



Tu vida sin ansiedad
CON CONCHA MARTÍNEZ



PRIMEROS PASOS PARA SUPERAR TU ANSIEDAD

con las Técnicas de Liberación Emocional
(EFT-Tapping)

Concha Martínez
tuidasinansiedad.com

¡LA SOLUCIÓN EXISTE!

¡Hola!

Gracias por descargar esta guía práctica

Soy Concha Martínez, fundadora de tuvidasinansiedad.com y estoy especializada en ayudar a mujeres que viven dominadas por la ansiedad y el pánico a eliminar sus miedos y preocupaciones para siempre, para que se sientan capaces de hacer las cosas que en estos momentos evitan y recuperen la tranquilidad y el control de su vida.

Mi vida, como la tuya, estuvo controlada bastantes años por la ansiedad y los miedos, hasta que un día ¡eso cambió! Toqué fondo y tuve claro que no quería seguir viviendo así porque sufría y hacía sufrir a quienes estaban a mi alrededor

Era hora de parar para hacer cambios y mejorar, dedicar un tiempo a descubrir qué me pasaba y cómo podía solucionarlo. Estaba dispuesta a resolver mi problema, sí o sí. Y encontré las Técnicas de Liberación para tratarme. Fue lo que me ayudó a salir del agujero en el que estaba. Dejé atrás mis miedos y conseguí poner en orden mi vida, dándole un giro definitivo, hasta el punto que cambié de profesión. Tomé la decisión de ayudar a los demás con lo que a mí me había resultado tan útil y eficaz.

Si tú también quieres dejar de tener ansiedad para andar por la vida con calma y disfrutar de cualquier actividad que desees sin el límite de los miedos y las preocupaciones, **la clave es encontrar la solución que realmente funciona para decirle adiós para siempre.**

Necesitas experimentar resultados desde el primer momento y eliminarla con la mayor rapidez posible, encontrando alivio de una vez por todas.

Con el malestar emocional y físico que te genera, y por la manera en que te limita en tu día a día, **no puedes permitirte el lujo de dejar pasar más tiempo sin hacer nada** porque creas que es un problema para toda la vida o de estar invirtiendo en uno u otro remedio que poco consiguen para sacarte de ese estado de inquietud y nerviosismo en el que te encuentras.

¡Y cuando menos lo esperas, las cosas buenas llegan! **La ansiedad se puede superar por completo y para siempre**. Las **Técnicas de Liberación Emocional (EFT-Tapping)** son una buena aliada para **conseguirlo**. Es una de las herramientas principales que utilizo para acompañar a las personas a superar su problema, por su alta eficacia.

El pronóstico de recuperación completa es muy alto, independientemente de lo mal que te estés sintiendo y del tiempo que haya pasado desde que se instaló en tu vida.

¿Has oído hablar de ellas? Te doy un dato importante para despejar tus dudas y aumentar tu confianza. **Las investigaciones científicas confirman que reduce los síntomas de ansiedad con mucha mayor rapidez que la psicoterapia convencional o la farmacológica**. Los resultados son iguales o superiores cuando se compara con otras terapias específicas como la terapia cognitivo-conductual o EMDR.

Por eso en esta guía quiero enseñarte las Técnicas de Liberación Emocional para que empieces a superar la ansiedad desde hoy mismo y compruebes que la solución existe.

¡Vamos!



REQUISITOS PARA QUE FUNCIONE

Para superar tu ansiedad, lo primero que necesitas es tener la firme **determinación de resolver** tu problema y **confiar en que vas a encontrar la solución**.

Para lograr esto te recomiendo **probar algo nuevo y diferente** y experimentar con la técnica que te voy a ofrecer para reducir las sensaciones físicas que aparecen cuando estás sintiendo ansiedad.

Te propongo hacer **uso de una parte de tu tiempo para aplicar y practicar la guía**. El mayor compromiso que tienes en tu vida es contigo porque **te mereces** poner todos los medios que estén a tu alcance para vivir con tranquilidad y **salir del agujero en el que estás**.

¿Estás decidida a superar la ansiedad desde ahora mismo si te enseño cómo hacerlo? Seguro que tu respuesta es que sí porque es mucho lo que puedes lograr. ¡Te felicito!

Sé que la técnica te puede resultar rara. Es lo que ocurre cuando nos encontramos ante algo nuevo y diferente. Yo misma, cuando di con ella y la utilicé por primera vez, pensé que era una tontería. Te cuento esto para que no te dejes llevar por este pensamiento y descartes probarlo, porque entonces te perderías sus beneficios.

