



M É T O D O R E M A

GUION EFT JULIO CÉSAR FLORES HERNÁNDEZ

FRASE DE PREPARACIÓN (Punto 1 – Karate Chop)

Aunque he cargado con un peso que no era mío desde antes de nacer, aunque me enseñaron que amar es sacrificarse en silencio y no recibir nada a cambio, aunque me siento agotado, traicionado, y con el cuerpo pidiendo dulzura a gritos, me acepto completa y profundamente, y hoy elijo sanar esa herida desde la raíz.

(Repite esta frase 3 veces mientras haces tapping en el punto de karate)

RONDA 1 – VALIDACIÓN EMOCIONAL

2. Muñecas internas:

Fui programado para cuidar a otros antes de aprender a cuidarme.

3. Parte superior de la cabeza:

Desde el vientre, aprendí que debía sostener a mi madre.

4. Inicio de la ceja:

Me volví el hombre fuerte, el que no llora, el que no necesita nada.

5. Lado del ojo:

Pero por dentro me sentía vacío, invisible, hambriento de afecto.

6. Debajo del ojo:

Hice todo bien, y aún así, no fue suficiente.

7. Debajo de la nariz:

Duele haber dado tanto... y sentirme rechazado.

8. Mentón:

Duele no haber recibido dulzura ni reconocimiento.

9. Clavícula:

Duele que mi cuerpo tenga que enfermarse para pedirme que pare.

10. Debajo del brazo:

Estoy cansado de sostenerlo todo. Quiero vivir diferente.

RONDA 2 – LIBERACIÓN

2. Muñecas internas:

Suelto la lealtad invisible al dolor de mi madre.

3. Parte superior de la cabeza:

Libero el mandato de ser el sostén emocional de todos.

4. Inicio de la ceja:

Suelto la necesidad de demostrar mi valor sacrificándome.

5. Lado del ojo:

Ya no tengo que ganar amor a través del esfuerzo.

6. Debajo del ojo:

Mi valía no depende de cuánto hago, ni de cuánto doy.

7. Debajo de la nariz:

Suelto la culpa de elegir mi bienestar.

8. Mentón:

Dejo ir la necesidad de cargar a otros para sentirme útil.

9. Clavícula:

Rompo con la idea de que tengo que merecer la dulzura.

10. Debajo del brazo:

Le entrego al cuerpo el permiso de soltar, sanar y suavizarse.

RONDA 3 – REPROGRAMACIÓN POSITIVA

2. Muñecas internas:

Hoy me doy a mí la dulzura que tanto esperé de otros.

3. Parte superior de la cabeza:

Me reconozco como suficiente, valioso y digno, tal como soy.

4. Inicio de la ceja:

Mi valor no está en lo que hago, sino en lo que soy.

5. Lado del ojo:

Me permito vivir con más suavidad, más gozo, más presencia.

6. Debajo del ojo:

Mi cuerpo aprende que el amor no tiene que doler.

7. Debajo de la nariz:

Hoy me elijo a mí, no desde el ego, sino desde la sanación.

8. Mentón:

Aprendo a poner límites, sin dejar de amar.

9. Clavícula:

Dejo entrar la dulzura a mi vida... y a mi sangre.

10. Debajo del brazo:

Estoy listo para sanar. Estoy listo para recibir amor, sin condiciones.