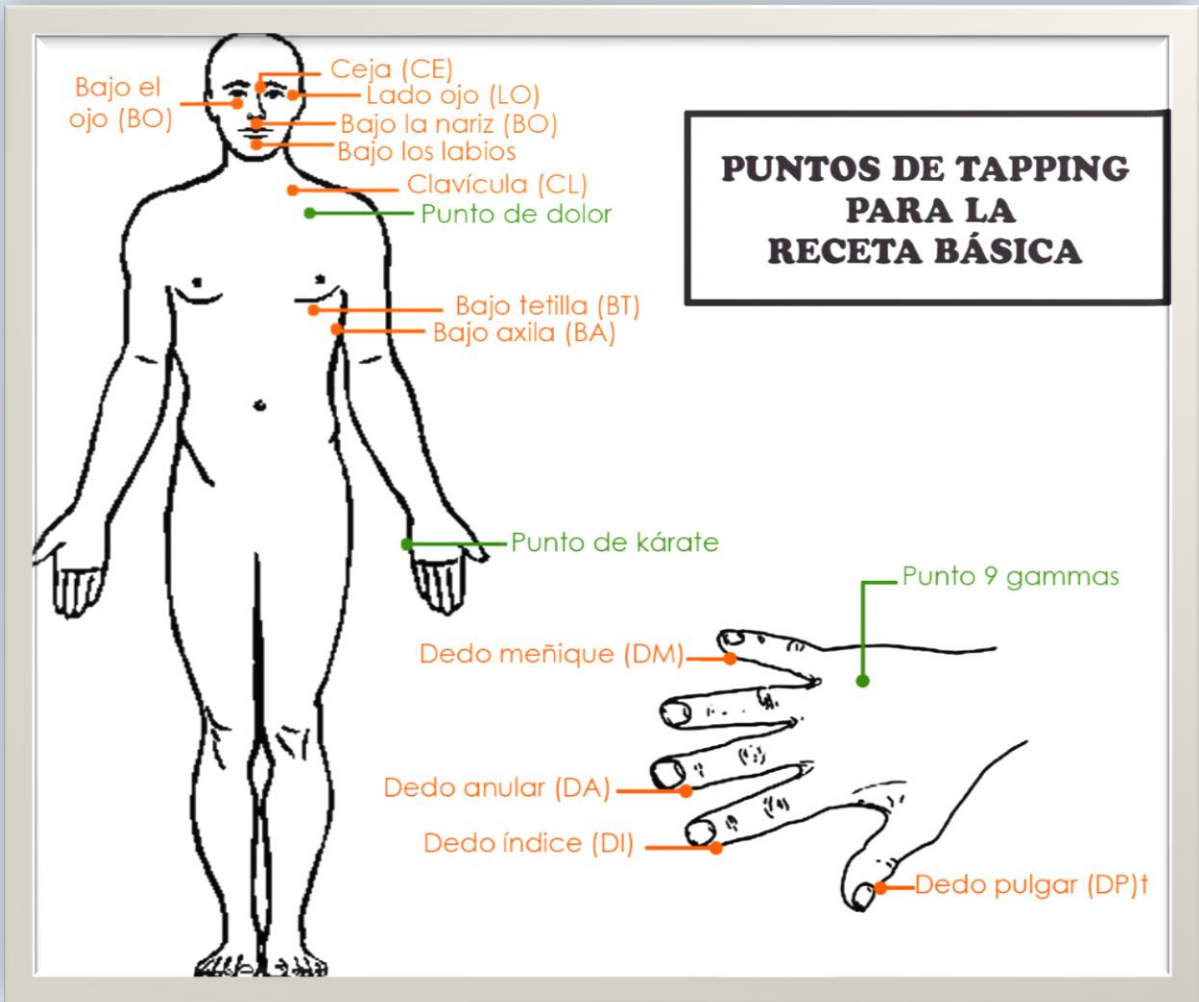




EFT TAPPING
(Técnica de Liberación Emocional)
GUIÓN DE PRÁCTICA



TAPPING (EFT Técnica de Liberación Emocional)

Tapping es una técnica para liberar emociones dolorosas, disolver creencias negativas y energías bloqueadas a través de aplicar un ligero golpeteo sobre algunos puntos de inicio o término de meridianos o canales de energía (acupuntura tradicional). Esta técnica te permitirá sanar las emociones negativas y energía bloqueada asociada al tema que te interesa.