Como decía Schopenhauer:

“Toda verdad pasa por tres etapas. Primero es ridiculizada. En segundo lugar, se encuentra con una violenta oposición. Y en tercer lugar es aceptada como evidente”.



LAS TÉCNICAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL

Me imagino que para adentrarte en el uso de esta nueva técnica que ha llegado a tus manos, **querrás saber por qué la he elegido como la mejor solución** entre todas las que se ofrecen en el mundo del desarrollo personal y también saber cómo funciona para encontrarle sentido a mi propuesta.

Es una técnica **con base en evidencia científica** altamente eficaz para el tratamiento de desórdenes emocionales, como la ansiedad.

¿Conoces la acupuntura? EFT se conoce como una **versión emocional de la acupuntura que no utiliza agujas**. Lo que harás será estimular determinados puntos de acupuntura con las yemas de tus dedos. Así de fácil.

Los artículos publicados en revistas científicas describen lo que sucede en el sistema nervioso y hormonal para producir un cambio tan rápido. El nivel de estrés disminuye a la vez que los de adrenalina y cortisol y el sistema nervioso simpático se calma. **Los EEG (electroencefalogramas) muestran cómo, tras la aplicación de EFT el cerebro procesa la información de manera diferente sin las ondas cerebrales características del miedo.** Tras la misma, no se envían señales de estrés al recordar un evento que tenía una intensa carga emocional.

¿Cómo lo vas a aplicar? **Recordarás una situación que te provoca ansiedad, identificarás las sensaciones físicas que aparecen en tu cuerpo y golpearás suavemente los puntos que te indico.** Lo que ocurrirá entonces es que **se reducirá la intensidad de esas sensaciones, a la vez que encontrarás una disminución del grado de malestar emocional que desencadenaba ese recuerdo antes de aplicar EFT,** porque se liberará el estrés asociado a esa memoria. En realidad lo que sucederá es que corregirás los desequilibrios energéticos que estaban activos al recordar, a la vez que notarás un cambio a nivel físico y psicológico.

9 RAZONES PARA USAR LAS TECNICAS DE LIBERACION EMOCIONAL

1

Método **nuevo, rápido y eficaz** para superar la ansiedad, que **en muchos casos en que funciona donde todo lo demás ha fracasado**.

2

Resultados permanentes. Los resultados se mantienen en el tiempo. No hay recaídas.

3

Fácil de dominar.

Puedes aprenderla para aplicártela tú misma.

4

Suave.

El cambio ocurre como un proceso de transmutación alquímica. Correctamente utilizada, genera un mínimo de malestar emocional.

5

Liberadora.

Durante la aplicación de EFT, liberarás los bloqueos emocionales que están alimentando tu ansiedad.

6

Modifica tu pensamiento negativo.

La utilización de EFT te permite desarrollar un pensamiento más positivo.

7

Va a la raíz de lo que ocurre. No se trata de acallar los síntomas, sino de encontrar el origen del problema para así poder resolverlo.

8

Complementario a cualquier otro tratamiento que estés realizando.

9

Con base en **evidencia científica**, como te comenté anteriormente.

CONOCE LOS PUNTOS PARA APLICAR LAS TÉCNICAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL

Para obtener buenos resultados, **debes aplicar EFT correctamente**. Por eso, has de conocer los puntos de la cara y el cuerpo que has de estimular y los pasos a seguir para hacerlo de forma adecuada.



1

Punto Kárate. Está situado entre la parte superior de la muñeca y la base del dedo meñique. Es la parte de la mano que usarías para dar un golpe de kárate.

2

Coronilla. Se encuentra en la unión que se da entre la línea que va de una oreja a la otra y la que va desde la nariz hasta la parte posterior del cuello.

- 3 **Ceja.** Localizado en el principio de la ceja.
- 4 **Lado del ojo.** En el hueso junto al rabillo del ojo.
- 5 **Bajo el ojo.** En el hueso debajo del ojo, por debajo de la pupila.
- 6 **Bajo la nariz.** En el área pequeña entre la parte inferior de la nariz y la parte superior del labio superior.
- 7 **Bajo los labios.** Lo puedes localizar entre el punto de la barbilla y la parte inferior de su labio inferior.
- 8 **Clavícula.** Situado al principio de la clavícula, en el cruce donde se unen el esternón, la clavícula y la primera costilla. Para localizarlo, coloca el dedo índice en la muesca en forma de U en la parte superior del esternón. Desde la parte inferior de la U, baja el dedo índice hacia el ombligo 2 cm y luego ir a la izquierda (o derecha) 2 cm.
- 9 **Bajo el brazo.** Bajo unos 10 cm. de la axila, a la altura de la tetilla (para los hombres) y de la altura de la tira del sujetador (para las mujeres).

