



Escuela Internacional
TAPPING ONLINE

www.elenamendoza.com

Curso Nivel 1 EFTapping



www.elenamendoza.com

TALLER DE INICIACIÓN A LAS TÉCNICAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL: EFT

1. ¿Qué es EFT?

- 1.1. Definiciones de EFT
- 1.2. Historia de EFT
- 1.3. La Premisa Básica
- 1.4. Emociones y sentimientos
- 1.5. Los Puntos de Tapping

2. ¿Cómo se hace EFT? La receta Básica

- 2.1. Creación de la Frase Problema (conectar con la emoción)
- 2.2. Medición USM (Unidad Subjetiva de Malestar)
- 2.3. Fase de Preparación
- 2.4. Puntos de tapping
- 2.5. Nueva Valoración y Correcciones
- 2.6. La Receta Larga de EFT
- 2.7. Respuestas físicas, emocionales y cognitivas

3. Los aspectos en EFT

- 3.1. ¿Qué son los aspectos?
- 3.2. Metáfora de la mesa
- 3.3. Encontrar el Asunto Raíz
- 3.4. Efecto Generalización
- 3.5 Beneficios compartidos

4. EFT para tratar aspectos físicos

- 4.1. Aliviar el dolor y los temas físicos con EFT
- 4.2. El lenguaje del cuerpo
- 4.3. Trabajar las adicciones con EFT

5. Cuando EFT se atasca: problemas y soluciones

- 5.1 *Ayuda adicional cuando no hay avances*

7. El Plan personal de Paz

8. EFT en positivo

Formación y contenidos avalados por la Asociación Hispana de EFT

