

GUIA PRACTICA PARA HACER TAPPING

BONUS
Curso de autoayuda

Por:

Richard Taylor

Master Hipnoterapeuta

Especialista en manejo y reducción de la ansiedad

Autor y creador del

Método CVM[©] – Cambio de Vida Mental

Descargo de responsabilidad: Ten en cuenta que la hipnosis puede usarse como un tratamiento complementario a la medicina tradicional y no en su lugar. Esta es una forma de auto terapia, nuestros clientes lograrán resultados exitosos por **su compromiso, deseo de cambio, motivación, disciplina, buena aptitud, y porque toman acción de inmediato**. Ningún profesional terapeuta, médico, o psicólogo puede garantizar resultados y nosotros tampoco, porque los resultados pueden variar de persona a persona.

GUÍA PRÁCTICA PARA HACER TAPPING

¡Basta con tan sólo 30 a 60 segundos para **liberarte de emociones negativas!** Aprende a hacer Tapping o EFT con este tutorial sencillo y rápido. Sólo sigue las instrucciones.

Tapping es una técnica para liberarte de emociones negativas que te impiden vivir una vida plena y equilibrada. Generalmente se utiliza en casos de **fobias, depresión, ansiedad, estrés, trauma, culpas, pensamientos obsesivos, miedos, relaciones personales y familiares**, pero también funciona a la perfección en situaciones en las que existe un trastorno psicósomático, es decir algún trastorno o dolencia causada por emociones intensas o pensamientos dañinos. Entre estos últimos podemos nombrar algunos como problemas intestinales, problemas de la piel, migrañas, presión alta, etc. *(NOTA: Aunque la tasa de éxito cuando se aplica EFT a este tipo de problemas es muy alta, no se recomienda dejar de ir al médico ni descontinuar ningún tratamiento recetado con base a su diagnóstico, EFT se trata de un tratamiento de apoyo para la sanación integral del individuo).*

El tapping es un ejercicio en el cual tratamos de **estimular varios puntos de acupuntura** en nuestro cuerpo con las puntas de nuestros dedos, haciendo un ligero golpeteo o tapping, lo cual permitirá deshacer los bloqueos energéticos en los meridianos que recorren el cuerpo. Los meridianos son corrientes de energía que corren por todo el cuerpo y que se conectan con los órganos principales y en la medicina oriental se enseña que, si se encuentran bloqueados, la enfermedad no tardará en aparecer. Nuestro objetivo es desbloquear los meridianos, con lo cual la emoción negativa desaparecerá.

A continuación, te presento los pasos para hacer unas rondas de tapping básicas:

1. **Identifica algún problema** o emoción negativa con el que quieras trabajar.
2. **En una escala del 0 al 5, identifica la intensidad de ese problema** o emoción *(El 0 se refiere a nada de tristeza, ansiedad, o miedo por ejemplo y el 10 se refiere al nivel más intenso de tristeza, ansiedad o miedo que tienes).*
3. **Cerramos los ojos, nos relajamos completamente** y construiremos una frase con la que empezarás a hacer tapping en el punto de la ceja izquierda se muestra en la imagen no. 1. La frase consta de dos partes, en la primera mencionas el problema, en la segunda mencionas una frase de aceptación a ti mismo. El ejemplo más común que seguimos es decretar algo así:

“A partir de este momento me libero de esta... (Problema), yo me acepto profunda y completamente.”

Dicha frase se repite dos veces al mismo tiempo que te golpeteas o tocas suavemente el punto de la ceja, con tu mano dominante (*puedes dar entre 7 y 10 golpecitos*) como se muestra en la imagen núm.1 (*Recuerda, con los ojos cerrados*)



Imag.1 punto de la ceja

4. **Sigue golpeteando o tapeando en el punto que está a un lado del ojo**, justo donde está el hueso de la órbita. Dicha frase se repite dos veces al mismo tiempo que te golpeteas en este punto.



Imag.2 hueso de la orbita

5. Seguimos con el punto de la clavícula, como muestra la imagen número 3. La frase se repite dos veces al mismo tiempo que golpeteas en este punto.



Imag.3 clavícula

6. Levantas tu brazo izquierdo y golpeteas bajo la axila, las mujeres pueden ubicarlo rápidamente pues es donde pasa su brassiere. La frase la seguimos repitiendo dos veces al mismo tiempo que golpeteas en este punto.



Imag.4 Debajo de la axila

7. El último punto que estimularemos se encuentra en el canto de la mano izquierda, ahí también golpeteas y repites la frase dos veces al mismo tiempo que golpeteas en este punto.



8. AHORA, abres tus ojos, miras al piso a la izquierda y luego a la derecha.



9. Levantas la cabeza y nuevamente cierras los ojos, y te visualizas en tu fiesta de cumpleaños (si nunca has tenido o celebrado una, solo invéntala, imagínate muy feliz, alegre con pitos, torta, globos, músicos, etc.) Cantas, tarareas tu feliz cumpleaños con entusiasmo y felicidad y nuevamente abres los ojos. (puedes hacerlo en voz alta o mentalmente, hazlo como si realmente estuviera sucediendo)



10. Respira muy profundamente y observa cómo te sientes ahora. Observa si la intensidad de tu emoción sigue estando en el mismo nivel o si ha disminuido o aumentado. Evalúate en la escala del 1 al 5 y si lo has hecho con **entusiasmo, optimismo y buena aptitud...**

¡¡¡Generalmente la intensidad ha disminuido o desaparecido por completo!!!



Si al evaluarte, sientes que bajo en la escala, pero falta aún repítelo dos veces más hasta que desaparezca. Este es un ejercicio sencillo que puedes practicar sin supervisión y que generalmente tiene muy buenos resultados.

Y recuerda, como decimos en este campo: **¡Pruébalo en todo!**

“Si quieres, puedes. ¡Garantizando tu cambio!”

Richard Taylor