Vamos a trabajar con Tapping:

**“SENTIMIENTOS DE PENA Y RABIA
CON LA PAREJA”**

Trabajaremos las emociones negativas que se producen cuando piensas en tu relación de pareja. En las primeras 4 Rondas comenzaremos identificando los pensamientos y el diálogo negativo respecto al tema a sanar, con el fin de poder hacer consciente lo que verdaderamente hay en la mente, lo que tiene también por objetivo limpiar y liberar creencias limitantes. En las últimas 2 Rondas comenzaremos a pasar de un diálogo interior negativo a uno más positivo y esperanzador, con el fin de comenzar a cambiar tus hábitos mentales negativos.

Ahora, conéctate con las situaciones en las que te afecta el comportamiento de tu pareja. Siente las emociones que se generan en tu interior. Dónde las sientes, en qué parte de tu cuerpo se alojan. Mide la intensidad de las emociones negativas que sientes respecto a este tema en una escala del 0 al 10. 0 (cero) siendo una intensidad muy baja o ninguna y 10 una intensidad muy alta.

¿Por qué debo practicar Tapping enfocándome en lo negativo y no en lo positivo? ¿No es malo enfocarse en lo negativo?

“El Tapping es una técnica de liberación y limpieza. Trabaja enfocándonos en un tema o creencia con carga emocional negativa. Lo que buscamos es liberar la información negativa (emociones, creencias, comportamientos) y no la información positiva que ya tienes. De esta manera podemos desactivar las alarmas de peligro encendidas en nuestro cerebro y sistema nervioso. Tomando conciencia de esta alarma es como la desactivamos y transformamos.

COMIENZA A APLICAR TAPPING SOBRE EL PUNTO DE KARATE (GOLPETEO SUAVE SOBRE EL LADO DE TU MANO) DICIENDO LA SIGUIENTE FRASE 3 VECES.

PUNTO KARATE:

“Aunque me da mucha pena cuando pienso en mi relación de pareja, elijo aceptarme ahora”.

“Aun cuando también siento rabia al pensar en él (ella), elijo amarme y apreciarme profundamente”.

“Aunque siento esta pena y rabia en la garganta, estoy aprendiendo a aceptarme y apreciarme profunda y completamente”.

(Si no te sientes cómodo expresando amor hacia ti mismo aún, puedes cambiar la segunda parte de la frase por una de las siguientes variantes:

“Aunque, **estoy comenzando a amarme, aceptarme y apreciarme...**”

“Aunque....., **me abro a amarme, aceptarme y apreciarme...**”

Ahora aplícate Tapping sobre los 13 puntos restantes (ver dibujo más arriba). **EL PUNTO DE TAPPING EN EL DEDO ANULAR SE HACE EN LA CARA EXTERNA DE LA UÑA Y NO LA INTERNA COMO LOS DEMÁS DEDOS:**

RONDA DE TAPPING 1

Inicio de la ceja: *SIENTO UNA GRAN PENA*

Lado de los ojos: *Y MUCHA RABIA*

Bajo los ojos:

Bajo la Nariz:

La Barbilla:

Bajo las clavículas:

Bajo el brazo:

Bajo el busto:

Dedo pulgar:

Dedo índice:

Dedo medio:

Dedo anular:

Dedo meñique:

RONDA DE TAPPING 2

Inicio de la ceja:

Lado de los ojos:

Bajo los ojos:

Bajo la Nariz:

La Barbilla:

Bajo las clavículas:

Bajo el brazo:

Bajo el busto:

Dedo pulgar:

Dedo índice:

