

# 1 Regulador energético de las emociones<sup>1</sup> y traumas

## 1. **Evaluar el estado de ánimo o el nivel de la perturbación emocional** de -10 a +10.

Si la molestia o perturbación es muy fuerte será un -10, si es ligera podrá ser un -2 o un -3. El nivel 0 sería un estado neutro, ni desagradable ni agradable.

## 2. **Estimular la fuerza interna reconociendo la perturbación**

Mira con amor y agradecimiento la perturbación diciendo *“pongo mi malestar (o el nombre que le quieras dar) en mi centro vacío, aunque no sepa cómo”*.

Repite 3 veces esta afirmación: *“Aunque tenga ..... (la perturbación), me quiero y me acepto incondicionalmente”*.

Conforme repites la afirmación vas frotando suavemente el Punto de Dolor (PD) o dándole golpecitos.

## 3. **Estimular los puntos:** puedes seleccionar los puntos (por kinesiología) que vas a necesitar para esa emoción o utilizarlos todos en el orden indicado. Los puntos se estimulan dando suaves golpecitos con las yemas de dos dedos en cada uno, mientras te centras en tu sensación corporal. Cuando se produce una respiración profunda pasas al punto siguiente.

## 3. **Volver a evaluar la perturbación,** y repetir la secuencia anterior hasta que pase de 0.

A menudo la primera sensación negativa es sustituida por otra emoción dolorosa que estaba escondida detrás de la primera y pide ser ahora atendida. Por lo tanto ahora habrá que trabajar con esa nueva emoción dolorosa con los puntos energéticos, de la misma manera que lo has hecho con el malestar anterior.

Al final, la sensación negativa habrá dejado paso o a una nueva sensación de fuerza, de alegría o de paz, acompañada de tomas de conciencia liberadoras y nuevas creencias.

Cuando te sientas saneado o que juzgues que es suficiente para ahora, pasas al punto 5.

## 4. **Para terminar**

Con la cabeza inmóvil, realizas un barrido con los ojos de abajo arriba despacio, 3 veces.

Ahora das golpecitos en el dorso de la mano (DM), extremo del triple calentador, que permite una grabación en los tres cerebros (reptil, límbico y cortical) mientras respiras profundamente 3 veces, repitiendo a la vez *“estoy bien”*.

Te vas a centrar en tu sensación corporal, y disfrutar de ella si es agradable, durante dos minutos. Sólo con la atención en lo que siente tu cuerpo, sin ninguna intención más. Si aparece un pensamiento, te vuelves a centrar en tu cuerpo. Todo de un modo muy relajado. Estarás así conectado con algo más grande durante estos dos minutos.

---

<sup>1</sup> Ver [www.emofree.com](http://www.emofree.com), con descarga gratuita del libro en español sobre EFT de Gary CRAIG. Consultar también *“Toques Mágicos”* de Fred GALLO, ed. Obelisco, o *“MET Mejoría inmediata”* de R. Franke, Sirio 2009, o *“La energía de la creencia”* de Sheila Sidney, Obelisco 2011.

CCeja, secuelas emocionales,  
falta de ambición,  
Estancamiento.

LOjo, rencores, rabia y odio,  
necesidad de venganza.

DOjo, preocupaciones  
obsesivas, dependencias,  
vacío.

