

## **ENSEÑANDO A LOS NIÑOS A QUE HAGAN EFT**

Es importante hacer que el EFT sea parte de ellos y que lo puedan usar cuando quieran sin necesidad de esperar a un adulto o al coordinador en una situación de estrés o fuera de control.

Yo adapto el procedimiento de Don Blackerby en donde la sesión tiene varias partes o segmentos donde les enseño como hacerlo hasta que sientan la diferencia.

Solo hasta que están emocionados y ven la diferencia les digo que a eso se le llama EFT y se los explico a grandes rasgos.

Se hace esto hasta que me he ganado su confianza y su credibilidad.

Primera parte. Les expongo el concepto de la energía del cuerpo sin mucha expiración. Les doy una experiencia de la energía en el cuerpo con un ejercicio de prueba muscular.

Una de las más comunes es pedirles que la palma de su mano la mantenga pegada a su muslo pedirles que cierren los ojos y se concentren en la fuerza de su brazo decirles al oído aprieta. Y trato de separa su mano del muslo por 1 o 2 seg o hasta que sienta que el músculo se queda ahí o se despega. (evitar jugar a ver quien gana) . buscamos la marca natural de fuerza cuando se sienten fuertes sin nada en específico para pensar.

Nota la fuerza del brazo (o debilidad)

Demuestra la diferencia en la fuerza muscular cuando evalúan o comparan algunos de los diferentes estados:

Agrado o desagrado. Eje. Piensa e una persona, comida, materia, clase, hobby, deporte)

Verdad o falso (eje. Mi nombre es “el nombre verdadero” o “mi nombre falso es” etc)

Si o no (eje. “me gusta la nieve” o” me gustan las verduras”)

Situación positiva o negativa. (la semana pasada “cuando me enojé” o “ayer que me saqué un 10”)

Hacer el zip en el meridiano central. (con los ojos cerrados y con tus dedos como k8cm. De su cuerpo rápidamente baja el zipper –tus dedos pásalos desde su mentón hasta sus rodillas (abre) .—prueba su fuerza. Luego rápidamente desliza hacia arriba tus dedos desde la rodilla hasta el mentón (cierra)—prueba su fuerza. Debe de haber un cambio significativo en su fuerza. }

Interrumpir la línea central de la energía. (Traza una X en el aire 8 a 8 cm de distancia de su ombligo—prueba su fuerza muscular. Luego, en la misma posición, traza la figura de un 8 a 8 cm de su ombligo—prueba de nuevo. (se deberá notar 8n cambio significativo en la fuerza muscular)

Después de que han notado la diferencia comenta varios puntos como los siguientes

- a. Todos tenemos un campo de energía
- b. La energía se ve afectada por las emociones.

- c. Que creen que les pasa cuando se enojan, se sienten tristes, sus sentimientos han sido lastimados, tiene miedo o son amenazados.
- d. Están más receptivos cuando están en un estado emocional negativo o en uno positivo.
- e. Estar en un estado emocional negativo es un hecho en la vida (va a pasar)
- f. Salir de este es una elección--¿TE GUSTARIA CONOCER COMO CAMBIARLO CUANDO TU LO DESEES?

Segunda parte. Pídeles que lo practiquen en alguien más—(papá, amigo solo cuidar que no sea sobre la basa a ver quien gana) y lograr que los dos vean la diferencia.

Tercera parte—Introduce la idea de los meridianos de energía como caminos por donde la energía positiva fluye através de su cuerpo. Así cuando están en un estado positivo – la energía fluye, cuando están en un estado negativo la energía se bloquea.

Cuarta parte—Dar golpecitos en los meridianos quita los bloqueos. Demuéstrales que es dar golpecitos en algunos puntos

Quinta parte—enséñales el procedimiento de la técnica y la secuencia.

Durante todo el proceso trato de usar el humor y ligero y doy muchos ejemplos de como lo uso personalmente y cómo he ayudado a otros, como ellos, a usarla.

Les digo que una de las lecciones más importantes de aprender en la vida es no sentirnos atrapados en emociones que no queremos.

Hacemos una demostración o varias en algunos asuntos que traigan siempre preguntando la intensidad de la emoción del 0 al 10 luego les digo como usarlo en situaciones futuras que puedan surgir en la siguiente semana. Les enseño como hacerlo en privado o mentalmente. También les menciono que es un secreto que solo él y unos cuantos más conocen, y que si desean compartirlo que sea con alguien en que ellos sepan que quieren conocerlo, será suyo para que lo siempre que lo necesiten.

Mi meta al enseñarles EFT a los alumnos es de darles poder para hacerse cargo de ellos mismos y llegar a ser todo lo que son capaces de hacer.