



EFT Tapping

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE

El tapping modifica el estado presente y es sólo cuando estamos presentes que podemos reflexionar después, no modifica el entendimiento mental, modifica a nivel energético.



Tapping para la tristeza

Toma una respiración profunda y pregúntate del 1 al 10 ¿qué tan triste estás? siendo 1 poco y 10 muy triste.

Observa si ésta tristeza se manifiesta en alguna parte del cuerpo y si estás listo para escuchar a la tristeza vamos a empezar con tu tapping.



Punto de Karate:

Repetir 3 veces alguna de estas afirmaciones

2

- En éste momento me siento muy triste.
- En éste momento siento mucha tristeza.
- En éste momento estoy muy alterada (o) y aún así elijo acompañarme.

Tappear sobre cada punto repitiendo

Coronilla - Siento tanta tristeza

Ceja- Estoy tristísima y es muy incómoda ésta tristeza.

Lado del ojo - No se que hacer con toda ésta tristeza

Debajo del ojo - A veces siento que esa tristeza nunca se va a ir.

Bajo nariz - Siento que esta tristeza no me deja hablar.

Mentón - A veces siento que esta tristeza me asfixia

Clavícula - Ésta tristeza no me deja ver posibilidades

Costado - Ésta tristeza no me deja moverme.



Tapping para la tristeza

Inhalar profundo , repetir dos veces en cada punto.

Coronilla - Hoy se que el propósito de las emociones es darme un mensaje y guiarme

Ceja- Así que me doy permiso de ver y escuchar a la tristeza.

Lado del ojo - Así que me doy permiso de ver y escuchar a la tristeza.

Debajo del ojo - Honrando la presencia de la tristeza.

Bajo nariz - Para conectarme con sus mensajes.

Mentón - Mirar que es lo que me está molestando.

Clavícula - Mirar si tengo algunos miedos

Costado - La tristeza es una invitación a reconectarme conmigo.

Inhalar profundo , repetir dos veces en cada punto.

Coronilla - Puedo conectarme conmigo

Ceja- ¿Qué es lo que realmente me está sucediendo?

Lado del ojo - Honro ésta tristeza que sólo viene a darme un mensaje.

Debajo del ojo - No tengo que evadir estar triste

Bajo nariz - Está bien estar triste

Mentón - No tiene nada de malo sentir tristeza.

Clavícula - Sentir tristeza no me va a deprimir.

Costado - Por que elijo acompañarme , amarme y aceptarme.

Inhalar profundo , repetir dos veces en cada punto.

Coronilla - Si le doy permiso a mis emociones ya me estoy acompañando, si le doy permiso a la tristeza ya me estoy acompañando.

Ceja- LA tristeza sólo busca conservar mi relación conmigo misma
(o)



Tapping para la tristeza

Inhalar profundo , repetir una vez en cada punto.

Lado del ojo - .La tristeza me recuerda que es momento de realinearme con la vida que quiero vivir

Debajo del ojo - La tristeza me recuerda que la vida no es una lucha.

Bajo nariz - Me libero de todas las luchas.

Mentón - Me libero del control y de todas las expectativas que siguen rompiendo mi corazón.

Clavícula - La tristeza me invita a estar en silencio y reconectar con mi corazón

Costado - A pesar de ésta tristeza me amo, me acepto, me honro profundamente.

Inhalar profundo, observa como te sientes y si la tristeza bajó del 1 al 10, ahora escucha a la tristeza y qué tienes que comprender de tu relación contigo, a veces sólo necesitamos frenar.

¿Qué hay abajo de ésta tristeza?

¿Quién soy atrás de ésta tristeza?