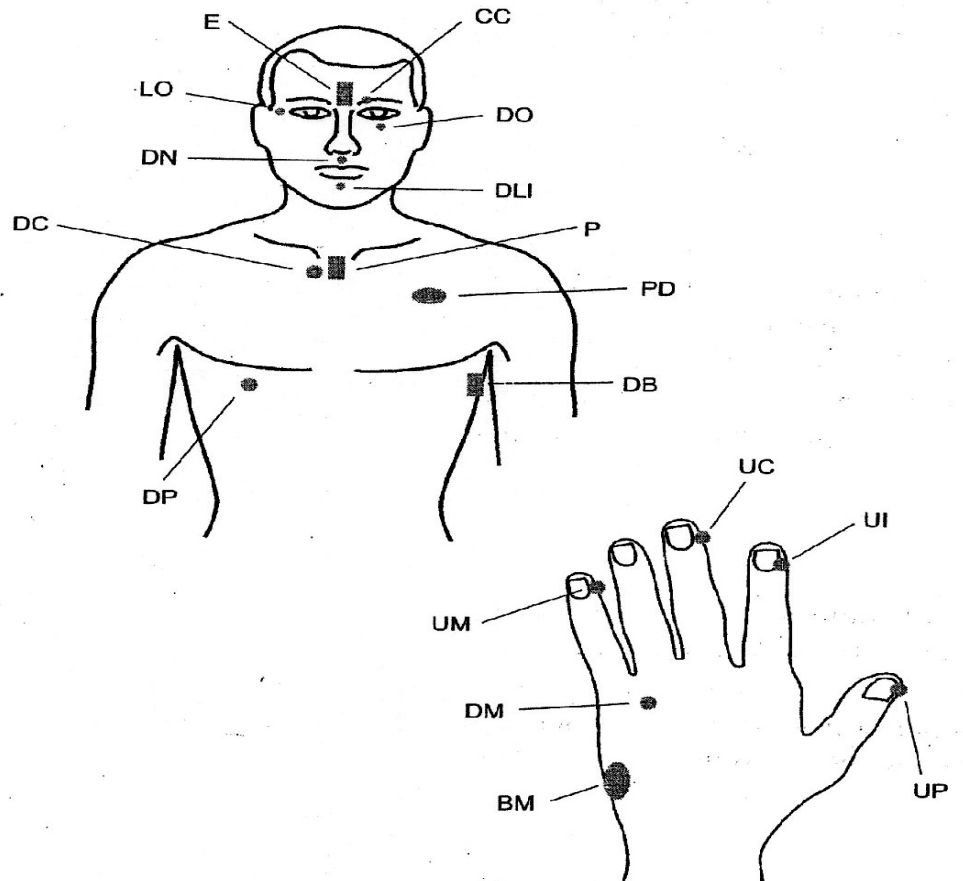
DNariz, timidez, vergüenza,  
temor para afirmarse.

DLInferior, culpabilidad,  
remordimiento, desolación,  
tormento.

DClavícula, miedos, pánico,  
desbordamiento y agitación,  
fobias.

DBrazo, prohibiciones  
internas, aburrimiento,  
amargura, derrotista,  
convencionalismo.

DPecho, frustración,  
confusión, irresolución,  
estrechez mental.



UPulgar, tristeza, impotencia.

UÍndice, culpa, no soltar.

UCorazón, sensación de falta de control.

UMeñique, cólera, autocrítica.

BMano, sin discernimiento, pensamientos  
negativos, miedo a éxito o fracaso.

Las últimas investigaciones sobre traumas nos dicen que **la incapacidad para superar un acontecimiento se debe a una perturbación energética, no al acontecimiento en sí**. El ser humano está dotado de una increíble capacidad de adaptación y crecimiento, capacidad inherente de superación, a no ser que una perturbación ajena a nosotros nos impida utilizar nuestros recursos.

Nuestra experiencia nos ha permitido observar que nuestras disfunciones, estrés, duelos o angustias, se resuelven con estos ejercicios de regulación energética. **En caso de no resolverse, estaríamos en presencia de una intrincación sistémica y estaría indicado constelar.**

Las resistencias que se manifiestan tras una terapia o una constelación también desaparecen antes con esta técnica.

Cómo actúa: los puntos estimulados son los extremos de los meridianos energéticos, permitiendo que el exceso de un meridiano se regule con la carencia del meridiano contiguo.

El desequilibrio energético desaparece en unos minutos, permitiendo el acceso a tomas de conciencia y emociones primarias reprimidas, que al liberarse sin dramatismo dejan lugar a una gran energía y alegría de vivir.

Este sencillo ejercicio, hecho de modo regular, permite resolver traumas graves en unos meses.

---

<sup>i</sup> Curso Emociones Brigitte Champetier. Madrid, 9-11 de febrero de 2018