

## Técnica de Liberación Emocional

LA TECNICA DE LIBERACION EMOCIONAL (EFT) Graciela Baugher es Psicoterapeuta, Consejera Clínica Hipnoterapista y la pionera en la aplicación de la Técnica de Liberación Emocional (EFT) en español en el estado de Colorado. Nacida en Caracas, Venezuela y Odontólogo de profesion, también fue profesora universitaria de postgrado en la especialidad de Patología Bucal. Graciela vive en los Estados Unidos de America desde 1987 y completó su entrenamiento como Hipnoterapista en Colorado School of Conseling Hypnotherapy en el 2003. Las Técnicas de Liberación Emocional, son una modalidad sanadora que, en menos de 15 años, se han convertido en un método sumamente valorado por miles de médicos, psiquiatras, psicoterapistas, acupunturistas, quiroprácticos, enfermeras y otros miembros en el área de la sanación en numerosos países alrededor del mundo. Esta técnica basada en la acupresión, fue promovida por el renombrado quiropráctico Gorge Goodheart, progresó gracias al doctor en medicina John Diamond y el psicólogo Roger Callahan. Luego, el ingeniero Gary Craig con la ayuda Adrienne Fowlie desarrolló La Técnica de la Liberación Emocional (EFT) y la convirtió en una técnica más sencilla, eficaz, gentil, respetuosa y al alcance de todos. Profesionales de todo el mundo han quedado maravillados por su simplicidad, elegancia y rapidez a la hora de sanar. Ha resultado eficaz clínicamente en miles de casos con síntomas físicos, traumas, ansiedad, miedo, depresión, adicciones, problemas de la infancia, fobias, etc. Muchos de los profesionales que aprenden la técnica avanzada consiguen índice de éxito realmente altos, en más del 80% de las ocasiones. Además, el proceso suele ser rápido, con resultados duraderos o permanentes, y a veces funciona cuando otras técnicas o procedimientos fallan. Con esta técnica se puede experimentar alivio, eliminar dolores de espalda, esfumar dolores de cabeza, desaparecer problemas de senos, evita la necesidad de cirugía o fármacos, intolerancia a la lactosa, inflamación de garganta, síntomas de esclerosis múltiple, ayuda a dejar de fumar, perder peso, etc. ¿Cómo funciona? A menudo se define la Técnica de la Liberación Emocional como "acupuntura sin agujas", y logra resultados al equilibrar los meridianos de energía del cuerpo, mientras el cliente "sintoniza" con su problema de manera suave y coloquial. De esta forma, se crea un vínculo importante entre la mente y el cuerpo. Se establece un paralelismo con la acupuntura, pero sin emplear agujas. En cambio, se estimulan determinados puntos en los meridianos o canales por donde pasa la energía que circula por el cuerpo, golpeándolos con la yema de los dedos, al tiempo que los clientes se concentran en la situación o cuestión que desean resolver. Una forma sencilla de explicar cómo funciona esta técnica (EFT) es emplear la analogía de un cortocircuito en un área de tu casa. Cuando se sobrecarga un circuito no se pueden encender las luces, ni conseguir que los aparatos electrónicos funcionen, hasta que se reajusta el cortocircuito. Esta técnica reajusta los circuitos del cuerpo y la mente de una persona. Hay que tener en cuenta, también, que la Técnica de la Liberación Emocional suele producir resultados a largo plazo. Si se lleva correctamente, en la mayoría de los casos no es necesario repetir el proceso y la persona no recae con los años. Existen demasiados éxitos probados para ignorar los resultados. Existe un libro muy importante que otorga validez científica en este ámbito. Se trata de Ciencias y transformación humana: energías sutiles, intencionalidad y conciencia (Science and Human Transformation: Subtle Energies, Intentionality and Consciousness) del catedrático de Stand-ford Dr. William A. Tiller. Otro libro, que habla sobre las técnicas de la Psicología Energética es: Toques Mágicos, por Fred P. Gallo y Harry Vincenzi. "Einstein descubrió hace décadas que la materia física (incluido el cuerpo humano) está hecha de energía. Por lo tanto, aunque el cuerpo humano puede parecer sólido, su núcleo se basa en energía. Se trata de un hecho simple, que constituye uno de los hallazgos más reconocidos universalmente en el mundo científico. Sin embargo, hasta la fecha no se ha integrado correctamente en los procedimientos de sanación occidentales." Yo, Graciela G. Baugher, CCHt., personalmente considero que, esta técnica (EFT) basada en la Psicología Energética es muy efectiva y útil, la he convertido en el eje de mi consulta desde el 2003. Otros testimonios: "Para mí, EFT se ha convertido en la técnica más eficaz que he utilizado en mis 45 años como psiquiatra. La he empleado con éxito en trastornos del pánico y de ansiedad social, entre muchos otros casos". Curtis Steele, doctor, Canadá. "En los 50 años que llevo ejerciendo la psiquiatría, EFT ha demostrado ser una de las técnicas más rápidas y eficaces que he utilizado". Henry Altenberg, doctor, Estados Unidos.