Estos puntos los estimularás con dos dedos (índice y corazón), solo con la fuerza suficiente como para notarlo, cuidando de no hacerte daño.



5 PASOS PARA APLICAR EFT: LA RECETA BÁSICA

Los pasos están estructurados en una serie que se denomina receta básica. Son cinco y es importante que los realices de forma exacta tal como te indico y en el mismo orden.

Aquí tienes los cinco pasos:

Paso 1

Conecta con la ansiedad.

- **Si en este momento sientes ansiedad, identifica y describe las sensaciones físicas que estás experimentando.** ¿En qué parte de tu cuerpo las sientes? ¿Cómo son? Te pongo algunos ejemplos de cosas que puedes sentir: un nudo que aprieta en la garganta; presión, falta de aire o sensación de ahogo en el pecho; temblor en las piernas o en

los brazos; palpitaciones en el corazón; sudor en las manos; tensión o como si tuvieras un peso que tira de ti hacia abajo en el cuello; calor en la cabeza; etc.

- **Si en este momento no sientes ansiedad:**

Trae a tu mente un recuerdo concreto de algún día en que se disparó tu ansiedad. Por ejemplo, cuando ibas a subir en ascensor, volar en avión, hacerte una analítica, subir a una determinada altura, hacer un examen, salir de casa, hablar en público, separarte de alguien querido, etc.

- **Identifica las sensaciones físicas que experimentas AHORA al recordar ese momento. ¿En qué parte de tu cuerpo las sientes? ¿Cómo son?**
- **Añade algunas características a tu sensación, como color, temperatura, textura, tamaño, etc.** Por ejemplo, puedes sentir un nudo caliente, grande y rojo en la garganta.

Paso 2

Valora la intensidad.

- **Mide la ansiedad o miedo que sientes en una escala de 0 a 10,** donde 0 es “no siento nada de ansiedad” y 10 “siento el máximo”. Anótalo.

- **Apunta también la intensidad de cada sensación física que tengas.**

IMPORTANTE: En el caso de un recuerdo, no pienses en la intensidad que tuviste entonces, sino en **la que sientes AHORA** al recordarlo.

Este paso es muy importante porque **te permitirá apreciar el progreso**, cómo va disminuyendo la intensidad de las sensaciones físicas a medida que apliques EFT.

Paso 3

Elabora la frase de preparación.

- Para ello, has de seguir la siguiente estructura: **Aunque tengo/siento (sensación física), me acepto completa y profundamente.** Aquí tienes algunos ejemplos para que sepas cómo se hace.
 - Aunque tengo este nudo caliente y rojo que me quema, en mi garganta, me acepto completa y profundamente.
 - Aunque tengo esta sensación de ahogo, me acepto completa y profundamente.
 - Aunque siento presión en mi pecho, me acepto completa y profundamente.
- **Ahora te toca fabricar tu frase personalizada con tus sensaciones físicas y sus cualidades.**

- Una vez la tengas, **haz tapping, golpeando el punto kárate a la vez que la pronuncias en voz alta.**
- Si no te sientes muy a gusto con la frase “Me acepto completa y profundamente”, la puedes adaptar diciendo, por ejemplo: “Me gustaría aceptarme completa y profundamente”.

Paso 4

La secuencia.

- En esta parte **haces tapping en el resto de los puntos descendiendo desde la coronilla por la cara y el cuerpo, después de hacerlo en el punto kárate**, como te dije en el paso anterior.
- A la vez que estimulas cada punto, **repites la esencia de la frase que has elaborado anteriormente.** Esto que repites se llama frase recordatoria. Es una palabra o frase corta y siempre es la misma. Aquí te pongo algunos ejemplos de frase recordatoria, según las frases de preparación que he utilizado antes:
 - Este nudo caliente y rojo que me quema en la garganta
 - Esta sensación de ahogo.
- Para ayudarte a mantener el foco en lo que estás trabajando, puedes cerrar los ojos.
- **Te recuerdo los puntos:**
 - Coronilla
 - Ceja

Lado del ojo
Bajo el ojo
Bajo la nariz
Bajo los Labios
Clavícula
Bajo el brazo

Paso 5

Nueva valoración.

