

# Índice

Prólogo . . . . .	7
Prefacio . . . . .	9
Introducción . . . . .	13
<b>1. Presentación de EFT . . . . .</b>	<b>17</b>
EFT, un juego de niños . . . . .	18
Historia de EFT . . . . .	19
El principio de base de EFT . . . . .	22
<b>2. Las recetas . . . . .</b>	<b>25</b>
La receta simplificada . . . . .	26
La receta completa . . . . .	32
<b>3. Una sesión paso por paso . . . . .</b>	<b>37</b>
Beneficios compartidos . . . . .	38
Presentación de la sesión. . . . .	38
Definir el problema que vamos a tratar . . . . .	39
Establecer una buena relación . . . . .	40
Quitar los obstáculos: el reverso psicológico . . . . .	43
Herramientas para conectarse con el problema. . . . .	52

La influencia de los pensamientos en nuestras emociones . . . . .	65
Utilizar el reencuadre . . . . .	66
Instalar lo positivo . . . . .	71
¿Qué hacer cuando parece que no funciona?. . . . .	74
<b>4. ¡Prueba EFT con todo y...</b>	
<b>sobre todo, prueba EFT!</b> . . . . .	77
EFT y dolor . . . . .	78
EFT a diario . . . . .	80
EFT y dependencias . . . . .	81
EFT y las fobias . . . . .	83
EFT y los niños. . . . .	84
EFT y las dificultades de aprendizaje . . . . .	87
EFT y enfermedades . . . . .	90
EFT y situaciones de urgencia. . . . .	94
EFT por teléfono. . . . .	97
EFT y recuerdos traumáticos . . . . .	98
<b>5. Otras técnicas psico-energéticas . . . . .</b>	101
El Zensight . . . . .	102
La liberación de Lester Levenson . . . . .	105
Otras técnicas . . . . .	107
Conclusión . . . . .	109
Recursos . . . . .	111
Bibliografía . . . . .	113