

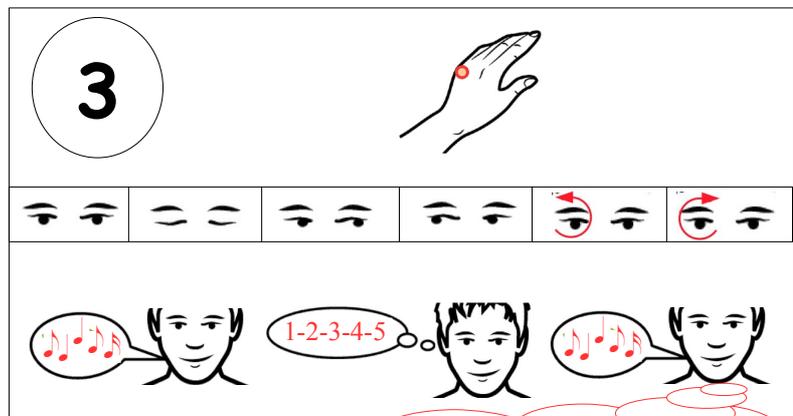
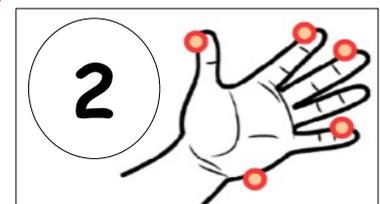
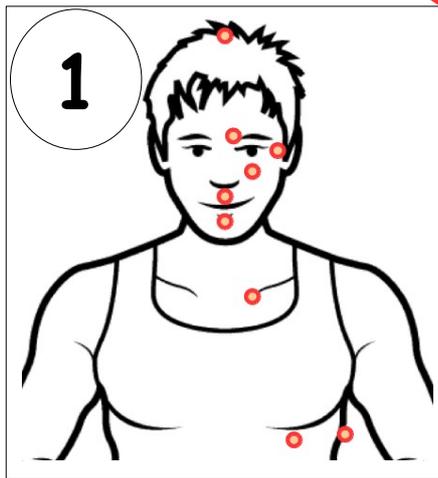
**Identificar**  
el asunto que quieres trabajar.  
✎ Darle un **nombre**  
✎ **Calificarlo** (0-10)



**Preparación**  
(RP= Reverso Psicológico)  
*Aunque tengo "este asunto",  
me amo y me acepto completamente.*  
**Repetir 3 veces** Mientras  
se hace tapping en el punto Karate  
o se masajea el punto sensible.

**Re-evaluar el asunto**  
¿Está en 0? Seguir con el siguiente asunto  
¿Todavía está entre 1 y 10?  
Seguir. *Aunque  
todavía tengo "algo de este asunto",  
sí me amo y me acepto completamente*  
recordatorio:  
*"lo que queda del asunto"*

**Utilizar el Atajo ①**  
**O la receta básica completa ①②③①**  
repetiendo "este asunto"  
como **frase recordatoria**  
en cada punto



Ah, y recuerda, esta página no te será útil  
sino hasta que hayas recibido una explicación  
detallada del proceso, ya sea leyendo un manual  
de EFT o hablando con un profesional de EFT.

**Copyleft - Izquierdos de Autor**

¡Esta página está aquí para que la utilices! Estás en libertad  
de copiarla y utilizarla tanto como quieras. Agradeceremos que  
nombras las fuentes, sin embargo. ¡Gracias!

**Christine Disant** [www.practicallearners.com](http://www.practicallearners.com)

Gracias a Ted Wilmont por proveer los dibujos: [www.eft4life.com](http://www.eft4life.com)  
Gracias a David MacKay para la traducción