- **Una vez realices la secuencia, párate para ver qué ha ocurrido.** ¿Cómo es ahora la sensación física en tu cuerpo? ¿Ha cambiado de intensidad? **Compáralo con el nivel inicial para valorar el progreso y anótalo.** Probablemente haya disminuido y ahora la presión es menor, el nudo es más pequeño, etc.
- **¿Ha cambiado de lugar?** Es posible también que aparezcan sensaciones físicas en otro lugar, que se desplace a otra parte de tu cuerpo y con otra forma. En ese caso, lo que has de hacer es elaborar una nueva frase con la sensación física tal como la sientes ahora y repetir el proceso.
- **Continúa aplicando EFT hasta lograr un 0 o un valor estable** en algún nivel.
- Una vez que la sensación física vaya disminuyendo de intensidad, dale también un valor a la ansiedad que sientes con el recuerdo que estás

utilizando para hacer esta práctica, que de forma paralela, será menor también.

Resumen de los 5 pasos:

1. Conecta con la ansiedad y reconoce las sensaciones físicas que aparecen en tu cuerpo.
2. Valora la intensidad de la ansiedad y de las sensaciones físicas.
3. Elabora la frase de preparación con las cualidades de la sensación física.
4. Aplica la secuencia de tapping empezando por el punto kárate con la frase de preparación y continúa con el resto de los puntos con la frase recordatoria.
5. Valora de nuevo la ansiedad y las sensaciones físicas.



PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué mano uso?

Puedes utilizar indistintamente **cualquiera** de tus dos manos. Hazlo con la que sientas más comodidad. Para la mayoría de las personas es su mano dominante.

¿Importa qué lado del cuerpo utilizo para estimular los puntos?

No. Algunos de los puntos se encuentran a ambos lados del cuerpo de forma simétrica, como es el caso de los puntos del lado del ojo, debajo del ojo o clavícula. Puedes hacer tapping en cualquiera de los lados de tu cuerpo.

¿Puedo cambiar de mano mientras hago tapping?

Sí.

¿Puedo cambiar de lado del cuerpo mientras hago tapping?

Sí. En la misma secuencia puedes estimular el "punto karate" de tu mano izquierda y el punto de la ceja del lado derecho de tu cuerpo.

¿Puedo hacer tapping con ambas manos estimulando ambos lados del cuerpo?

Sí, si lo prefieres.

¿Cuántos golpecitos doy en cada punto?

Entre tres y siete toques en cada punto es suficiente, a excepción del punto Kárate que lo estimularás un mayor número de veces y continuamente mientras dices la frase de preparación. En cualquier caso, no te puedes poner a contar los golpecitos porque entonces pierdes la conexión con lo que te causa malestar.

¿Cuántos dedos utilizo para hacer tapping?

Dos o más dedos, así te aseguras de que estás estimulando el punto correcto al cubrir un área más grande.

¡EMPIEZA YA! TE ACOMPAÑO

Ahora te propongo dar tus primeros pasos para superar la ansiedad, aplicando las Técnicas de Liberación Emocional (EFT-Tapping).

Haz clic y verás el [vídeo](#) en el que te muestro los puntos para que los sepas localizar y cómo aplicar la receta básica con las sensaciones físicas para aliviar la ansiedad. Mi objetivo con esta guía es que conozcas esta técnica y te familiarices con el proceso de aplicación. Los resultados se dan al ampliar su uso.

¡Vamos a ello! Elige un recuerdo en el que sentiste ansiedad o hazlo con la ansiedad que tienes en este momento y haz tapping conmigo siguiéndome en el [vídeo](#).

TEN EN CUENTA QUE...

Esto es solo el comienzo. Estás aplicando lo que se denomina la receta básica y al ser un principiante, puedes o no experimentar algún cambio esta primera vez.

En algunos casos podrás obtener resultados rápidos. En otros, si la intensidad no disminuye a 0, será necesario un conocimiento más amplio de la técnica.

Si deseas obtener resultados profundos y duraderos, te recomiendo ir más allá de estos primeros pasos y contar con la ayuda profesional.

Ahora bien, tanto **si tienes dificultades para aplicar los pasos, como si quieres desarrollar un trabajo de liberación más profundo, te puedes poner en contacto conmigo. De igual manera, te invito a hacerlo, si tienes un problema complejo**, porque entonces **necesitas apoyo profesional.**

También puedes contactar conmigo para solicitar una [sesión de valoración](#) en la que podrás contarme con detalle tu problema para que juntas valoremos si podemos resolverlo a través de mis servicios.

**SÍ, QUIERO UNA SESIÓN DE
VALORACIÓN**