vinculadas a criterios

EFT y Creencias

Qué son las creencias

1. Los objetos
 - Los valores
 - Equivalencia concreta
2. Los vínculos
3. Ideas fundamentales

Estructura de la experiencia y niveles lógicos

1. Los niveles lógicos

Cómo se originan las creencias

Localizar las creencias limitantes

1. A través de la estructura del lenguaje

2. Cuestionario de G. Braden

Transformar las creencias limitantes

1. Con lo que no funciona en tu vida

2. Con lo que quieres conseguir

3. Toma de conciencia de las creencias

Instalando la creencia potenciadora

Innovaciones de EFT. Creando futuro

1. Técnica de las Elecciones

2. Tapping Temporal

3. Creando un almacén de memorias positivas

4. Tapping futuro para conseguir lo que quieres

Anexo I – Listado de creencias

Anexo II – Listado de valores

Anexo III – Test de autoidentificación de valores (S. Carrión)

1. Como averiguar los valores que marcan tu vida

2. Ajustes de valores

3. Variante al modelo de S.A. Carrión

Bibliografía