



EL FLASH EMOCIONAL

Cuando sufres de una experiencia **emocionalmente muy intensa**, se produce un “flash emocional”, como una poderosa descarga eléctrica en tu sistema nervioso que se plasma como una fotografía en tu cuerpo y distorsiona tu mente.

Así, por ejemplo, si sufres un **trauma**, un **miedo** profundo, una **humillación** pública, un **rechazo**, etc., que te afecten como un golpe mortal a tu identidad,

éste se va a grabar como una foto.

Tú vas a intentar superarlo, pero en realidad lo que hacemos es “dejarlo dentro y atrás” pero no lo resolvemos “integrándolo” y aceptándolo, para luego buscar recursos internos para crecer con la experiencia, sino que lo congelamos y así, al no sentir lo que sentíamos, creemos que podemos seguir adelante con nuestra vida.

La realidad es que nuestra vida se queda truncada en esa experiencia y va a condicionarnos para el resto de nuestras existencias, convirtiéndose en “un fantasma del pasado” del cual huiremos para no volver a experimentarlo...

Esto, siempre, **acaba por convertirse en futura ansiedad, depresión, dolores psicósomáticos y bloqueos** en nuestra comunicación social y profesional...a la vez que nos cierra un ámbito de la vida donde no vamos a fluir y vamos a evitar.

¿Que solución tenemos?

Integrar la experiencia, eliminando, primeramente, el flash emocional con su componente de dolor y estrés emocional, para que podamos volver sobre ella sin sufrir y así poder reflexionar sobre ella y activar algún recurso interno (autoestima y auto confianza) para confrontarla y controlarla en el futuro.

En esto es donde EFT es la mejor técnica del momento para poder tratar ese flash-back emocional, pues justamente está diseñada para poder eliminar esa sobrecarga de tensión y el cortocircuito que generó, a través del Tapping o pulsación en ciertos puntos clave del cuerpo, mientras posicionamos nuestra mente y cerebro en un estado determinado.