Dedo medio:

Dedo anular:

Dedo meñique:

RONDA DE TAPPING 3

Inicio de la ceja:

Lado de los ojos:

Bajo los ojos:

Bajo la Nariz:

La Barbilla:

Bajo las clavículas:

Bajo el brazo:

Bajo el busto:

Dedo pulgar:

Dedo índice:

Dedo medio:

Dedo anular:

Dedo meñique:

RONDA DE TAPPING 4

Inicio de la ceja:

Lado de los ojos:

Bajo los ojos:

Bajo la Nariz:

La Barbilla:

Bajo las clavículas:

Bajo el brazo:

Bajo el busto:

Dedo pulgar:

Dedo índice:

Dedo medio:

Dedo anular:

Dedo meñique:

RONDA DE TAPPING 5

Inicio de la ceja: *Y AUNQUE SIENTO ESTA GRAN PENA*

Lado de los ojos: *ELIJO SOLTAR AHORA*

Bajo los ojos:

Bajo la Nariz:

La Barbilla:

Bajo las clavículas:

Bajo el brazo:

Bajo el busto:

Dedo pulgar:

Dedo índice:

Dedo medio:

Dedo anular:

Dedo meñique:

RONDA DE TAPPING 6

Inicio de la ceja:

Lado de los ojos:

Bajo los ojos:

Bajo la Nariz:

La Barbilla:

Bajo las clavículas:

Bajo el brazo:

Bajo el busto:

Dedo pulgar:

Dedo índice:

Dedo medio:

Dedo anular:

Dedo meñique:

Evalúa nuevamente tu estado emocional y ponle un número. Si bajó a menos 3 puedes dejarlo un rato o hasta que vuelvas a sentir alguna emoción negativa. Si aún la numeración es alta vuelve a hacer las 4 primeras Rondas de Tapping hasta que baje la intensidad negativa y puedas sentir que las dos últimas Rondas son verdad para ti.

A medida que vayas haciendo los guiones de Tapping, posiblemente tomarás conciencia de nuevos pensamientos y emociones relacionadas con el tema. Estas nuevas frases que surgen de tu interior son muy importantes, ya que representan lo que verdaderamente está sucediendo en tu inconsciente. Puedes anotarlas para trabajarlas más adelante o **puedes reemplazar las frases del guión por las tuyas propias**. Esto le dará más fuerza y potencia sanadora a la técnica. Al expresar tus verdaderos sentimientos negativos aplicando Tapping, tu cerebro y sistema nervioso reduce y eventualmente elimina el estrés, angustia y miedo excesivo asociado al tema y tu mente y cuerpo debería responder positivamente.

Cada vez que hagas las rondas sobre este tema, estarás disminuyendo las respuestas de estrés de tu mente y sistema nervioso, regrabando el disco duro del cerebro, realizando nuevas conexiones neuronales con información positiva y proactiva.

Pon atención a la información nueva que vaya saliendo mientras haces las rondas, como recuerdos, memorias, sensaciones, pensamientos, imágenes negativas u otras emociones negativas relacionadas con el tema. Toda esta información que va saliendo en las rondas es importante trabajarla también con Tapping, ya que son distintos aspectos emocionales-mentales de tu bloqueo o dolencia. **Anótala y llévala a la próxima sesión.**

Sigue con tu día con normalidad y verifica si después de hacer tus rondas de Tapping ves las cosas de diferente forma. El cambio en tu diálogo mental de negativo a positivo debería comenzar a sentirse como verdadero para ti. Cuando sientas este nuevo diálogo interior como verdadero, posible, familiar o normal para ti, sabrás que ha habido un cambio profundo en ti. Si aún no lo sientes así, puedes repetir las rondas todas las veces que necesites. Entre más repitas los guiones de tapping, tu cerebro irá adquiriendo el hábito de pensar y reaccionar de forma positiva en todas las áreas de tu vida. La única forma de adquirir un hábito (positivo) es la REPETICIÓN.

www.yodeluz.com