

Cómo manifestar un milagro paso a paso

(técnica adaptada y ampliada por LiberaciónEmocional)

1. **Descripción:** Concéntrate en lo que deseas de forma clara, tráelo con tu imaginación al presente, siente como si ya lo tuvieras, como si fuese parte de ti. Que no te importe dedicarle tiempo a este paso, aunque no te lo parezca es uno de los más importantes.
2. **Evaluación:** ¿Cómo te sientes teniendo ya eso que quieres en tu vida? Sé sincero... puede que te haga sentir mal y eso te está dando algunas pistas ¿eso es lo que realmente deseas tú?... ¿o tienes dudas? Evalúa la emoción que representa el bloqueo (duda, creencia negativa, etc.) de cero al diez.
3. **La afirmación:** Mientras masajeas el “Punto Sensible” repite la siguiente afirmación tres veces: “Aunque tengo _____, Yo sé que todo es posible y que los milagros existen y están ocurriendo ahora”. Rellena el hueco en blanco con la emoción que te embargaba en el punto anterior: miedo, frustración, dudas, rabia, tristeza...
4. **Rondas de tapping:**

Primera ronda: Sigue la ronda de tapping habitual mientras repites el problema: “esta frustración” o “esta duda”.

Segunda ronda: alternando las siguientes frases cortas: “Todo es posible”, “Los milagros existen y están ocurriendo ahora”.

Tercera ronda: alternando lo negativo y lo positivo, terminando con una afirmación positiva (si no te quedan puntos, repite uno para poder terminar con lo positivo).
5. **Vuelve a evaluar:** Cuando hayas completado las rondas de tapping, respira profundamente y enfócate en la emoción o el asunto con el que trabajas. ¿Cómo te sientes? ¿Hay alguna diferencia? Deberás repetir el proceso tantas veces como sea necesario hasta reducir a cero la emoción negativa que te está bloqueando.
6. **El Milagro:** Cuando estés libre de bloqueos, cierra los ojos y concéntrate en tu meta, pregunta a tu sabiduría interior cuál es el siguiente paso que debes seguir, pide nuevas ideas y mientras estás relajado deja la mente en blanco para permitir que lleguen.

En la mayoría de los casos este ejercicio sirve para volver a encaminarte hacia tu meta.

Si deseas leer la técnica original en inglés pincha aquí:

<http://www.gettingthru.org/bmirrefr.htm>

Si te sientes bloqueado o deseas trabajar con un experto en EFT no dudes en contactar con nosotras a través de la página www.LiberacionEmocional.com